

## Las inundaciones y su salud

Infórmese sobre cómo prepararse para una emergencia en caso de inundación, sobre la seguridad del agua y los alimentos, sobre la evacuación y mucho más.

Las inundaciones pueden afectar su salud y seguridad de diversas maneras. Es posible que tenga que evacuar su hogar si hay una inundación cercana.

Conozca qué puede hacer antes de una emergencia o catástrofe como una inundación, y cómo mantenerse sano y salvo durante y después de una inundación en su zona utilizando la [Guía de preparación ante inundaciones del Gobierno de la Colombia Británica](#).

### Antes de una inundación

#### Preparación para emergencias

Durante las inundaciones, las carreteras pueden estar cerradas, es posible que no pueda acceder a determinados suministros y servicios, o su comunidad puede ser evacuada. Conozca lo que puede hacer para prepararse para una emergencia y mantenerse a salvo antes de una posible alerta u orden de evacuación.

- [Gobierno de la Colombia Británica: Cómo preparar un kit de emergencia en el hogar y una bolsa para llevar](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Prepárese para una inundación](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Elabore su plan de emergencia](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Prepararse antes de una inundación](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: River Forecast Centre \(Centro de previsión fluvial\), avisos y advertencias de inundaciones](#)
- [Gobierno de Canadá: Esté preparado](#)
- [Gobierno de Canadá: Prepare su comunidad para las inundaciones](#)
- [Personas de la tercera edad como voluntarios en un caso de emergencia \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

## Durante una inundación

### Información sobre la evacuación

Emergency Info BC está activo durante emergencias provinciales parciales y a gran escala y compartirá información sobre los acontecimientos durante las emergencias. Si hay una inundación en su comunidad o cerca de esta, es posible que se le evacúe a una zona más segura. Para obtener más información, visite la página [Información sobre evacuaciones durante una inundación](#), o:

- [Gobierno de la Colombia Británica: Qué sucede durante una inundación](#)
- [Personas de la tercera edad como voluntarios en un caso de emergencia \(HealthLinkBC File #103b\)](#)

Las crecidas pueden arrasar rápidamente carreteras y puentes. Esté preparado y planifique una ruta alternativa. Para conocer el estado más actualizado de las carreteras, visite: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

### Agua potable y suministro de agua

Si su suministro de agua no es seguro para el consumo, es posible que su proveedor de agua haya emitido un aviso de hervir el agua o un aviso similar (si no tiene una fuente de agua individual o independiente). Para obtener más información, visite la página [Agua potable y suministro de agua](#).

### Suministro y seguridad de los alimentos

Si una inundación afecta a las carreteras y las vías ferroviarias, los alimentos pueden tardar en llegar a algunas partes de la Colombia Británica. Comprar más alimentos de los que necesita porque le preocupa que haya desabastecimiento puede dar lugar a que otras familias y comunidades no reciban lo suficiente. Para obtener más información sobre cómo comprar solo lo que necesita, consulte el documento ["Consiga los comestibles que necesita, sin realizar compras de pánico"](#).

Para obtener información sobre la manipulación segura de alimentos durante una emergencia, visite la página [Seguridad alimentaria durante catástrofes provocadas por inundaciones](#).

### Afrontar el estrés y el trauma

Las catástrofes como las inundaciones pueden afectar tanto la salud física como la salud emocional. Conozca qué puede hacer para reconocer las señales de estrés o de trauma en usted mismo y en su familia.

- [First Nations Health Authority \(Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones\): Reconocer y resolver el trauma en niños durante catástrofes](#)

- [Kelty Mental Health \(Salud Mental Kelty\): Control del estrés](#)
- [Señales de estrés](#)
- [El estrés en niños y en adolescentes](#)
- [Manejo del estrés](#)
- [Manejo del estrés: Ayudar a su hijo a lidiar con el estrés](#)

## Después de una inundación

Cuando su gobierno local o de Primeras Naciones anuncie que ya puede volver a casa de manera segura, puede seguir algunos pasos para hacer que la transición sea más fácil y segura.

- [Limpieza después de una inundación \(HealthLinkBC File #20\)](#)
- [Precauciones de seguridad para la limpieza tras una catástrofe por inundación](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Recuperación tras una inundación](#)
- [Calidad del aire en espacios cerrados: Moho y otros contaminantes biológicos \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

**Última actualización:** 8 de mayo de 2023

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.