



Save the Children



GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE EL IMPACTO DE LAS INUNDACIONES EN LA SALUD FÍSICA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

RECOMENDACIONES DE LA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

Noviembre 2024

Las inundaciones constituyen el 47 por ciento de todos los desastres relacionados con el clima, y ha crecido paulatinamente el número anual de inundaciones pasando de las 121 al año al inicio del siglo, hasta las 171 anuales en la última década. No solo el cambio climático, también el entorno construido y uso del territorio constituyen **factores medioambientales clave para entender sucesos como las inundaciones ocurridas en España recientemente.**

En las inundaciones se han descrito **tres periodos con diferentes impactos en la salud de niños, niñas y adolescentes:** una primera fase o periodo inmediato de días o pocas semanas posteriores a la inundación en el que son importantes las tareas de rescate y emergencia, otro de semanas o meses en el que se alcanza una restauración funcional de la comunidad y un tercer periodo a largo plazo en el que se logra la restauración de las áreas inundadas.

Desde la Asociación Española de Pediatría y Save the Children, trabajamos en el desarrollo de materiales educativos y guías de manejo para **facilitar a los profesionales de la salud la detección y tratamiento de dolencias y otras cuestiones de salud relacionadas con las inundaciones.**

Proteger la salud física de niñas, niños y adolescentes durante y después de una inundación implica medidas preventivas, una rápida respuesta ante emergencias y una atención continua durante la recuperación.

La colaboración con profesionales de la salud, educadores y la comunidad es esencial para garantizar su bienestar y seguridad.

PRINCIPALES EFECTOS EN LA SALUD FÍSICA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Mortalidad

- Ahogamientos: representan aproximadamente dos de cada tres muertes durante las inundaciones. Niños y niñas menores de cinco años son el grupo de mayor riesgo de mortalidad por ahogamiento en las inundaciones.
- El resto de las muertes se producen por accidentes durante la inundación o al regresar a realizar reparaciones u otros motivos (electrocuciones, fuego, hipotermia, intoxicación...).

Efectos a corto-medio plazo

- Hipotermia.
- Alergias y asma.
- Intoxicaciones por monóxido de carbono y otros.
- Enfermedades infecciosas (gastrointestinales, respiratorias, etc.).
- Picaduras/mordeduras.
- Microepidemias (sobre todo relacionadas con el hacinamiento, vectores y problemas de seguridad del agua).
- Enfermedades por vectores.

Efectos a medio-largo plazo

- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, gastrointestinales, obesidad, diabetes).
- Bajo peso al nacimiento/prematuridad.
- Abortos/mortinatos.
- Incremento de riesgo en la descendencia de obesidad, diabetes y Trastornos del Espectro Autista (TEA).
- Malnutrición en lactantes.
- Abuso de drogas.
- Desconexión de la naturaleza.
- Deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud física y escolar.
- Mayor consumo de fármacos.

PREVENCIÓN, MITIGACIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS EFECTOS EN LA SALUD FÍSICA DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE LAS INUNDACIONES

Prevención para la salud física

1. **Evitar el contacto con agua de inundación:** Los niños son curiosos y tienden a jugar en el agua. El agua puede estar contaminada con bacterias, virus, productos químicos y desechos peligrosos. Asegúrate de que las niñas, niños y adolescentes no jueguen en el agua ni entren en contacto con ella.
2. **Mantén las vacunas al día:** Revisa que tengan sus vacunas al día, especialmente contra el tétanos, para protegerles en situaciones de emergencia. Sigue las recomendaciones del calendario vacunal de tu CC.AA.
3. **Prepara un Kit de emergencia infanto-juvenil:** Incluye agua, alimentos no perecederos, pañales, ropa seca, medicamentos y productos de higiene (gel, toallitas, compresas/tampones), además de un juguete o artículo de confort, para asegurar el bienestar de toda la familia durante la emergencia.
4. **Conoce las alergias y antecedentes médicos:** Si alguien tiene asma, alergias u otra enfermedad crónica, ten a mano sus medicamentos y dispositivos (como inhaladores o autoinyectores de epinefrina).

Mitigación durante la inundación

Mantén a los niños en un lugar seguro y elevado, lejos de áreas inundadas. Evita el uso de vehículos para cruzar caminos con agua, ya que es la principal causa de ahogamiento.

