

Guía

Inundaciones y salud: información para el público

A quién está destinada esta guía

Esta guía ofrece información apta para cualquier persona sobre cómo cuidar de uno mismo y de la familia cuando se realizan labores de limpieza de un hogar afectado por una inundación.

Sobre inundaciones y salud

Las inundaciones pueden ocasionar múltiples problemas de salud, que pueden consistir en efectos directos, como lesiones o heridas físicas, o en un aumento del riesgo de desarrollar infecciones en la piel o en el intestino por el contacto con el agua contaminada de las inundaciones. Los efectos a más largo plazo incluyen problemas de salud mental o torácica a causa de la exposición al moho y a la humedad.

En Inglaterra, la mayor parte de la carga sanitaria relacionada con las inundaciones tiene su origen en los efectos que éstas provocan sobre la salud mental y el bienestar de las personas.

Cómo limpiar su hogar de forma segura

La fase de recuperación tras una inundación incluye limpiar y secar su hogar o propiedad, y revisar la existencia de daños resultantes de las inundaciones. El agua de las inundaciones puede contener elementos contaminantes dañinos tanto para los humanos como para los animales. A la hora de limpiar una vivienda afectada por una inundación, es importante hacer uso de botas de goma y mecanismos de protección total, como delantales y guantes resistentes al agua, para evitar la exposición al agua de las inundaciones.

El Foro Nacional de Inundaciones (National Flood Forum) ofrece información sobre [grupos locales afectados por inundaciones](#); asimismo

puede encontrar información sobre recuperación de una inundación en GOV.UK.

Tenga en cuenta que experimentar agotamiento, dificultades para dormir y ansiedad en estas circunstancias es habitual. Recuperarse de una inundación puede llevar tiempo. Tome descansos con regularidad y busque la ayuda de otras personas cuando sea posible.

Es asimismo importante valorar lo siguiente:

En primer lugar, el agua de la inundación puede contener elementos contaminantes potencialmente dañinos. Mientras esté limpiando, lleve siempre botas de goma, guantes impermeables y un delantal de plástico como protección.

Si la limpieza provoca muchas salpicaduras de agua (por ejemplo, al frotar o al limpiar con una manguera o una máquina de presión de agua), póngase una máscara facial de seguridad.

Lleve siempre un protector ocular, como gafas protectoras.

Lávese minuciosamente las manos con agua tibia y jabón tras cada sesión de limpieza y contacto con el agua de las inundaciones. Si tiene heridas abiertas o llagas, límpielas y utilice tiritas resistentes al agua.

Si sufre cortes en el suministro de agua, utilice agua embotellada para lavarse las manos.

Tenga cuidado con la electricidad y el gas; no debe encender el gas ni la electricidad cuando los aparatos puedan estar húmedos. Encienda los dispositivos solo después de que hayan sido revisados por un técnico cualificado.

Cómo y qué lavar

Para reducir el riesgo de contraer una enfermedad infecciosa causada por el agua de las inundaciones, debe hacer lo siguiente:

Lave la ropa utilizada durante la limpieza separada del resto de su ropa, en un ciclo de lavado independiente.

Sea cuidadoso limpiando, pues se puede provocar heridas por electrocución o con elementos punzantes ocultos en las aguas de la inundación.

Utilice agua caliente y detergente para limpiar todas las superficies duras de su hogar que pudieran haber entrado en contacto con el agua de la inundación, incluyendo paredes y suelos.

Limpie y desinfecte su cocina, incluyendo todas las encimeras, la vajilla (platos, tazas y boles) y los utensilios de cocina (como tablas de cortar, sartenes, vasos, cuchillos y otros accesorios) antes de utilizarlos con la comida. Puede usar el lavavajillas, si dispone de uno, para lavar e higienizar sus utensilios de cocina, siempre que dicho electrodoméstico haya sido limpiado previamente por un técnico cualificado. Se aconseja desechar todas las tablas y utensilios de madera si hubieran sido contaminados por las aguas de la inundación.

Los productos textiles (como prendas de vestir, ropa de cama o juguetes), deben lavarse con detergente en un ciclo a 60° C. Si sospecha de alguna incidencia en su sistema de drenaje, se recomienda acudir a una lavandería para lavar grandes cantidades de prendas de vestir y ropa de cama, hasta que su sistema de depuración de aguas haya sido revisado.

Si hubiera animales muertos, como roedores y plagas, siempre que sea posible introdúzcalos en una bolsa de plástico doble y deséchelos en su basura orgánica normal, llevando siempre puestos guantes de goma.

[Más información sobre la limpieza de su hogar](#)

Cómo secar sus cosas

Es muy importante asegurarse de que calefactores, secadores o estufas estén bien ventilados, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.

Asegúrese de ventilar bien cuando utilice aparatos calefactores portátiles de interior para secar los espacios interiores.

Evite utilizar generadores de gasolina o diésel, así como otros equipamientos propulsados por combustibles similares, pues los gases que desprenden contienen monóxido de carbono, que, en altas concentraciones en el aire, puede ser tóxico.

