

# Mantenga los alimentos y el agua seguros después de un desastre natural



## Después de un desastre:

**Alimentos:** Bote los alimentos que puedan haber estado en contacto con el agua de inundación o de tormenta, los alimentos perecederos que no hayan sido refrigerados adecuadamente debido a cortes de electricidad y los que tengan un olor, un color o una textura que no sea habitual. Los alimentos no seguros pueden enfermarlo aunque se vean, huelan y sepan normales. Si tiene dudas, bótelos.

**Agua:** No use agua que usted sospeche o le hayan dicho que está contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés. El agua que es segura para beber, cocinar y la higiene personal es la que está embotellada, hervida o tratada. Su departamento de salud estatal, local o tribal puede hacer recomendaciones específicas para hervir o tratar el agua en su zona.

## En esta página

- [Alimentos](#)
- [Agua](#)

## Hojas informativas para imprimir

### Alimentos



## **Identifique y bote los alimentos que pueden ser no seguros de consumir.**

Haga lo siguiente con los alimentos o los recipientes que pudieran haber estado en contacto con el agua de la inundación o tormenta.

### **Bote los siguientes alimentos:**

- Los alimentos que tengan olor, color o textura que no sea habitual. Si tiene dudas, bótelos.
- Los alimentos perecederos (incluidos la carne, las aves, el pescado, los huevos y las sobras) que estén en el refrigerador si el suministro eléctrico fue interrumpido por 4 horas o más.
- Los alimentos que no estén en paquetes o latas.
- Los alimentos enlatados o envases que estén hinchados, abiertos o dañados. Bote el alimento si el envase chorrea líquido o espuma al abrirlo o el alimento en el interior está descolorado, enmohecido o huele mal.
- Alimentos envasados: Bote los recipientes de alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas, tapas de media rosca, tapas abatibles y otros tipos de tapas que se abren manualmente y las conservas caseras, porque no se pueden desinfectar. Bote los alimentos que estén en envases de cartón, incluidos el jugo, la leche y la fórmula para bebés.

Cómo reusar las latas y las bolsas selladas de alimentos que se preparan a nivel comercial (como los paquetes flexibles, no perecederos de jugo o mariscos):

- Quite las etiquetas si se puede.
- Limpie el polvo o el sedimento.
- Lave las latas y las bolsas con agua y jabón; con agua caliente, si hay.
- Enjuague las latas y las bolsas con agua que sea segura para beber, si hay.
- Desinfecte las latas y las bolsas en una de dos maneras. 1) Colóquelas en una solución de 1 taza (8 oz o 240 ml) de cloro de uso doméstico sin aroma por 5 galones de agua durante 15

minutos. O 2) Sumérlas en una olla con agua, haga hervir el agua y continúe con el hervor durante 2 minutos.

- Vuelva a etiquetar las latas o las bolsas con un marcador. Incluya la fecha de vencimiento.
- Consuma los alimentos que estén en las latas o bolsas reacondicionadas lo antes posible.

Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo pueden volverse a congelar o cocinarse. Los congeladores, si no se abren y están llenos durante un corte de electricidad, mantienen los alimentos seguros durante 48 horas (24 horas si están medio llenos).

### **Almacene los alimentos en forma segura.**

- Mientras no haya electricidad, mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas tanto como sea posible.

### **Alimentación de los bebés y de los niños pequeños cuando el agua del grifo no es segura**

- Si los bebés están siendo amamantados [deben seguir siendo amamantados](#).\* Para los bebés que toman fórmulas, se les debe dar las fórmulas que vienen preparadas, si es posible. Si no es posible utilizar fórmulas ya preparadas, lo mejor es usar agua embotellada para preparar las fórmulas en polvo o concentradas, cuando el agua del grifo no sea segura. Si no hay agua embotellada disponible, consulte con las autoridades locales para conocer el estado del agua potable y saber si al hervirla sería segura para beber. Use agua tratada (lea las instrucciones para el tratamiento del agua más abajo) para preparar las fórmulas solamente si no tiene agua embotellada o hervida.
- Si el agua está contaminada con una sustancia química, hervirla no eliminará esa sustancia ni hará que el agua sea segura para el consumo.
- Si prepara las fórmulas con agua hervida, deje que la fórmula se enfríe lo suficiente antes de dársela al bebé. Ponga un par de gotas de fórmula en el dorso de su mano para ver si está demasiado caliente.
- Limpie los biberones con agua embotellada, hervida o tratada antes de usarlos cada vez. Bote las tetinas de los biberones o los chupetes que hayan estado en contacto con las aguas de inundación: no se pueden desinfectar.
- Lávese las manos antes de preparar la fórmula y antes de alimentar al bebé. Puede usar desinfectante de manos a base de alcohol si el agua no es suficiente o segura.