1. **Fomenta una higiene personal estricta:** Lávate las manos y las de niñas y niños con agua segura especialmente antes de comer y después de ir al baño.
2. **Proporciona agua y alimentos seguros:** Utiliza sólo agua embotellada para beber y preparar alimentos si hay dudas sobre la seguridad del agua del suministro. Sigue las recomendaciones de las autoridades, con el hervido durante 1 minuto puede ser suficiente hasta que se asegure el suministro. Desecha cualquier alimento que haya estado en contacto con agua de inundación.
3. **Evita la exposición al moho y humedad:** Ventila los espacios tanto como sea posible para reducir la acumulación de moho, que puede causar problemas respiratorios, especialmente en quienes tienen asma o alergias.
4. **Usa ropa y calzado adecuado:** Asegúrate de que niñas, niños y adolescentes usen zapatos cerrados y ropa adecuada para evitar cortes, heridas e infecciones.
5. **Supervisa constantemente:** Niñas y niños pueden ser curiosos y explorar áreas peligrosas. Supervísales de cerca para protegerles de posibles riesgos.

Tratamiento y recuperación después de la inundación

1. **Cuida las heridas y cortes:** Lava cualquier corte o herida con agua limpia y jabón, aplica un antiséptico y cúbrela con una venda estéril. Si la herida muestra signos de infección (enrojecimiento, hinchazón, pus), busca atención médica.
2. **Atiende a los problemas respiratorios:** Si presentan tos persistente, sibilancias o dificultad para respirar, consulta a un profesional de la salud. El moho y otros contaminantes pueden agravar enfermedades respiratorias. El uso de mascarilla puede ser necesario durante las semanas o meses posteriores.
3. **Trata los problemas gastrointestinales:** Si hay diarrea, vómitos o dolor abdominal, asegúrate de que niñas, niños y adolescentes beban agua segura para evitar la deshidratación. Consulta a un profesional de la salud si es necesario.
4. **Cuida la piel:** La exposición prolongada al agua y humedad puede causar irritaciones en la piel. Mantén la piel limpia y seca, y aplica crema protectora si es necesario.
5. **Monitorea el bienestar emocional:** Observa si hay cambios en el comportamiento, como irritabilidad, tristeza o alteraciones del sueño. Estos pueden ser signos de estrés. Escucha a niñas, niños y adolescentes y considera buscar apoyo psicológico si es necesario.
6. **Consulta a un profesional de la salud:** Programa una revisión médica para niñas, niños y adolescentes después de la inundación, especialmente si estuvieron expuestos al agua o presentaron síntomas de enfermedad.

Reintegración segura a la rutina diaria

1. **Verifica la seguridad del hogar, espacios de juego y escolar:** Antes de permitir que los niños regresen a sus actividades habituales, asegúrate de que el hogar, la escuela y los parques hayan sido inspeccionados y estén libres de contaminantes y escombros peligrosos.
2. **Involucra a niños, niñas y jóvenes en actividades de recuperación que sean completamente seguras:** Permíteles participar en actividades seguras de limpieza y recuperación adaptadas a su edad y que sean completamente seguras. Esto les ayudará a sentirse útiles y a procesar mejor el evento traumático.
3. **Fomenta el juego con actividades físicas seguras:** Una vez que sea seguro, anima a que jueguen al aire libre y se muevan en espacios adecuados. La actividad física ayuda a mejorar su salud y a reducir el estrés.
4. **Mantén una alimentación saludable:** Asegura el mantenimiento de la lactancia materna. Proporciona alimentos ricos en nutrientes para fortalecer su sistema inmunológico y ayudarles a recuperarse más rápidamente.