Los calefactores, deshumidificadores y una buena ventilación pueden ayudar a secar su casa.

Si tiene calefacción central de gas o aceite, asegúrese de que sea revisada por un ingeniero cualificado antes de ponerla en funcionamiento. Mantenga el termostato entre 20° y 22° para un secado constante.

Si tiene ladrillos huecos o falsos techos, asegúrese de desbloquearlos para permitir la ventilación cruzada de estas zonas. Asegúrese de comprobar la presencia de materiales sueltos o polvo mientras paredes y suelos siguen secándose, y aspire estas zonas con regularidad.

Retire el agua sucia y el lodo de la propiedad en cuanto pueda. Si tiene tarima o suelos de madera, revise el espacio bajo el suelo: el agua existente en estos espacios deberá bombearse hacia fuera.

A medida que su casa vaya secándose, el moho irá desapareciendo. Si no fuera así, debe contactar con una empresa de limpieza profesional

Todo elemento desechado durante el proceso de limpieza y secado deberá meterse en bolsas de basura y colocarse dentro de contenedores duros.

Ayuda de las aseguradoras

Compruebe su seguro: existe un gran número de organizaciones que ayudan a los hogares a obtener más información sobre las tecnologías de defensa frente a las inundaciones, como el Foro Nacional de Inundaciones (National Flood Forum), a través de sus Guía de Páginas Azules (Blue Pages guide) y la Asociación de Protección Inmobiliaria (Property Care Association).

Comprueba Flood Re, es una iniciativa conjunta entre el gobierno y las aseguradoras que ayuda a que las coberturas por inundación en los seguros del hogar resulten más asequibles – obtenga más información sobre cómo ayudan a las aseguradoras en riesgo de información.

Impactos sobre la salud mental

Sufrir una inundación puede ser una experiencia aterradora, y puede alterar su vida y sus actividades diarias. Es por ello que, en tales circunstancias, resulta normal experimentar cansancio, dificultades para dormir y ansiedad, incluso si su hogar no se ha visto afectado por la inundación. Es importante no subestimar el estrés y la tensión de sufrir una inundación, tener que mudarse de casa, o tener que limpiar una vivienda inundada. Dedique tiempo a valorar tanto su salud mental como la de sus seres queridos, así como su bienestar.

Lo que pasa tras una inundación también puede ser fuente de estrés, y existen varios factores que pueden desencadenar esta sensación, como:

- la interrupción del acceso a los servicios sanitarios necesarios y al centro de atención primaria
- la interrupción de las actividades domésticas habituales
- la interrupción del acceso a las instalaciones escolares
- daños en el hogar y en los efectos personales

Sufrir cualquiera de estas experiencias puede generar estrés y provocar ansiedad. Es normal sentirse de este modo, incluso tiempo después del suceso. Si se siente así, contacte con el grupo de apoyo comunitario local o con sus vecinos para que le ayuden a superarlo y recuperarse.

Puede encontrar más información sobre el impacto de una inundación sobre la salud mental en GOV.UK.

Cuidar de uno mismo en el corto plazo

Dedique tiempo a valorar su salud mental y su bienestar. Saque tiempo para Ud. mismo, vaya a un lugar donde pueda sentirse en calma y a salvo, trate de relajarse, dedique tiempo a descansar, duerma lo suficiente y coma de forma saludable y con regularidad. No se fuerce a superar los eventos ni presione a otras personas a hablar sobre ello o de sus preocupaciones.

Hay mucho trabajo práctico por hacer, pero dedicar tiempo a hablar con las personas de confianza puede resultar de ayuda. Sus familiares y amigos están ahí para ayudar, y pasar tiempo hablando con ellos y ayudándose entre sí a encontrarse mejor es importante.

Comience las labores de limpieza de su hogar cuando se sienta preparado, y no se exceda durante el proceso de limpieza y recuperación. El ejercicio físico puede ayudarle a sentirse mejor, puede intentar algo viable, como caminar. Si hace ejercicio con regularidad, es importante que intente mantener su rutina habitual, en la medida de lo posible.

Recuerde: la ansiedad, el estrés, el cansancio y las dificultades para dormir son normales en estas circunstancias.

Comenzar las labores de reparación tan pronto como se sienta preparado, siempre que sea posible, eliminando el agua de las inundaciones y minimizando los daños a largo plazo, puede resultar de ayuda, pero no se exceda con las labores de limpieza. Recuerde que la ansiedad, el estrés, el cansancio y las dificultades para dormir son normales en estas circunstancias.

Ayudar con las dificultades prácticas puede ser de gran importancia para mantener su bienestar, por lo que debe mantenerse en contacto con su autoridad local, que podrá ayudarle a resolver este tipo de cuestiones.

Estar en contacto con su comunidad local puede ser una fuente importante de apoyo práctico y psicológico. Es posible que tenga acceso a grupos de apoyo, centros de recuperación locales y centros comunitarios de su entorno.

