

Frente al fenómeno de El Niño: ¿Cómo cuidar tu salud y la de tu familia?

Menos lluvia y más calor pueden traer nuevos riesgos para la salud.

Conocerlos y tomar algunas precauciones puede ayudarte a cuidar a tu familia durante la sequía.



¿Qué pasa cuando llega El Niño?

El Niño ocurre cuando el mar del Pacífico está más caliente de lo normal y esto modifica el clima de la región.

En nuestro entorno puede sentirse con menos lluvia, menor disponibilidad de agua y varios meses de altas temperaturas.

La sequía no causa enfermedades por sí sola, pero puede favorecer situaciones que afectan nuestra salud: menos agua limpia para la higiene, almacenamiento inadecuado de agua, más criaderos de zancudos y mayor exposición al calor, al polvo y al humo.

¿Qué enfermedades o molestias pueden aparecer?



Por la escasez de agua

- **Diarrea y vómito:** pueden presentarse por consumir agua almacenada durante mucho tiempo o mal tapada.
- **Cólera y fiebre tifoidea:** pueden aparecer cuando el acceso al agua potable es insuficiente.
- **Hepatitis A:** puede transmitirse por manos o alimentos lavados con agua contaminada.
- **Dengue y otras enfermedades transmitidas por zancudos:** el agua almacenada en tanques y baldes puede convertirse en criadero.
- **Malaria en zonas cálidas:** puede relacionarse con la presencia de agua quieta y estancada.



Por el calor, el polvo y el aire seco

- **Golpe de calor y deshidratación:** pueden causar mareo, debilidad, piel muy caliente e incluso confusión.
- **Tos, ahogo y crisis de asma:** el polvo y el humo de los incendios pueden irritar y afectar las vías respiratorias.
- **Problemas de piel y ojos:** pueden aparecer brotes, hongos y ojos rojos por el polvo y el sudor.





¿Cómo cuidarte durante la sequía?

Cuida el agua que tienes

- Hierve el agua que uses para beber y guárdala en recipientes limpios y bien tapados.
- Lava los tanques y baldes cada semana.
- Mantén jabón y un poco de agua junto al lavamanos para facilitar la higiene de las manos.
- No dejes agua quieta y destapada: puede convertirse en criadero de zancudos.
- Lava bien las frutas y verduras con agua segura.

Protégete del calor y del aire seco

- Toma agua durante todo el día, aunque no tengas sed.
- Evita el sol durante las horas del mediodía.
- Usa ropa clara y liviana, sombrero y busca espacios con sombra.
- Ventila la casa en la noche, cuando refresca.
- Si hay humo o polvo, cierra la casa y protege nariz y boca.
- Presta especial atención a los niños y adultos mayores.

¿Cuándo acudir al médico?

Nolo dejes para mañana si:

- 1.La fiebre lleva más de dos días.
- 2.El dolor de estómago es fuerte o el vómito no cede.
- 3.Hay sangrado por la nariz o las encías, o aparecen manchas.
- 4.La diarrea está acompañada de mucha sed, ojos hundidos o poca orina.
- 5.Hay falta de aire o confusión.



Importante

Notomes antibióticos ni medicamentos para el dolor por cuenta propia.
Consulta primero con un profesional de la salud.

¿Quiénes necesitan mayor cuidado?

- **Niños pequeños:** pueden deshidratarse en pocas horas.
- **Adultos mayores:** pueden sentir menos sed y verse más afectados por el calor.
- **Personas embarazadas:** deben prevenir especialmente las picaduras de zancudos.
El Zika, por ejemplo, es una enfermedad transmitida por vectores que puede ocasionar malformaciones durante el embarazo.
- **Personas con azúcar alta, asma o problemas del corazón:** requieren especial atención.
- **Quienes trabajan bajo el sol:** necesitan agua, sombra y pausas.
- **Hogares sin agua limpia:** deben hervir siempre el agua destinada para beber.

