



# GUÍA RESUMIDA DE EMERGENCIA

Facultad de Medicina - UCV

Orientaciones de ayuda integral, nutricional, comunicacional y emocional  
ante sismos y terremotos-Junio de 2026

@noticias.medicinaucv



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

## Guía resumida de emergencia

### Orientaciones de ayuda integral, nutricional, comunicacional y emocional ante sismos y terremotos-junio de 2026

#### Presentación

La presente guía ofrece orientaciones breves, humanas y prácticas para apoyar a la población general ante una emergencia sísmica de gran impacto, con especial atención a la protección de la vida, la salud, la nutrición, la niñez y el bienestar emocional (1-3).

La guía funcionara como herramienta de comunicación y acompañamiento para autoridades universitarias, personal de salud, voluntariado, líderes comunitarios y familias, promoviendo respuestas organizadas, seguras y solidarias (1,3).

#### Propósito

Establecer lineamientos básicos para la ayuda y el apoyo en situaciones de desastre, favoreciendo soluciones integrales que incluyan atención inmediata, prevención de riesgos sanitarios, orientación sobre donaciones responsables y apoyo psicológico y emocional con calidez humana (1-3).

#### Objetivos de ayuda y apoyo

##### Objetivo general

Brindar una guía institucional y comunitaria que ayude a proteger la vida, reducir el sufrimiento evitable y fortalecer la recuperación física, nutricional, social y emocional de la población afectada por una emergencia sísmica (1,3).

##### Objetivos específicos

- Favorecer una respuesta rápida para restablecer atención en salud, agua segura, alimentación básica y protección de grupos vulnerables (1,3).
- Promover donaciones útiles, seguras y coordinadas con criterios técnicos y humanitarios (1,3).
- Orientar a las familias sobre el cuidado emocional de niñas, niños, adolescentes, personas adultas mayores y cuidadores (1,2).
- Disminuir el impacto de rumores, desinformación y mensajes alarmantes mediante comunicación clara y responsable (2,3).
- Fortalecer la solidaridad, el apoyo mutuo y la dignidad de las personas durante la emergencia y la recuperación (2,3).



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

### **Principios de actuación**

Toda respuesta debe centrarse en la dignidad humana, la no discriminación, la protección de la vida y la prioridad hacia quienes enfrentan mayor vulnerabilidad biológica o social, como niñas y niños pequeños, mujeres embarazadas, madres lactantes, personas mayores, personas con discapacidad y personas con enfermedades crónicas (1,3).

La ayuda debe organizarse con serenidad, respeto y escucha activa, evitando el trato brusco, el lenguaje humillante o las decisiones improvisadas que aumenten el daño emocional o sanitario (2,3).

### **Prioridades en las primeras horas y días**

Durante las primeras 48 a 72 horas se recomienda realizar una evaluación rápida de necesidades, identificar daños en agua, alimentos, servicios de salud y alojamiento, y activar la coordinación entre autoridades, equipos técnicos y actores comunitarios (1,3).

Las prioridades inmediatas incluyen:

- Atención a personas heridas y con enfermedades agudas (1).
- Acceso a agua segura para beber, cocinar e higiene básica (1,3).
- Distribución de alimentos listos para consumo cuando no haya cocina segura disponible (3).
- Protección especial de niñas, niños, embarazadas, madres lactantes y personas mayores (1-3).
- Apoyo emocional temprano y comunicación clara a las familias (1,2).

### **Recomendaciones sobre donaciones**

Las donaciones deben responder a necesidades verificadas y canalizarse por vías organizadas para evitar acumulación de productos inútiles, pérdidas, riesgos sanitarios o distribución desigual (1,3).

Se recomienda priorizar:

- Agua embotellada o medios seguros para potabilizar agua (1,3).
- Alimentos secos y no perecederos, como harina de maíz, arroz, leguminosas, enlatados proteicos, galletas secas y barras de cereal (3).
- Utensilios básicos, mantas, recipientes de almacenamiento de agua y materiales de higiene (1,3).
- Apoyos específicos para grupos vulnerables bajo orientación técnica (1,3).



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

No se recomienda la distribución masiva e indiscriminada de leche en polvo, fórmulas infantiles o sucedáneos de leche materna, porque en situaciones de emergencia su preparación con agua insegura aumenta el riesgo de diarrea, desnutrición grave e infecciones en lactantes (1,3).

Las fórmulas solo deben utilizarse cuando exista una indicación clara y bajo supervisión técnica, con agua segura, higiene adecuada y seguimiento estricto (1,3).

### **Orientaciones de alimentación y nutrición**

En la fase inicial de la emergencia, el objetivo es sostener la hidratación y el aporte calórico básico mediante alimentos listos para consumir que no requieran cocción ni reconstitución con agua insegura (3).

A partir del cuarto día, cuando existan condiciones más estables, debe avanzarse hacia menús organizados con varias comidas al día, usando alimentos no perecederos, culturalmente aceptados y de fácil manejo logístico (3).

Se debe prestar atención prioritaria a:

- Niñas y niños menores de cinco años (1).
- Mujeres embarazadas (1,3).
- Madres lactantes, protegiendo y favoreciendo la lactancia materna (1,3).
- Personas mayores o con dificultad para masticar, adaptando consistencias cuando sea necesario (3).
- Personas con desnutrición o enfermedades crónicas que requieran seguimiento especial (1,3).