DECÁLOGO DE SALUD FÍSICA ANTE INUNDACIONES

CONSEJOS PARA FAMILIAS

<p>1. Evita el contacto con agua contaminada ya sea bebiendo o tocándola.</p>	<p>El agua de la inundación puede contener bacterias (E. coli, Salmonella) y propagar enfermedades como leptospirosis y hepatitis A. También puede contener químicos peligrosos. Bebe agua potable o embotellada, lávate las manos frecuentemente con agua segura y evita consumir alimentos expuestos al agua de inundación. Evita el contacto directo siempre que sea posible y utiliza botas y guantes.</p>
<p>2. Sigue cuidando tu salud.</p>	<p>Cuida tu salud, tu higiene, los dientes, la piel que puede estar más irritada y asegúrate de tener los medicamentos habituales (si es que los necesitas).</p>
<p>3. Asegura la lactancia materna. Cuida tu alimentación y mantente hidratado.</p>	<p>La mala nutrición puede ser un problema debido a la escasez de alimentos. Consume sólo alimentos seguros y bebe únicamente agua embotellada o previamente hervida.</p>
<p>4. Prevé lesiones y accidentes.</p>	<p>No intentes reparar estructuras inestables sin la ayuda de profesionales. El agua cerca de cables eléctricos puede causar electrocuciones, y la exposición a tanques de gas o productos químicos puede provocar explosiones.</p>
<p>5. Protege tu salud respiratoria.</p>	<p>La exposición al moho y otros contaminantes del aire tras la inundación puede causar problemas respiratorios, como asma y alergias. Ventila los espacios cerrados y utiliza mascarillas al limpiar.</p>
<p>6. Presta atención a mordeduras y riesgos de zoonosis.</p>	<p>Durante las inundaciones, los roedores y otros animales buscan refugio, aumentando el riesgo de mordeduras y enfermedades. Mantén la basura sellada y evita el contacto con animales desconocidos.</p>
<p>7. Ten cuidado con generadores y motobombas a combustible.</p>	<p>La intoxicación por monóxido de carbono es común al usar generadores y estufas en espacios cerrados. Úsalos solo en áreas bien ventiladas para evitar intoxicaciones.</p>
<p>8. Evita cruzar caminos inundados o inundables (rieras).</p>	<p>Los ahogamientos son la principal causa de muerte durante las inundaciones, especialmente al intentar cruzar en coche. Mantente seguro evitando caminos con agua profunda o rápida.</p>
<p>9. Regresa sólo cuando sea seguro volver a las áreas afectadas.</p>	<p>Antes de regresar a las áreas afectadas, asegúrate de que los servicios básicos estén restablecidos, los edificios hayan sido inspeccionados y las rutas hacia escuelas y hospitales sean transitables.</p>
<p>10. Reconoce los signos de problemas de salud mental.</p>	<p>Las inundaciones pueden causar estrés postraumático, ansiedad y depresión, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Habla con un profesional de la salud si sientes tristeza profunda, insomnio o pensamientos suicidas. Sigue las recomendaciones en el apartado dedicado a la salud mental.</p>

CONSEJOS PARA LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA ANTE UNA INUNDACIÓN

1. Mantente limpio y seguro.	Lávate las manos con agua limpia antes de comer y después de tocar objetos mojados.
2. No juegues en el agua inundada y el lodo.	El agua puede estar sucia y hacerte enfermar. Mantente alejado y dile a un adulto si ves algo peligroso.
3. Bebe solo agua embotellada y pregunta a las personas adultas.	Evita beber agua del grifo o de botellas abiertas. Usa solo agua embotellada o la que te dé una persona adulta. El uso de agua hervida o embotellada puede ser necesaria durante unos días o semanas.
4. Usa mascarilla si hay mucho polvo en el aire.	El lodo al secarse puede empeorar la calidad del aire, y el uso de mascarilla puede filtrar algunas partículas.
5. Cuida tu comida.	No comas alimentos que se hayan mojado o que encuentres tirados. Dile a una persona adulta si tienes hambre para que te dé comida segura.
6. Si te sientes mal, díselo a un adulto.	Si tienes dolor de cabeza, fiebre o dolor de estómago, avisa a tus padres o a una persona adulta de confianza.
7. Mantén tu ropa seca.	Cambia tu ropa si está mojada para evitar enfermarte. Pide ayuda si no tienes ropa limpia.
8. Protege tus pies.	Usa zapatos o botas para caminar. No andes descalzo en áreas con agua para evitar cortes o infecciones.
9. Evita jugar con juguetes mojados y en los depósitos de basura o escombros.	Si tus juguetes se mojaron, díselo a un adulto. Es mejor limpiarlos antes de usarlos de nuevo. Quizás tengas que tirar algunos. Evita jugar en los basureros o vertederos que se forman en las calles.
10. Respira aire fresco.	Si hay mucho olor a humedad o moho, avisa a un adulto. Sal a lugares abiertos cuando sea seguro.
11. Duerme bien y descansa.	Descansa lo suficiente para sentirte mejor y recuperar energía.