



## Seguridad alimentaria y del agua en caso de apagones eléctricos e inundaciones



*Conocer las precauciones de seguridad alimentaria adecuadas que debe tomar antes, durante y después de un apagón eléctrico.*

Puede haber emergencias, especialmente bajo condiciones climatológicas extremas; cuando ocurren, la mejor estrategia es tener un plan a punto. Esto implica conocer las precauciones de seguridad alimentaria adecuadas que debe tomar antes, durante y después de un apagón eléctrico; así como estar preparado para manejar los alimentos y el agua de forma segura en caso de inundación.

### Esté preparado antes de una emergencia energética

1. Asegúrese de tener **termómetros para electrodomésticos en su refrigerador y congelador**.
  - Verifique que la temperatura de su congelador es de **0° F** o menor, y que la del refrigerador es de **40° F** o menor.
  - En caso de **apagón eléctrico**, los termómetros para electrodomésticos le indicarán las temperaturas del refrigerador y el congelador, ayudándole a determinar si los alimentos están en buen estado.
2. **Congeele recipientes con agua**. El hielo que obtenga le ayudará a mantener fríos los alimentos en el congelador, el refrigerador o en hieleras en caso de fallo eléctrico. Si su suministro de agua tradicional estuviera contaminado o no disponible, el hielo derretido también le suministrará agua potable.
3. **Congeele los productos refrigerados**, como los restos de comida, la leche, y la carne y aves frescas que no necesitará de inmediato. Así se mantendrán a una temperatura segura por más tiempo.
4. **Agrupe los alimentos** dentro del congelador; ayudará a que se mantengan fríos por más tiempo.
5. **Tenga hieleras a mano** para mantener fríos los alimentos refrigerados si la energía falla por más de 4 horas.
6. Compre o haga **cubitos de hielo con antelación**, y congele **bolsas de gel refrigerante** con anticipación. Guárdelo todo en el congelador para usarlo posteriormente en el refrigerador o en hieleras.
7. Indague en qué establecimientos locales puede comprar **hielo seco y bloques de hielo** si los llegara a necesitar.
8. **Almacene los alimentos en estanterías** que, en caso de inundación, no queden al alcance del agua contaminada.
9. Asegúrese de tener **provisiones de agua embotellada** almacenadas donde estén lo más seguras posible en caso de inundación. Si su agua embotellada emite algún olor, no la beba ni la use. Deséchela o, si es posible, llame a su proveedor de agua embotellada para acordar un reemplazo.

Durante una emergencia, si utiliza envases de alimentos o bebidas para contener sustancias no alimenticias, como la gasolina, deséchelos después de usarlos y *no los recicle*.



## Durante y después de los apagones eléctricos

### Si falla la energía eléctrica. . .

Siga estos consejos básicos para preservar los alimentos:

1. Mantenga **cerradas las puertas del refrigerador y del congelador** siempre que sea posible para no perder el frío.
  - El **refrigerador** mantendrá los alimentos **fríos durante aproximadamente 4 horas** si está cerrado.
  - Un **congelador lleno** mantendrá la temperatura durante **aproximadamente 48 horas** (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.
2. Compre **hielo seco o en bloque** para mantener el refrigerador tan frío como sea posible si la electricidad fallase por un período de tiempo prolongado. Cincuenta libras de hielo seco deberían de mantener el frío de un congelador de 18 pies cúbicos lleno durante dos días.
3. Si planea consumir huevos, carne, aves o pescados congelados o refrigerados mientras aún se conservan a temperaturas seguras, es importante que cada producto esté **bien cocinado a una temperatura mínima interna segura** para garantizar la eliminación de cualquier bacteria que pueda estar presente. Sin embargo, si en algún momento un alimento permanece a más de 40° F durante 2 o más horas (o 1 hora si la temperatura supera los 90° F), **deséchelo**.