## **Limpie y desinfecte las superficies de contacto con los alimentos en sitios que se inundaron**

Bote las tablas de cortar de madera, las tetinas de los biberones y los chupetes si han entrado en contacto con las aguas de inundación, porque no se pueden desinfectar de forma adecuada. Limpie y desinfecte en un proceso de cuatro pasos las superficies de contacto con los alimentos:

- Lávelas con agua caliente limpia y jabón.
- Enjuáguelas con agua limpia.
- Desinfectelas al sumergirlas durante un minuto en una solución de 1 taza (8 oz o 240 ml) de blanqueador de cloro (al 5.25 %, sin aroma) en 5 galones de agua limpia.
- Deje que se sequen al aire.

Nota: No use la chimenea para cocinar hasta que haya sido inspeccionada y no presente grietas y daños. Las chispas pueden filtrarse hasta el ático a través de una grieta no detectada e iniciar un incendio.

### **Recursos relacionados**

- [Pregúntele a Karen: Hable en línea con un experto en seguridad de los alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#)  
Base de datos en línea de preguntas comunes sobre la seguridad de los alimentos; chat en vivo de lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m. hora del este.
- Línea telefónica para preguntas sobre carnes y aves de corral del Departamento de Agricultura de Estados Unidos: 1-888-MPHotline (1-888-674-6854).  
Los expertos responden preguntas sobre la seguridad de los alimentos de lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m. hora del este.
- [Cómo mantener los alimentos seguros durante una emergencia](#) [USDA]\*  
Información general sobre la seguridad del agua y de los alimentos, incluidas las directrices sobre cuándo botar los alimentos perecederos.
- [Página de los CDC sobre la seguridad de los alimentos](#)  
Información sobre la seguridad de los alimentos y la prevención de la intoxicación alimentaria.
- [Higiene personal y lavado de manos después de un desastre o emergencia](#)  
Consejos para ayudarlo a protegerse contra las enfermedades.

- [Recursos para la seguridad de los alimentos y el agua y la higiene de las manos](#) \*  
Afiches, etiquetas autoadhesivas y volantes fáciles de usar, y anuncios de servicio público con consejos e información.

## Agua



### Agua potable segura

- Después de una emergencia, especialmente después de una inundación, puede ser que no haya agua potable o que no sea segura para beber.
- No use agua que usted sospeche o le hayan dicho que no es segura para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.
- Las bebidas con alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua.
- Las inundaciones y otros desastres pueden dañar [los pozos de agua potable](#)\* y causar la contaminación de los acuíferos y los pozos. Las aguas de inundación pueden contaminar el agua de pozo con estiércol del ganado, desechos cloacales, sustancias químicas y otros contaminantes que pueden causar enfermedades si esa agua se usa para beber, bañarse y otras actividades de higiene.
- Si el agua que usted bebe viene de [un pozo privado que se haya inundado](#),\* tenga en cuenta las siguientes directrices para hacer que el agua sea segura y para encontrar fuentes de agua de emergencia hasta que sepa que su agua está libre de contaminantes y [sea segura para beber](#).

### Haga que el agua sea segura

El agua comúnmente se puede hacer segura para beber al hervirla, añadirle desinfectantes o filtrarla.

IMPORTANTE: El agua contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas no puede hacerse segura al hervirla o desinfectarla. Use una fuente diferente de agua si sabe o sospecha que el agua puede estar contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas.

### **Hierva el agua:**

Si no tiene agua embotellada que sea segura, debe **hervirla** para hacerla segura. Hervir el agua es el método más eficaz para hacerla segura para beber, ya que mata los organismos que causan enfermedades, incluidos los virus, las bacterias y los parásitos.

Se puede mejorar el sabor del agua hervida si se la pasa de un recipiente limpio y desinfectado a otro y después se la deja reposar durante unas horas, O al añadir una pizca de sal por cada cuarto de galón o litro de agua hervida.

### **Si el agua es turbia:**

- Fíltrela a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café O permita que se asiente.
- Drene el agua clara.
- Hierva el agua clara y siga hirviéndola durante un minuto (en altitudes de más de 6500 pies, hiérvala durante tres minutos).
- Deje que el agua hervida se enfríe.
- Guarde el agua hervida en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

### **Si el agua es clara:**

- Hierva el agua clara y siga hirviéndola durante un minuto (en altitudes de más de 6500 pies, hiérvala durante tres minutos).
- Deje que el agua hervida se enfríe.
- Guarde el agua hervida en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

### **Desinfectantes**

Si no tiene agua limpia, segura, embotellada y si no es posible hervirla, muchas veces se la puede hacer más segura para beber por medio de un desinfectante como el blanqueador de cloro de uso doméstico sin aroma, yodo o pastillas de dióxido de cloro. De esa manera se pueden matar la mayoría de los organismos dañinos como los virus y las bacterias. Sin embargo, solo las tabletas de dióxido de cloro son eficaces para controlar los organismos más

resistentes, como el parásito *Cryptosporidium*.\* Si el agua está contaminada con una sustancia química, añadirle desinfectante no la hará potable.

