

Recomendaciones de Salud para los Trabajadores Humanitarios

HS05-057B (09-24)

Los desastres naturales y las emergencias públicas de salud suelen requerir amplios esfuerzos de ayuda humanitaria. Cuando se producen huracanes devastadores, incendios forestales, inundaciones, tornados, pandemias y otras catástrofes, los trabajadores humanitarios desempeñan una función crucial a la hora de proporcionar asistencia inmediata y apoyo para la recuperación a largo plazo. Entre estas personas dedicadas se encuentran profesionales de los servicios de la salud, personal de emergencias, trabajadores de servicios públicos y voluntarios que, con frecuencia, se enfrentan a riesgos o peligros y a un mayor riesgo para la salud mientras desempeñan sus funciones. Esta hoja informativa ofrece una guía específica para los trabajadores de ayuda humanitaria en casos de desastre para ayudarles a mantener su seguridad y bienestar mientras realizan su valiosa labor.



Preparación

Cuando responden ante una situación de desastre, los trabajadores humanitarios deben prepararse para posibles situaciones de escasez de electricidad, agua potable y alimentos en las áreas afectadas. También deben prepararse mentalmente para posibles repercusiones psicológicas. Es importante enfocarse en empaquetar solamente artículos esenciales, aplicar técnicas para controlar el estrés y esforzarse por ser autosuficientes durante la asignación.

Artículos Esenciales

Artículos de Aseo Personal

- Desinfectante de manos a base de alcohol.
- Papel higiénico.
- Protector solar (FPS 15 o superior)
- Repelente de insectos que contenga DEET o Picaridina.
- Productos de higiene personal.
- Anteojos graduados y copia de la receta.
- Lentes de contacto y líquido limpiador.

- Cepillo de dientes y pasta dental.
- Crema hidratante y bálsamo labial.
- Jabón y champú.
- Suministro de medicamentos con receta médica.
- Bálsamo labial.
- Afeitadora con cuchillas de repuesto.*
- Tijeras.*
- Cortaúñas y pinzas.
- Palitos de algodón para los oídos.

Ropa

- Ropa cómoda y ligera.
- Pantalones largos y camisetas de manga larga.
- Sombrero.
- Botas.
- Ropa impermeable.
- Guantes (de cuero para trabajos físicos, de látex para manipular fluidos corporales).
- Bandana o pañuelo.
- Toalla (de ser posible, toallas de viaje que sean muy absorbentes).

***Llévelo en el equipaje documentado si viaja en avión.**



Seguridad y Misceláneos

- Cinturón porta-dinero y dinero en efectivo.
- Teléfono móvil con cargador.
- Cargador portátil.
- Linterna y pilas de repuesto.
- Gafas protectoras.
- Gafas de sol.
- Despertador.
- Reloj resistente al agua.
- Navaja multiusos.*
- Velas, fósforos y mechero en una bolsa con cierre hermético (ziplock).
- Bolsas con cierre hermético (ziplock).
- Botiquín de primeros auxilios.

****Llévelo en el equipaje documentado si viaja en avión.***

Recomendaciones de Salud

Vacunaciones

Los trabajadores humanitarios deben consultar con un proveedor de servicios médicos o un especialista en medicina para viajeros entre 4 y 6 semanas antes de su asignación, si el tiempo lo permite, para asegurarse de recibir las vacunas adecuadas basándose en su destino y los riesgos específicos. Las [vacunas recomendadas](#) incluyen:

- Hepatitis A: Esta vacuna es altamente recomendable, ya que la hepatitis A se transmite

fácilmente a través de alimentos y agua contaminados, lo cual es común en las áreas afectadas por desastres.

- Hepatitis B: Los trabajadores humanitarios corren el riesgo de exponerse a la enfermedad a través del contacto con la sangre, especialmente cuando tratan lesiones. La vacuna contra la hepatitis B es altamente recomendable.
- MMR (sarampión, paperas y rubéola): Esta vacuna es importante, especialmente cuando se trabaja en áreas donde el sarampión aún puede ser prevalente.
- Tétanos/Tdap: La vacuna contra el tétanos es fundamental, ya que los trabajadores humanitarios pueden estar expuestos a tierra o a escombros contaminados que pueden causar infecciones de tétanos.
- Influenza: Se recomienda vacunarse anualmente contra la gripe para proteger tanto a los trabajadores como a las poblaciones vulnerables con las que puedan entrar en contacto.
- COVID-19: Esta vacuna ahora se incluye en la lista de vacunas requeridas para los trabajadores de los servicios de salud y de ayuda humanitaria.
- Polio: Se puede recomendar una dosis de refuerzo para los trabajadores que se encuentren en áreas donde circula el virus de la polio.
- Varicela: Esta vacuna se recomienda si el trabajador no tiene inmunidad.