Claves para ahorrar agua sin descuidar la higiene

Ahorrar agua no es usar menos para lavarse las manos.
Es evitar desperdiciarla cuando puede reutilizarse.

En la cocina

Lava la loza en una ponchera, aprovecha el agua de lavar frutas y verduras para las plantas, descongela con tiempo y reutiliza el agua de cocción cuando esté fría.

En el baño y el lavadero

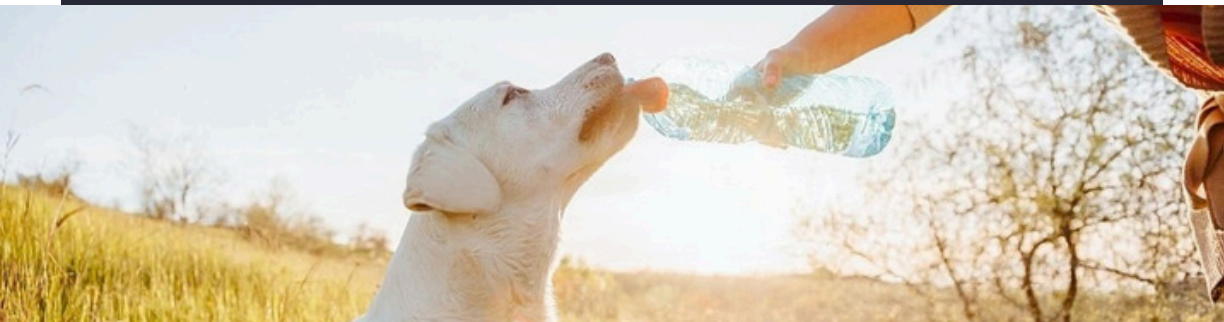
Toma duchas cortas, cierra la llave mientras te enjabonas o cepillas los dientes, revisa fugas y aprovecha el agua del enjuague para el sanitario.

Al almacenar agua

Utiliza recipientes limpios, tapados y a la sombra. Identifica cuál es para beber y cuál para asear, renueva el agua destinada al consumo cada dos o tres días y nunca dejes agua quieta destapada.

5 tips para cuidar a tus mascotas durante el calor

- 1. Agua fresca siempre:** mantén agua disponible y lava su plato a diario.
- 2. Sombra y ventilación:** dales un espacio fresco para descansar.
- 3. Paseos en horas frescas:** sal temprano o al anochecer; el piso caliente puede quemar sus patas.
- 4. Nada de sol directo:** nunca las dejes en un carro ni amarradas bajo el sol.
- 5. Reconoce las señales de alerta:** si jadean sin parar, babean o se tambalean, llévalas al veterinario.



¿Tienes una huerta en casa?

¡También requiere cuidados!

Poca agua bien utilizada rinde más que mucha regada al sol.

Riega al amanecer o al anochecer, cubre la tierra de las materas con hojas secas o viruta y aplica el agua directamente en la raíz, despacio. También puedes aprovechar el agua de lavar frutas y verduras. Mantén las materas en sombra parcial y evita que quede agua estancada en los platos.

Cuidarte también es anticiparte

Conoce estas recomendaciones, compártelas con tu familia y tenlas presentes durante la temporada de sequía y calor.



**Mejor informados,
mejor asesorados,
mejores decisiones.**



Fuentes:

- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Análisis de situación de salud pública: El Niño en las Américas, 2026-2027. Junio de 2026. Disponible en: paho.org.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Public Health Situation Analysis: El Niño. Disponible en: who.int.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Agua y saneamiento. Disponible en: paho.org.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Inocuidad de los alimentos. Disponible en: paho.org.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Una sola salud. Disponible en: paho.org.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Olas de calor: guía para acciones de salud. Disponible en: paho.org.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Cambio climático, calor y salud. Disponible en: who.int.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices clínicas para enfermedades arbovirales: dengue. 2024. Disponible en: who.int.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Orientaciones sobre agua segura para consumo humano. Disponible en: who.int.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Notas descriptivas por enfermedad. Disponible en: who.int.