### **Cómo desinfectar el agua con cloro:**

El cloro viene con diferentes niveles de concentración. Asegúrese de saber el nivel de concentración del cloro antes de usarlo para desinfectar el agua potable. La etiqueta debe tener esa información.

- [Limpie y desinfecte los recipientes de agua de forma adecuada](#) antes de cada uso. Use los recipientes que estén aprobados para el almacenamiento de agua. No use los recipientes que hayan sido utilizados anteriormente para almacenar sustancias químicas o materiales peligrosos.
- Si el agua es turbia, fíltrela a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café O permita que se asiente y después drene el agua clara.

Cuando use blanqueador de cloro líquido sin aroma de uso doméstico al 6 %:

- Añada un poco menos de 1/8 de cucharadita (8 gotas o alrededor de 0.5 mililitros) por cada galón de agua clara (o 2 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua clara).
  - Si no tiene agua clara o no puede filtrar el agua para hacerla clara, añada un poco menos de ¼ de cucharadita (16 gotas o alrededor de 1 mililitro) de cloro por cada galón de agua turbia (o 4 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua turbia). Mezcle bien.
- Déjela reposar durante al menos 30 minutos antes de utilizarla.
- Guarde el agua desinfectada en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

Cuando use blanqueador de cloro líquido sin aroma de uso doméstico al 8.25 %:

- Añada un poco menos de 1/8 de cucharadita (6 gotas o alrededor de 0.5 mililitros) de blanqueador de cloro líquido sin aroma de uso doméstico (al 8.25 %) por cada galón de agua clara (cerca de 2 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua clara).
  - Si no tiene agua clara o no puede filtrar el agua para hacerla clara, añada 1/8 de cucharadita (12 gotas o alrededor de 1 mililitro) de cloro por cada galón de agua turbia (o 3 gotas de cloro por cada litro o cada cuarto de galón de agua turbia).
- Mezcle bien.

- Déjela reposar durante al menos 30 minutos antes de utilizarla.
- Guarde el agua desinfectada en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

### **Cómo desinfectar el agua con yodo:**

- Siga las instrucciones del fabricante.
- Guarde el agua desinfectada en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

### **Cómo desinfectar el agua con tabletas de dióxido de cloro:**

- Siga las instrucciones del fabricante.
- Guarde el agua desinfectada en [recipientes limpios y desinfectados](#) con tapas herméticas.

### **Filtros:**

Muchos filtros portátiles pueden eliminar del agua potable parásitos como *Cryptosporidium*\* y *Giardia*\*, que causan enfermedades.

- Si usted va a elegir un filtro portátil de agua, trate de escoger uno que tenga un filtro de poro suficientemente pequeño para eliminar tanto bacterias como parásitos. La mayoría de los filtros portátiles de agua no eliminan las bacterias ni los virus.
- Lea detenidamente y siga las instrucciones del fabricante del filtro de agua. Después de filtrar el agua, añádale un desinfectante como yodo, cloro o dióxido de cloro para matar cualquier virus o bacteria que haya quedado. Para obtener más información sobre los filtros de agua, vea la página sobre [cómo elegir filtros de agua para la casa y otros sistemas de tratamiento de agua](#).\*

### **Recursos para el tratamiento del agua:**

Para informarse más sobre los filtros y los tratamientos de agua que pueden eliminar los organismos como los virus, las bacterias y los parásitos (como *Cryptosporidium*\*), vea los siguientes recursos:

- [Cómo hacer que el agua sea segura en una emergencia](#)
- [Guía sobre los filtros de agua](#)\*
- [Guía para el tratamiento y la desinfección del agua potable en lugares apartados y durante los viajes](#)\* Información sobre la eficacia de varios métodos de tratamiento de agua.



- [Guía sobre el agua y otras bebidas embotelladas comercialmente\\*](#)
- [Desinfección de emergencia del agua para beber](#)

### **Cómo encontrar fuentes de agua de emergencia**

Se pueden encontrar fuentes alternativas de agua limpia tanto dentro como fuera de la casa. NO BEBA el agua que tenga un olor o color extraño, o que usted sepa o sospeche que puede estar contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas; use una fuente diferente de agua.

