

## Cómo preparar un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tiene necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna y baterías extras.
- Equipo de primeros auxilios.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Anteojos, lentes de contacto y líquidos para lentes de contacto.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.
- Herramientas, provisiones para mascotas y un mapa del área local.

### Consideraciones especiales para personas con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades.
- Anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene problemas para comunicarse.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.
- Una lista de medicamentos recetados, con dosis, instrucciones y los nombres de los médicos.

## Recursos

County of Los Angeles  
Department of Mental Health

### LÍNEA DIRECTA DE ACCESO AL CENTRO

1-800 854-7771

ó

562-651-2549 TDD/TTY

Disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inclusive feriados

County of Los Angeles  
Department of Public Health

1-800-427-8700 [o ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

County of Los Angeles  
Community and Senior Services

213-738-2600 [o dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

Los Angeles City Department on Disability

213-202-2764 [ó](http://213-202-2755) 213-202-2755 TTY  
[o lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

County of Los Angeles  
Department of Animal Care and Control

562-728-4882 [o animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

Línea de información  
del Condado de Los Angeles

Marque 211 [o visite 211la.org](http://visite211la.org)

Línea de información de la  
Ciudad de Los Angeles

Marque 311 [o visite lacity.org/LAFD/311.htm](http://visite.lacity.org/LAFD/311.htm)

Emergency Survival Program  
[espfocus.org](http://espfocus.org)

## County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

County of Los Angeles  
Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division  
Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### Emergencias de Antrax



*Fomentando la esperanza, promoviendo  
el bienestar y apoyando la recuperación*

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90020  
213-738-4919  
[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.  
Director



## County of Los Angeles Department of Mental Health

### Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia.

### ¿Qué es una emergencia de ántrax?

El ántrax es una enfermedad infecciosa aguda causada por la bacteria formadora de esporas *Bacillus anthracis*.

Ocurre más frecuentemente en animales silvestres y domésticos (ganado vacuno, ovejas, cabras, camellos, antílopes y otros herbívoros). Sin embargo, también se da en los seres humanos cuando se exponen a animales infectados.

### ¿Cómo puede ocurrir la exposición?

#### El ántrax de los animales

Los seres humanos pueden infectarse con ántrax por manipular productos de animales infectados o por inhalar esporas de ántrax de productos de animales infectados (como por ejemplo, lana). Las personas también se pueden infectar con ántrax gastrointestinal por comer carne infectada que no está suficientemente cocida.

#### El ántrax como arma

Una forma de ántrax en polvo se puede usar como arma.



### ¿Ha estado expuesto?

Los síntomas de ántrax varían dependiendo del tipo de infección. El ántrax se puede diseminar de tres maneras:

#### Cutáneo - Piel

El síntoma inicial es una pequeña llaga que se convierte en una ampolla, generalmente de 1 a 3 cm de diámetro. La ampolla luego se convierte en una úlcera cutánea, con un área negra en el centro. La llaga, la ampolla y la úlcera no duelen.

#### Inhalación - Pulmones

Los síntomas iniciales de la inhalación de ántrax son como los de un resfriado común. Después de varios días, los síntomas pueden progresar a problemas respiratorios graves y shock. El ántrax que se inhala generalmente es mortal si no se lo trata inmediatamente con antibióticos.

#### Gastrointestinal - Digestivo

Después de consumir carne contaminada, usted puede tener náuseas agudas, pérdida del apetito, vómitos, fiebre seguida de dolor abdominal, vómitos de sangre y diarrea intensa. Los síntomas también pueden incluir lesiones y llagas en la garganta, dificultad para tragar, una inflamación marcada del cuello y los ganglios linfáticos de la zona.

### Minimice la exposición

#### Prevención

**Prevención después de la exposición:** el tratamiento es distinto para una persona que se expuso al ántrax pero que aún no está enferma. Para prevenir la infección con ántrax, los proveedores de atención médica usarán antibióticos (como ciprofloxacina, levofloxacina, doxiciclina, o penicilina) combinados con la vacuna para ántrax.

#### Tratamiento

**Tratamiento después de la infección:** el tratamiento generalmente es un curso de antibióticos de 60 días. El éxito depende del tipo de ántrax y de qué tan pronto se inicia el tratamiento.

**Vacunación:** hay una vacuna para prevenir el ántrax, pero aún no está disponible para el público general. Cualquiera que pueda estar expuesto al ántrax puede obtener la vacuna, incluidos ciertos miembros de las fuerzas armadas de EE. UU. y trabajadores que pueden haber ingresado o vuelto a ingresar a áreas contaminadas. En el caso de un ataque con ántrax como arma, las personas expuestas recibirían la vacuna.

### Reacciones

#### Reacciones comunes

- Miedo a agentes invisibles o a la contaminación.
- Ira contra los culpables o el gobierno.
- Pérdida de fe en las instituciones.
- Aislamiento social o ensimismamiento.
- Preocupación excesiva.
- Desesperanza y tristeza.
- Problemas para dormir.
- Miedo a morir si resulta contaminado.

#### Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

#### Resistencia

La mayoría de las personas encontrarán una forma de recuperarse después del trauma. Esto por lo general se logra:

- Entendiendo que sus reacciones son normales.
- Manteniendo una rutina.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Hablando con personas que tienen experiencias similares.
- Pidiendo apoyo a familiares, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía.
- Aceptando que necesita ayuda profesional.

### Consejos para sobrellevar la situación

#### Lo que puede hacer por sus hijos pequeños y adolescentes

Sea honesto y déles explicaciones sobre el evento traumático que sean adecuadas para la edad.

- Ayude a sus hijos a que expresen lo que sienten.
- Escuche sus experiencias.
- Dé estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Bríndeles una válvula de escape artística para expresar sus emociones, como dibujar.
- Limite la exposición a los medios de difusión.

#### Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Hable sobre sus sentimientos.
- Comparta sus experiencias con otras víctimas de desastres.
- Manténgase regularmente en contacto con sus amigos y familiares.
- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- No mire demasiada televisión.
- Participe en el proceso de recuperación del desastre; ayudar a otros puede ser beneficioso para su propia recuperación.

### Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por radio o televisión.
- Si los funcionarios ordenan una evacuación, coopere rápidamente y siga las instrucciones respecto a las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios.
- Se le puede indicar que se "refugie donde está", lo cual quiere decir que permanezca en su casa u oficina; o se le puede indicar que vaya a otro lugar.