Es importante evitar almacenar comidas húmedas preparadas para el siguiente turno alimentario cuando no existan condiciones seguras de refrigeración, ya que esto favorece brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (3).

### **Agua segura e inocuidad alimentaria**

El agua usada para beber, cocinar o preparar alimentos debe ser segura (1,3).

Cuando no se disponga de agua potable garantizada, se recomienda:

- Hervir el agua durante al menos 10 minutos continuos (3).
- O clorar con la dosis indicada en los protocolos técnicos de contingencia, respetando el tiempo de reposo antes del consumo (3).



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

También se recomienda:

- Mantener limpios los utensilios y superficies de preparación (3).
- Excluir de la manipulación de alimentos a personas con diarrea, lesiones en manos o síntomas respiratorios activos (3).
- Evitar el uso de vegetales crudos de alto riesgo en contextos de escasez de agua y saneamiento deficiente (3).
- Servir los alimentos cocidos y consumirlos de inmediato (3).

### **Apoyo emocional con calidez humana**

Después de un terremoto o una situación de desastre, el miedo, la tristeza, el llanto, el enojo, el silencio, la irritabilidad o la dificultad para dormir pueden ser reacciones normales frente a un hecho muy impactante (2).

Las personas necesitan cercanía, información honesta y presencia humana confiable (2).

Se recomienda a familiares, docentes, personal de salud y voluntariado:

- Escuchar sin juzgar ni interrumpir (2).
- Evitar frases que minimicen el dolor, como “no pasa nada” o “ya olvídale” (2).
- Hablar con serenidad y explicar lo sucedido con palabras sencillas y verdaderas (2).
- Ofrecer seguridad, compañía y rutinas básicas como alimentación, descanso, higiene y momentos de tranquilidad (2,3).
- Favorecer espacios de conversación, dibujo, juego, oración o silencio respetuoso, según la edad y la cultura de cada familia (2).

### **Recomendaciones para niñas, niños y adolescentes**

Las niñas y los niños suelen expresar el impacto emocional por medio del juego, los dibujos, las pesadillas, la irritabilidad, el retraimiento o el apego excesivo a sus cuidadores (2).

Para acompañarlos de manera adecuada se recomienda:

- Permitir que cuenten lo que vivieron, sin obligarlos a hablar (2).
- Responder sus preguntas con sinceridad y lenguaje acorde a su edad (2).
- No burlarse de sus miedos ni castigarlos por estar más sensibles o inquietos (2).



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

- Favorecer actividades grupales, recreativas y escolares que ayuden a restablecer la sensación de normalidad (1,2).
- Procurar que permanezcan cerca de adultos de confianza y evitar separaciones innecesarias (1,2).

Cuando una niña, niño o adolescente presenta aislamiento persistente, agresividad intensa, pérdida marcada del interés por la vida cotidiana, insomnio prolongado o sufrimiento que empeora con el tiempo, debe canalizarse a apoyo especializado (2).

**Recomendaciones para personas no afectadas directamente, pero con necesidad de apoyo psicológico y emocional**

Una emergencia de gran magnitud también afecta a quienes no han perdido su vivienda o a sus familiares, pero se sienten sobrepasados por el miedo, la impotencia, la culpa, la angustia o la carga de cuidar a otros (2).

Estas personas también necesitan apoyo y no deben ser invisibilizadas (2).

Se recomienda:

- Reconocer sus emociones como válidas (2).
- Limitar la exposición continua a rumores, imágenes traumáticas o noticias repetitivas (2).
- Buscar espacios para hablar con familiares, amistades, docentes, líderes comunitarios o personal de apoyo (2).
- Mantener rutinas básicas de sueño, alimentación e hidratación (2,3).
- Distribuir tareas de ayuda para evitar agotamiento extremo en cuidadores y voluntarios (2,3).
- Pedir ayuda profesional si aparecen crisis de ansiedad, ataques de pánico, insomnio persistente o tristeza intensa que impida funcionar con normalidad (2).

**Comunicación responsable con la población**

La comunicación en emergencias debe ser clara, veraz, frecuente y comprensible para evitar pánico, rumores y decisiones peligrosas (2,3).

Se recomienda que las autoridades y equipos responsables:

- Identifiquen vocerías claras y confiables (3).
- Informen qué se sabe, qué no se sabe todavía y qué acciones están en marcha (2,3).
- Expliquen medidas prácticas de seguridad, alimentación, agua e higiene (1,3).



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE MEDICINA

- Promuevan mensajes de calma, solidaridad y corresponsabilidad social (2,3).

### **Cierre institucional**

En toda emergencia, la ayuda más valiosa combina organización, conocimiento técnico y humanidad (1-3).

Proteger la salud, la alimentación, la seguridad y el equilibrio emocional de la población exige actuar con rapidez, pero también con sensibilidad, escucha y respeto (1-3).

La Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela, junto con sus escuelas, servicios y redes de apoyo, puede contribuir de manera decisiva a orientar una respuesta solidaria, responsable y centrada en la dignidad de cada persona (3).

### **Referencias**

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Manual para situaciones de emergencia sobre el terreno: una guía para el personal de UNICEF. [PDF].
2. Beristain CM, Romero A. Guía de ayuda a niñas y niños afectados por violencia y desastres. Guía No. 6. 2012. [PDF].
3. Universidad Central de Venezuela. Guía estratégica para autoridades universitarias UCV: abordaje institucional de emergencias nutricionales, seguridad alimentaria e inocuidad en albergues temporales. Junio 2026. [Documento].