### **Las siguientes son posibles fuentes de agua:**

- El agua del tanque del calentador de su casa (parte del sistema de agua potable, no del sistema de calefacción).
- Cubitos de hielo derretidos que se hayan hecho con agua que no estuviera contaminada.
- El agua del tanque del inodoro de la casa (no de la taza del inodoro), si está limpia y no ha sido tratada con desinfectantes de baño como los que hacen que el agua cambie de color.
- Líquido de frutas y verduras enlatadas.
- El agua de las piscinas y los spa, que no se haya contaminado con agua de inundación o tormenta, puede utilizarse para la higiene personal, la limpieza y usos relacionados, pero no para beber.

Escuche los informes de las autoridades locales acerca de las precauciones que hay que tener con el agua en su casa.

### **Afuera de la casa:**

Las aguas de inundación pueden contaminar el agua de pozo, ríos, arroyos y lagos con estiércol del ganado, desechos cloacales, sustancias químicas y otros contaminantes que pueden causar enfermedades si esa agua se usa para beber, bañarse y otras actividades de higiene.

El agua de fuentes que estén fuera de la casa debe ser tratada como se ha explicado en la sección [Haga que el agua sea segura en una emergencia](#), porque puede estar contaminada con estiércol del ganado o desechos humanos. Si sospecha o sabe que el agua está contaminada con sustancias químicas tóxicas o combustibles, no se puede hacer segura y no debe beberse ni usar para bañarse.

Las posibles fuentes de agua que pueden hacerse seguras al tratarlas incluyen:

- Agua de lluvia.
- Arroyos, ríos y otros cuerpos de agua que fluyen.
- Estanques y lagos.
- Manantiales naturales.

Nota: NO USE agua que haya sido contaminada por combustible o sustancias químicas tóxicas.

## **Fuentes no seguras de agua**

Nunca use el agua de las siguientes fuentes:

- Calderas de agua caliente (que son parte del sistema de calefacción de su casa).
- Camas de agua (los fungicidas añadidos al agua o los productos químicos en el vinilo pueden hacer que el agua no sea segura de usar).

## **Agua potable de pozos privados**

Las inundaciones y otros desastres pueden dañar o contaminar los pozos de agua. Los pozos excavados, los pozos perforados y otros tipos de pozos que tengan menos de 50 pies de profundidad tienen más probabilidades de ser contaminados, incluso si el daño no es evidente.

- Después de un desastre, lo más seguro es beber agua embotellada hasta que usted tenga certeza de que su agua está libre de contaminantes y es segura para beber.
- Si han ocurrido inundaciones a gran escala o usted sospecha que el pozo puede estar contaminado, NO BEBA el agua. Use un suministro de agua seguro como agua embotellada o agua [tratada](#).
- Comuníquese con su departamento de salud local, estatal o tribal para obtener consejos específicos sobre los pozos y cómo hacer un análisis del agua.

**IMPORTANTE:** La liberación y los derrames de combustible y otras sustancias químicas son comunes durante las inundaciones.

- El agua contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas **no** puede hacerse segura al hervirla o desinfectarla. Hasta que usted sepa que el agua es segura, consuma agua embotellada o de cualquier otro suministro seguro de agua.
- Si usted sospecha que el agua está contaminada con combustible o sustancias químicas, comuníquese con su departamento de salud local para obtener consejos específicos.

Para obtener más información: [Desinfección de los pozos después de un desastre](#)

## **Recursos relacionados:**

- [Emergencias y brotes de enfermedades relacionados con el agua](#)  
Sitio web de los CDC dedicado a las necesidades relativas al agua antes, durante y después de desastres y emergencias.
- [Pozos de agua potable\\*](#)  
Asegúrese de que el agua de su pozo sea segura.
- [Higiene personal y lavado de manos después de un desastre o emergencia](#)  
Consejos para ayudarlo a protegerse contra las enfermedades.
- [Recursos para la seguridad de los alimentos y el agua y la higiene de las manos\\*](#)  
Afiches, etiquetas autoadhesivas y volantes fáciles de usar, y anuncios de servicio público con consejos e información.
- [Limpieza y desinfección con cloro después de una emergencia](#)  
Información sobre cómo mantener las superficies limpias para evitar la propagación de microbios.
- [Directrices para el control de la diarrea aguda después de un desastre\\*](#)  
La diarrea aguda puede ocurrir en situaciones posteriores a un desastre donde el acceso a la electricidad, el agua limpia y las instalaciones sanitarias es limitado.

\* Enlaces a información en inglés.