

Manual de qué hacer: Inundación

México · Actualizado el 2026-09-02 · comoactuaencrisis.com

Guía práctica para hogares en México: cómo prepararte antes de que suba el agua, qué hacer mientras ocurre, cómo volver con seguridad y cómo sostener tus ingresos durante la recuperación.

Antes de la crisis

La mayor parte de lo que salva vidas y patrimonio en una inundación se decide antes, cuando todavía no llueve. Estas son las medidas que recomiendan las autoridades mexicanas de protección civil.

- Consulta a diario los pronósticos y avisos del **Servicio Meteorológico Nacional** durante la temporada de lluvias, y sigue a la Protección Civil de tu municipio y estado.
- Averigua si tu vivienda está en zona inundable y localiza los **refugios temporales** más cercanos, con la ruta para llegar a ellos.
- Identifica los lugares altos de tu colonia y las rutas de salida más rápidas desde tu casa.
- Limpia la azotea, los desagües, las canaletas y las coladeras; destapa las atarjeas de la calle frente a tu casa.
- Sube muebles, electrodomésticos, herramienta y mercancía a la parte alta de la vivienda o sobre tarimas.
- Guarda los documentos personales (actas, identificaciones, CURP, escrituras, cartillas, papeles agrarios) en bolsas de plástico cerradas.
- Almacena agua potable y alimentos enlatados; ten a la mano ropa abrigadora, impermeable y botas.
- Sella con mezcla de cemento la tapa del pozo o aljibe para conservar agua de reserva sin contaminar.
- Fija o guarda lo que el viento y el agua puedan arrastrar: macetas, botes, herramienta, rótulos y antenas.
- Guarda fertilizantes, insecticidas y sustancias tóxicas en un lugar a prueba de agua: al mojarse, contaminan.
- Revisa el estado de la batería de tu vehículo y prevé un lugar seguro para animales y equipo de trabajo.
- Prevé cómo trasladarás a personas enfermas, mayores, con discapacidad, embarazadas, niñas y niños.

Antes que nada, el plan

Si sólo puedes hacer una cosa hoy, haz el Plan Familiar de Protección Civil: define el punto de reunión, las rutas y quién avisa a quién.

Fuente: CONAGUA — Servicio Meteorológico Nacional: pronósticos y avisos. <https://smn.conagua.gob.mx/es/>

Fuente: CENAPRED — Atlas Nacional de Riesgos e información de refugios temporales.

<https://www.gob.mx/cenapred/articulos/atlas-nacional-de-riesgos-herramienta-util-para-consultar-informacion-sobre-refugios-temporales>

Fuente: CENAPRED — Folleto de inundaciones: qué hacer antes, durante y después.

https://pcivil.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2018/02/Folleto_de_Inundaciones.pdf

Fuente: FOVISSSTE — Protección Civil: inundaciones. <https://proteccioncivil.fovisste.gob.mx/Inundaciones.html>

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-para-la-poblacion>

Durante la crisis

No cruces el agua

No trates de caminar ni de nadar por calles o caminos inundados, ni de cruzarlos en vehículo. Si el agua atrapa tu auto, abandónalo y busca un punto alto. Aléjate de ríos, arroyos y corrientes.

- Sigue las indicaciones de Protección Civil y mantén encendido un radio de pilas para recibir información oficial.

- Si las autoridades ordenan evacuar, hazlo sin dudarlo y lleva sólo lo indispensable.
- Antes de salir: desconecta el interruptor general de energía eléctrica y cierra las llaves de gas y de agua.
- Si tu casa es segura y decides quedarte, cierra puertas y ventanas y vigila constantemente el nivel del agua.
- No enciendas velas ni veladoras: usa lámparas de pilas.
- No te acerques a postes, cables eléctricos ni construcciones en peligro de caer.
- Atiende a las niñas y niños, personas mayores y personas enfermas que estén contigo; conserva la calma, una persona alterada comete errores.
- Avisa a familiares y vecinos cuando escuches el mensaje de emergencia.
- No difundas rumores: consulta sólo fuentes oficiales.

Emergencias

En México, el número único de emergencias es el **911**. Este sitio no sustituye a los servicios de emergencia.