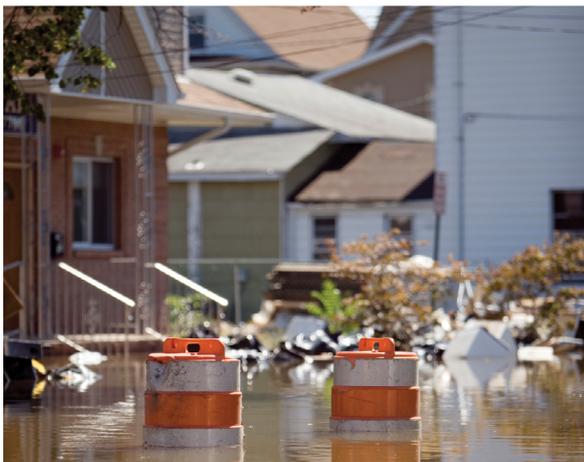
### Una vez se restablece el suministro eléctrico. . .

Determine si sus alimentos son seguros:

1. Si puso un termómetro para electrodomésticos en el congelador, **compruebe la temperatura** cuando se restablezca la electricidad. Si el termómetro del congelador marca 40° F o menos, los alimentos son seguros y se pueden volver a congelar.
2. Si no puso un termómetro en el congelador, **revise cada paquete** de comida para determinar su estado. No confíe en la apariencia o el olor; si el alimento **aún contiene cristales de hielo** o si está a 40° F o menos, puede cocinarlo o volver a congelarlo con seguridad.
3. **Si la electricidad no se fue por más de 4 horas**, los alimentos refrigerados deben ser seguros siempre y cuando las puertas se hayan mantenido cerradas. Cuando vuelva la electricidad, verifique la temperatura en el refrigerador o la de los alimentos. **Deseche cualquier alimento perecedero** (como carne, pollo, mariscos, leche, huevos o sobras de comida) que haya estado a la temperatura del refrigerador por encima de 40° F durante 4 horas o más. Los alimentos perecederos con temperaturas de 45° F o menos (medida con un termómetro para alimentos) deben ser seguros, pero se deben cocinar y consumir lo antes posible.



**El consumo de alimentos perecederos — como la carne, aves, pescados y mariscos, la leche y los huevos — que no se mantienen adecuadamente refrigerados o congelados puede causar enfermedades, incluso si están bien cocinados.**



*Como estar preparado para manejar los alimentos y el agua de forma segura en caso de inundación.*

## En caso de inundación

### Mantenga el agua fuera de peligro

Siga estos pasos para mantener el **AGUA FUERA DE PELIGRO** durante y después de una inundación.

1. Use solamente **agua de una fuente segura** para beber y lavar o cocinar alimentos.
2. Si es posible, use **agua embotellada** que no haya estado expuesta a la inundación.
3. Si no dispone de agua embotellada, debe **hervir o desinfectar el agua** para que sea segura (siga los pasos de la derecha).
4. Si tiene un **pozo** que se haya inundado, debe **analizar y desinfectar** el agua tras la inundación. Si cree que su pozo puede estar contaminado, contacte con su Departamento de Salud local o estatal, o con un agente de extensión agraria para obtener información específica.



## Cómo hervir o desinfectar el agua para su consumo seguro

Si el agua está turbia, fíltrela primero usando trapos limpios; o déjela reposar y luego extraiga el agua limpia para hervirla/desinfectarla. Luego, siga uno de estos métodos:

### Hervido:

Hervir el agua eliminará la mayoría de los tipos de organismos infecciosos que puedan estar presentes.

1. Hierva el agua por 1 minuto.
2. Deje que se enfríe, y almacénela en envases limpios y tapados.

### Desinfección con lejía:

La lejía eliminará algunos —no todos— los tipos de organismos infecciosos que puedan estar en el agua.

1. Añada 1/8 de cucharita (u 8 gotas) de lejía clorada líquida sin perfumar por galón de agua.
2. Remueva bien y deje en reposo por al menos 30 minutos antes de usarla.
3. Almacene el agua desinfectada en envases limpios y tapados.