Cuidar de otras personas en el corto plazo

Si está ayudando a otra persona que se haya visto afectada por una inundación, tenga en cuenta que existen mecanismos informales de obtener asistencia cuando no es necesaria la intervención de un profesional, o si no hay ninguno disponible. Se conoce con el nombre de asistencia psicosocial al ofrecimiento de asistencia y cuidados tanto en el aspecto práctico como en el emocional (por ejemplo, escuchando y reconfortando a las personas), y primeros auxilios psicológicos (PFA) son un enfoque reconocido a la hora de abordar este tipo de ayuda.

Antes de intentar ofrecer asistencia psicosocial, es importante completar una formación para desarrollar los conocimientos y las aptitudes pertinentes.

Existe un curso online sobre asistencia psicosocial y un curso especializado sobre asistencia psicosocial para menores.

Cuidar de uno mismo y de los otros en el largo plazo

Si le preocupa su salud mental o la de otras personas, o si su sensación de distrés se mantiene en el tiempo, visite a su médico de atención primaria (GP) o llame al Servicio Nacional de Salud (NHS) al 111; ellos le ayudarán a identificar otras fuentes de ayuda.

Mejor con Salud del NHS (NHS Better Health) también contiene consejos sobre cómo enfrentarse al estrés y a la ansiedad, así como información sobre dónde puede acceder a más ayuda.

Los servicios de salud mental del NHS están disponibles tanto de forma telemática como en el ámbito local.

Es posible que un pequeño porcentaje de la población precise acceder a cuidados de salud mental especializados. Puede accederse a ellos a través del médico de atención primaria (GP) o mediante una autorremisión a los servicios de la Terapia Hablemos del NHS (NHS Talking Therapies).

Las líneas telefónicas de ayuda, como la de los Samaritans, también ofrecen ayuda a personas en situaciones de distrés emocional o con problemas para enfrentarse a esta situación. La línea de ayuda de los Samaritans está disponible 24 horas al día marcando el 116123.

Cómo puede ayudar a otras personas

Tener la experiencia de vivir una inundación puede resultar estresante, y para algunas personas puede suponer un mayor riesgo de desarrollar problemas mentales. En estos casos, para minimizar los impactos negativos que las inundaciones pueden provocar en la salud mental, es importante buscar el apoyo de los seres queridos, como familiares, amigos o vecinos.

Mantener el contacto con la familia, los amigos o los grupos comunitarios, y quedarse con ellos, puede ayudar a reducir el sufrimiento y promover la recuperación de las personas afectadas. Las autoridades locales y los grupos de voluntarios también pueden ofrecer asistencia en la preparación a las inundaciones, disponiendo señales que marquen el camino hacia su responsable local de la inundación.

Si va a ayudar a una persona afectada por una inundación, existen algunas sencillas técnicas que pueden serle de utilidad a la hora de ofrecer su apoyo, entre otras:

- valorar la situación y asegurarse de que las personas estén en condiciones seguras, ayudándoles a contactar con las agencias de recuperación, por ejemplo, a través de la autoridad local, el responsable de la inundación (National Flood Forum)
- comprobar la inexistencia de necesidades físicas inmediatas, por ejemplo, las de aquellos que puedan necesitar una ambulancia o acudir a un hospital;
- comprobar sus necesidades o inquietudes, e identificar si tienen alguna necesidad básica no satisfecha, como acceso a comida, agua, alojamiento y medicación;
- ayudar a que las personas se pongan en contacto con sus seres queridos y otras fuentes familiares que puedan ofrecer su asistencia;
- escuchar, ofrecer información si se dispone de ella, y ayudar a otras personas a que planifiquen los siguientes pasos.

Antes de ofrecer ayuda, puede ser útil identificar el acceso a la ayuda por parte de las personas afectadas, o comprobar las advertencias locales en caso de que el riesgo de inundación continúe, prestándoles el apoyo adecuado.

Puede obtener más información sobre cómo ayudar a las personas que se han visto afectadas por las inundaciones u otras emergencias en la Organización Mundial de la Salud (OMS).

También existen otras organizaciones que ofrecen más información sobre cómo mantenerse a salvo durante una inundación, así como información sobre bienestar, incluyendo:

- Age UK: prepararse para una inundación
- Cruz Roja Británica: preparación y advertencias sobre inundaciones

Servicios sanitarios locales

Cualquier persona preocupada por su salud puede ponerse en contacto con su médico de atención primaria (GP) para recibir asesoramiento, o llamar al NHS (Servicio Nacional de Salud británico) al 111.

Si desea comprobar si su cita programada se ha visto afectada (por ejemplo, con su médico de atención primaria, o los servicios domiciliarios o en consulta en el hospital local), utilice los números de teléfono locales habituales de su servicio de salud. En el sitio web del NHS encontrará información sobre los servicios locales de salud.

Más información

En GOV.UK puede encontrar las últimas alerta y asesoramiento sobre inundaciones en general.