Fuente: CENAPRED — Folleto de inundaciones: qué hacer antes, durante y después.

https://pcivil.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2018/02/Folleto_de_Inundaciones.pdf

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-por-la-población>

Fuente: FOVISSSTE — Protección Civil: inundaciones. <https://proteccioncivil.fovisste.gob.mx/Inundaciones.html>

Después de la crisis

- No regreses a tu vivienda hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.
- Revisa cuidadosamente la casa antes de ocuparla; aléjate de construcciones dañadas, árboles y postes en peligro de caer.
- Mantén desconectados el gas, la luz y el agua hasta descartar fugas y riesgo de cortocircuito.
- Asegúrate de que los aparatos eléctricos estén completamente secos antes de conectarlos.
- Evita tocar o pisar cables eléctricos caídos.
- Si hay personas heridas, repórtalas de inmediato a los servicios de emergencia.
- Desaloja el agua que haya quedado estancada para evitar criaderos de mosquitos.
- Si vives en laderas o pendientes, mantente atento a deslaves: la tierra reblandecida sigue siendo peligrosa días después.
- Colabora con tus vecinos en las reparaciones y solicita apoyo a las brigadas de auxilio si lo necesitas.

Apoyos para la reconstrucción

Las autoridades informan por los medios oficiales sobre los apoyos y mecanismos de reconstrucción disponibles en cada emergencia. Verifica siempre en las cuentas oficiales de tu municipio, tu estado y el Gobierno de México antes de entregar documentos o dinero a cualquier persona.

La limpieza de la vivienda tiene su propio procedimiento: consúltalo en Vivienda y pertenencias, y las medidas sanitarias en Salud y necesidades especiales.

Fuente: CENAPRED — Folleto de inundaciones: qué hacer antes, durante y después.

https://pcivil.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2018/02/Folleto_de_Inundaciones.pdf

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-por-la-población>

Plan familiar

El Plan Familiar de Protección Civil es la guía que le dice a tu familia cómo actuar en una emergencia. El CENAPRED lo resume en cuatro pasos.

1. Detecta

Identifica riesgos y zonas de seguridad dentro y fuera de tu casa.

2. Acuerda

Prepara el plan con toda la familia y reparte responsabilidades: quién corta la luz, quién toma la mochila, quién acompaña a cada persona que necesita ayuda.

3. Diseña

En un croquis traza las rutas de evacuación, marca los riesgos detectados y define un punto de reunión fuera de casa (un parque o el domicilio de un familiar).

4. Practica

Realiza simulacros al menos tres veces al año, para que el plan no se quede en el papel.

Mochila de emergencia. Debe dejarte libres los brazos y las manos, y contener al menos:

- Documentos personales en bolsa de plástico, y una copia escaneada guardada en línea.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Radio y linterna de pilas, con repuestos.
- Agua purificada o hervida en envases con tapa, y víveres enlatados.
- Herramientas para reparaciones de emergencia.
- Crayones y una libreta (ayudan a contener a las niñas y niños durante la espera).

Deja un duplicado de las llaves y de los documentos importantes con una persona de confianza que viva fuera de la zona de riesgo.

Personas que necesitan previsiones específicas. El plan debe nombrar quién acompaña a cada una:

Niñas y niños

Que sepan de memoria un teléfono de contacto y el punto de reunión. Lleva una tarjeta con sus datos en la mochila y en su ropa. Explícales el plan sin dramatizar y repítelo en los simulacros.

Personas adultas mayores

Prevé el transporte con anticipación y no lo dejes para el momento de la evacuación. Incluye lentes, auxiliares auditivos con pilas de repuesto y la lista de sus medicamentos.

Personas embarazadas

Ten a la mano el carnet de control prenatal, el nombre y teléfono de la clínica y una bolsa preparada. Prevé cómo llegar a atención médica si las calles quedan cerradas.

Personas con discapacidad

Adapta la ruta de evacuación a sus apoyos técnicos (silla, andadera, bastón) y acuerda con vecinos quién ayuda si la familia no está. Lleva cargadores y refacciones básicas de los equipos.

Personas con movilidad limitada

Define con anticipación cómo se realizará el traslado y por dónde: escaleras, rampas o salidas alternas. Prácticalo en el simulacro, no lo improvises.

Personas que requieren medicamentos

Consulta las previsiones en Salud y necesidades especiales.

Necesidades alimentarias especiales

Consulta la reserva específica en Alimentación y agua.

Mascotas y animales de trabajo

Prevé con antelación dónde quedarán resguardados, con su comida, agua, correa, transportadora y cartilla de vacunación.