## Mantenga los alimentos fuera de peligro

Siga estos pasos para mantener sus **ALIMENTOS FUERA DE PELIGRO** durante y después de una inundación.

1. **No coma** alimentos que hayan podido estar en contacto con el agua de la inundación.
2. **Deseche los alimentos y bebidas que no estén en envases impermeables** si existe cualquier posibilidad de que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.
  - Los envases considerados impermeables incluyen las latas de alimentos procesados comercialmente —completamente metálicas y sin daños— y los envases blandos (como las bolsitas flexibles no refrigeradas de jugo, o las bolsas herméticas de pescados y mariscos).
  - Los envases que no se consideran impermeables incluyen aquellos con tapón de rosca, con tapa trincada, con anilla abrefácil y con tapón de corona.
  - Deseche también los envases de cartón de jugo, leche y fórmula para bebés, y las conservas caseras si han estado en contacto con el agua de la inundación, ya que no se pueden limpiar y desinfectar eficazmente.
3. **Deseche los alimentos en latas dañadas.** Las latas d añadas son aquellas que estén hinchadas o que presenten pérdidas, perforaciones, agujeros, fracturas, exceso de óxido, o abolladuras tan severas que no permitan que se puedan apilar con normalidad o abrir con un abrelatas de rueda dentada manual. *Lea los pasos para limpiar/preservar envases no dañados en la caja.*
4. **Lave bien las sartenes metálicas, los platos de cerámica y los utensilios de cocina** (incluidos los abrelatas) con jabón y agua, usando agua caliente si es posible. Enjuáguelos y luego desinfectélos hirviéndolos en agua limpia, o sumergiéndolos por 15 minutos en una solución de 1 cucharada de lejía clorada líquida sin perfumar por galón de agua potable (o del agua más limpia y clara disponible).
5. **Limpie bien las encimeras** con jabón y agua, usando agua caliente si es posible. Enjuáguelas y luego desinfectélas aplicando una solución de 1 cucharada de lejía clorada líquida sin perfumar por galón de agua potable (o del agua más limpia y clara disponible). Deje que se sequen al aire.



## Cómo rescatar los envases de alimentos no dañados expuestos al agua de una inundación

Los alimentos procesados comercialmente, y envasados en **latas completamente metálicas** y en **envases blandos** (como las bolsitas flexibles no refrigeradas de jugo, o las bolsas herméticas de pescados y mariscos) **sin daños** se pueden rescatar si se sigue este procedimiento:

1. Quite las etiquetas, si son removibles, ya que pueden albergar suciedad o bacterias.
2. Sacuda o limpie con un trapo la tierra o el lodo.
3. Lave bien las latas o envases blandos con agua y jabón, usando agua caliente si es posible.
4. Enjuague las latas o envases blandos con agua potable, si es posible, ya que la tierra o el jabón residual reducirán la efectividad de la desinfección con cloro.
5. Desinfecte las latas y envases blandos de uno de estos modos:
  - Sumérjalos en agua, ponga el agua a hervir, y deje que hierva por 2 minutos.
  - Sumérjalos por 15 minutos en una solución recién hecha de 1 cucharada de lejía clorada líquida sin perfumar por galón de agua potable (o del agua más limpia y clara disponible).
6. Deje que las latas o envases blandos se sequen al aire por un mínimo de 1 hora antes de abrirlos o almacenarlos.
7. Si las etiquetas eran removibles, reetiquete sus latas o envases blandos escribiendo la fecha de caducidad (si es posible) con un marcador permanente.



**Los alimentos en latas o envases blandos rescatados deben consumirse lo antes posible a partir de su desinfección.**

### Consejo sobre la fórmula para bebés

Intente usar fórmula para bebés preparada y enlatada que no requiera añadir agua. En caso contrario, cualquier fórmula para bebés concentrada que esté en envases completamente metálicos rescatados se debe diluir en agua potable limpia.

## Sobre la intoxicación alimentaria

### Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

### Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA: **Por teléfono: 1-800-FDA-1088**  
**En línea:** Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch>