Es posible que se recomienden vacunas adicionales basándose en la ubicación específica y la naturaleza de la labor humanitaria, tales como:

- Cólera.
- Fiebre tifoidea.
- Fiebre amarilla.
- Encefalitis japonesa.
- Enfermedad meningocócica.

Prevención de Lesiones

El riesgo de sufrir lesiones durante y después de una catástrofe es alto. Los trabajadores humanitarios deben de tomar medidas preventivas para garantizar la seguridad durante las labores de recuperación y limpieza:

- Inspeccione los sitios de trabajo en busca de daños estructurales y riesgos o peligros para la seguridad antes de entrar.
- Notifique a las autoridades cualquier riesgo o peligro, como cables eléctricos caídos o fugas de gas.
- Use técnicas adecuadas para levantar objetos y tome descansos frecuentes.
- Use chalecos reflectantes de alta visibilidad y equipo de protección personal.
- Manténgase alejado de la maquinaria motorizada y de los montones de escombros durante las tareas de limpieza.
- Conozca el plan para comunicarse con el personal de emergencias.
- Tome descansos frecuentes, especialmente cuando levante objetos pesados llenos de agua.
- Mantenga extintores de incendios en el sitio y reevalúe el plan de evacuación en caso de incendios para usarlo durante las tareas de limpieza.
- Conozca los riesgos o peligros específicos que puedan existir en las áreas donde se recogen o depositan escombros.
- Respete a los bandereros que dirigen el tráfico, los conos de tráfico, los dispositivos de

canalización de la carretera y a los trabajadores en la carretera.

- Asegúrese de que haya una ventilación adecuada para los generadores y otros equipos que funcionen con combustible.
- Asegúrese de que los tanques de gas natural o propano estén cerrados.
- Duerma y descansa lo suficiente para evitar accidentes relacionados con la fatiga.

Riesgo de Electrocución

- Evite los cables eléctricos caídos y mantenga todo el equipo a una distancia mínima de 10 pies.
- Dé por hecho que todas las líneas eléctricas están energizadas.
- Tenga en cuenta el riesgo de retroalimentación eléctrica que pueden presentar los generadores que no están instalados correctamente.
- Utilice luces que funcionen con pilas en lugar de llamas abiertas.

Seguridad de los Alimentos y del Agua

Los desastres pueden contribuir a la propagación de muchas enfermedades graves transmitidas por los alimentos y el agua, sobre todo porque los sistemas de abastecimiento de agua y de alcantarillado suelen verse afectados. Los trabajadores humanitarios deben:



- Lavarse las manos con frecuencia.
- Hervir o tratar químicamente el agua si no se dispone de fuentes seguras.
- Estar atento a los síntomas de las intoxicaciones alimentarias y acudir al médico si son severos.
- Evitar los alimentos crudos o poco cocidos en las áreas afectadas por el desastre.

Picaduras de Insectos y Mordeduras de Animales

- Utilice repelente de insectos y lleve ropa protectora para evitar las picaduras de mosquitos.
- Tenga cuidado con los animales que se hayan visto desplazados, especialmente las serpientes.
- Busque atención médica inmediata en caso de mordeduras de animales, especialmente de murciélagos o zorrillos.

Otros Riesgos para la Salud

- Tenga en cuenta la leptospirosis, una enfermedad bacteriana que puede contraerse al entrar en aguas contaminadas.
- Esté atento a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor y utilice protección solar.



- Preste atención a las necesidades de salud mental que puedan surgir a raíz de la pérdida de vidas, lesiones graves, familias desaparecidas o separadas y la destrucción. Busque ayuda cuando sea necesario.

Comunicación

- Manténgase en contacto con los miembros del equipo y siga los protocolos de comunicación establecidos para garantizar la seguridad de todos.
- Documente cualquier lesión o exposición sufrida durante las labores humanitarias para un posible seguimiento médico en el futuro.

A su regreso, los trabajadores humanitarios deben someterse a una evaluación médica. Dicha evaluación debe incluir apoyo psicológico en caso de ser necesario. Los trabajadores deben acudir inmediatamente al médico si notan cualquier síntoma inusual.





www.txsafetyatwork.com

800-252-7031, Option 2

*El Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC) – Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*
P.O. Box 12050
Austin, TX 78701-2050

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa se considera exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.