Familiares en otra ciudad o estado

Designa a una persona fuera de la zona de riesgo como **contacto único**: todos le reportan a ella. Es más fácil comunicarse hacia fuera que dentro de la zona afectada, y evita saturar líneas.

Familiares en otro país

Acuerda con antelación una hora fija de reporte y un canal alternativo (mensajería, correo o redes) por si falla la telefonía. Deja con ellos copia digital de documentos y de la lista de medicamentos.

Fuente: CENAPRED — Infografía: Plan Familiar de Protección Civil.

<https://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/288-INFOGRAFAPLANFAMILIARDEPROTECCINCIVIL.PDF>

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-para-la-poblacion>

Alimentación y agua

Después de una inundación, el agua y los alimentos son la principal vía de enfermedad. Estas son las medidas sanitarias oficiales.

- Bebe preferentemente agua embotellada. Si no es posible, **hierve el agua durante 10 minutos**.
- Otra opción es agregar **dos gotas de cloro o desinfectante por cada litro de agua** y dejarla reposar 30 minutos antes de usarla. Mantenla siempre tapada.
- Revisa las latas: no consumas las que estén abolladas o infladas, y verifica la fecha de caducidad.
- Desecha todo alimento que haya tenido contacto con el agua de la inundación, incluidos los que estaban en cajas, bolsas, cartón o recipientes de vidrio.
- Desecha también lo que perdió la cadena de refrigeración por el corte de energía.
- Lava los alimentos con agua y jabón antes de prepararlos, cuécelos bien y evita consumirlos crudos.
- Lávate o desinfecta las manos después de ir al baño, de cambiar pañales y antes de preparar o comer.
- Coloca la basura en bolsas de plástico o botes cerrados, lejos de los alimentos y del agua, y de preferencia elevada del suelo para no atraer roedores.

Bebés lactantes

Las madres que amamantan no deben dejar de hacerlo: la leche materna ayuda a generar defensas en los menores. Es además la opción más segura cuando el agua está contaminada.

Niñas y niños

Evita que jueguen donde queden restos del agua de la inundación: podrían ingerirla y aumenta el riesgo de enfermedad.

Necesidades alimentarias especiales

Si alguien en casa es celíaco, diabético, alérgico o sigue una dieta indicada por su médico, reserva por separado suficiente producto específico para varios días, etiquetado y en alto: en un refugio o en una entrega de despensa puede no haberlo.

Personas adultas mayores y enfermas

Ante fiebre, diarrea, vómito, náuseas, dolor de cabeza o dolores abdominales o musculares, solicita atención médica; no esperes a que pase.

Fuente: CENAPRED — Recomendaciones para evitar enfermedades en la etapa de recuperación.

<https://www.gob.mx/cenapred/es/articulos/recomendaciones-para-evitar-enfermedades-en-la-etapa-de-recuperacion>

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-para-la-poblacion>

Energía y comunicaciones

- Desconecta el interruptor general antes de que el agua alcance las instalaciones, y cierra las llaves de gas y de agua.
- Ilumina sólo con lámparas o linternas de pilas. No uses velas ni veladoras.
- Mantén un radio de pilas con baterías de repuesto: cuando cae la red móvil, la radio sigue informando.
- Carga los teléfonos y las baterías portátiles en cuanto haya aviso de lluvias fuertes; en emergencia, los mensajes de texto consumen menos batería y pasan mejor que las llamadas.
- Anota en papel los teléfonos indispensables: si el celular se moja o se queda sin carga, la agenda se va con él.
- No conectes ningún aparato que haya estado mojado hasta que esté completamente seco.

Nunca improvises con la electricidad

No manipules instalaciones, tableros ni cables mojados, ni intentes conexiones provisionales o puentes eléctricos. Si hubo contacto del agua con la instalación, pide la revisión de personal técnico calificado antes de restablecer el servicio.

Cómo cocinar cuando no hay gas ni electricidad se aborda en Alimentación y agua. La organización de avisos entre familiares está en Plan familiar.

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclón-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-para-la-poblacion>

Fuente: FOVISSSTE — Protección Civil: inundaciones. <https://proteccioncivil.fovisste.gob.mx/Inundaciones.html>

Salud y necesidades especiales

Tras una inundación aumentan las enfermedades diarreicas agudas, las infecciones de la piel por contacto con agua contaminada, las transmitidas por insectos —como el dengue— y las respiratorias.

- Evita la exposición directa a los depósitos de agua estancada.
- Mantén las heridas abiertas limpias y, de ser posible, cúbrealas con gasa limpia.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar mordeduras y picaduras.
- Protégete de los insectos con pantalón y camisa de manga larga.
- Conserva los alrededores de la casa y los corrales libres de basura y escombros para evitar roedores.
- Usa letrinas o muebles de baño; si no hay acceso, cubre el excremento con cal o tierra. Haz lo mismo si encuentras un animal muerto.

- Ante los primeros síntomas —fiebre, diarrea, vómito, náuseas, dolor de cabeza, dolores abdominales o musculares— solicita atención médica.

Personas que requieren medicamentos

Prepara con anticipación una reserva para varios días en bolsa impermeable, junto con la receta vigente y una lista escrita de nombre, dosis y horario de cada medicamento. Si alguno necesita refrigeración, prevé una hielera y consulta a tu médico o farmacia cómo proceder si se corta la energía.

Personas que dependen de equipo eléctrico

Concentradores de oxígeno, aspiradores, bombas o equipos de diálisis dejan de funcionar sin luz. Avisa con antelación a tu unidad de salud y a la Protección Civil de tu municipio, y ten definido a qué lugar con energía puedes trasladarte.

Personas embarazadas

Extrema el cuidado con el agua y los alimentos, y no pospongas la atención médica si aparece fiebre o cualquier síntoma. Ten localizada la clínica alterna si la tuya queda incomunicada.

Personas con discapacidad o movilidad limitada

Revisa que los apoyos técnicos no hayan quedado contaminados por el agua y límpialos antes de volver a usarlos. Prevé pilas y refacciones básicas.

En refugios temporales

Sigue las indicaciones de las personas responsables, lava bien tus utensilios antes de comer y no compartas artículos personales como peine, rastrillo, toallas o almohadas.

Información general, no atención médica

Esta guía no sustituye la valoración de personal de salud. Ante síntomas o dudas, acude a tu unidad médica o llama al **911**.

Fuente: CENAPRED — Recomendaciones para evitar enfermedades en la etapa de recuperación.

<https://www.gob.mx/cenapred/es/articulos/recomendaciones-para-evitar-enfermedades-en-la-etapa-de-recuperacion>

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclon-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-pa-ra-la-poblacion>

Vivienda y pertenencias

- Antes de limpiar, revisa que la estructura no esté en peligro y que no haya fugas de gas ni riesgo eléctrico.
- Al bajar el nivel del agua, limpia la casa con **botas de plástico, guantes y cubrebocas**.
- Lava y desinfecta muebles, ropa, utensilios y cualquier objeto que haya tenido contacto con aguas contaminadas.
- Limpia perfectamente cualquier derrame de medicinas o de sustancias tóxicas o inflamables.
- Documenta los daños con fotografías y una lista escrita antes de tirar nada: te servirá si tienes seguro o si se abre algún registro oficial de afectaciones.
- Ventila y seca a fondo: la humedad retenida en muros y muebles favorece hongos y problemas respiratorios.
- Saca el escombros y los desechos al punto que indique tu municipio, no a la vía pública ni a los drenajes.

Las medidas sanitarias durante la limpieza están detalladas en Salud y necesidades especiales.

Fuente: CENAPRED — Recomendaciones para evitar enfermedades en la etapa de recuperación.

<https://www.gob.mx/cenapred/es/articulos/recomendaciones-para-evitar-enfermedades-en-la-etapa-de-recuperacion>

Fuente: Secretaría de Salud · Coordinación General de Protección Civil — Medidas preventivas en caso de ciclón, lluvias e inundaciones (para la población). <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medidas-preventivas-en-caso-de-ciclon-lluvias-e-inundaciones-que-afecten-a-la-comunidad-pa-ra-la-poblacion>

Dinero e ingresos

Una inundación golpea dos veces: primero el patrimonio y después el ingreso, porque muchos trabajos se detienen justo cuando más se gasta. Estas medidas ayudan a amortiguar el segundo golpe.

- Digitaliza y guarda en la nube identificaciones, escrituras, contratos, pólizas y comprobantes: recuperar papeles mojados cuesta semanas.
- Ten algo de efectivo en billetes pequeños: sin luz no hay terminal bancaria ni cajero.
- Si tienes seguro de casa, contenidos o de tu negocio, reporta el siniestro cuanto antes y conserva las fotografías de los daños.
- Haz una lista de gastos por prioridad —alimentación, agua, medicamentos, renta— antes de gastar en reposición de muebles.
- Desconfía de créditos inmediatos con intereses muy altos ofrecidos puerta por puerta o por redes tras la emergencia.
- Verifica cualquier trámite de apoyo directamente con tu municipio, tu estado o el Gobierno de México: nadie oficial cobra por gestionarlo.
- Si tu ingreso depende de herramienta o mercancía, prioriza reponer primero lo que te permite volver a trabajar.

Para una estrategia de ingresos más amplia —recorte de gastos, fondo de emergencia y diversificación— consulta la guía de Crisis Económica en México.

Qué se puede vender

Durante la limpieza y la recuperación cambia lo que la gente necesita comprar. Esta lista es orientativa: la demanda real depende de tu zona, del nivel de afectación y de lo que ya ofrezcan los comercios cercanos.

- Artículos de limpieza y desinfección: cloro, jabón, escobas, jaladores, cubetas, trapeadores, cepillos.
- Protección personal para limpiar: botas de plástico, guantes, cubrebocas.
- Bolsas resistentes para escombros y desecho.
- Agua embotellada y garrafones, cuando el suministro tarda en restablecerse.
- Comida preparada y económica para familias que se quedaron sin cocina.
- Pilas, lámparas, extensiones y baterías portátiles.
- Ventiladores y equipo de secado, muy solicitados para secar muros y muebles.
- Colchonetas, cobijas y ropa básica.

Una advertencia necesaria

Subir los precios aprovechando la emergencia daña a tu comunidad, puede constituir una práctica sancionable y destruye la confianza de la que depende cualquier negocio local a largo plazo.

Negocios y autoempleo

Servicios que suelen tener demanda durante la recuperación y que pueden iniciarse con poca inversión. Son **posibilidades**: ninguna garantiza ingresos, y el resultado depende de tu ubicación, la competencia, tus habilidades y el capital del que dispongas.

- Limpieza y retiro de lodo en viviendas y locales.

- Secado y desinfección de muebles, colchones y alfombras.
- Lavado de ropa y blancos por kilo, cuando muchas familias se quedan sin lavadora.
- Traslado de muebles y acarreo de escombros, si tienes vehículo.
- Reparaciones menores: albañilería, pintura, carpintería, plomería sencilla.
- Preparación y venta de comida a domicilio o a brigadas de limpieza.
- Trámites y acompañamiento digital: escanear documentos, llenar formularios en línea, imprimir.

Trabajos que exigen personal certificado

Las instalaciones eléctricas y de gas, y las revisiones estructurales, deben quedar en manos de personal calificado. Ofrecer estos servicios sin la formación adecuada pone vidas en riesgo.

Las fichas con inversión estimada, dificultad y primeros clientes están en Oportunidades económicas.

Artículos relacionados

Guías relacionadas dentro del sitio:

- Huracán en México — la mayoría de las inundaciones graves llegan con ciclones tropicales.
- Tormentas y lluvias extremas en México — encharcamientos, granizo y drenaje rebasado.
- Crisis económica en México — proteger el ingreso cuando el trabajo se detiene.
- Crisis sanitaria en México — brotes y saturación de servicios médicos.
- Todas las crisis en México.

Preguntas frecuentes

¿Cómo sé si mi casa está en una zona que se inunda?

Puedes consultar el Atlas Nacional de Riesgos y los atlas municipales, que integran información sobre peligros y refugios temporales, y preguntar directamente en la unidad de Protección Civil de tu municipio.

¿Qué debe llevar la mochila de emergencia de una familia en México?

Según el CENAPRED: documentos personales en bolsa de plástico, botiquín de primeros auxilios, radio y linterna de pilas con repuestos, agua purificada o hervida en envases con tapa, víveres enlatados, herramientas para reparaciones de emergencia, y crayones y libreta para las niñas y niños.

¿Cómo desinfectar el agua después de una inundación?

El CENAPRED recomienda beber preferentemente agua embotellada; si no es posible, hervirla durante 10 minutos, o agregar dos gotas de cloro o desinfectante por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de usarla, manteniéndola siempre tapada.