



¿En caso de emergencia o desastre, cómo sabrá que su querido anciano está bien? Así sea Mamá, Papá, Tía Juanita o Tío José, nunca se sabe cuando se presenta la crisis. Un huracán en la Florida, incendio forestal en Arizona, inundaciones en Tennessee o ventisca en Minnesota – parece que la mayor parte del país se ha enfrentado a un desastre natural de buenas dimensiones en los últimos años. Además de los desastres naturales, sin embargo, los adultos mayores pueden experimentar una crisis más personal e inminente que requiera una respuesta de emergencia. ¿Cómo sabría Ud. que Papá o Mamá están bien si ocurrió un desastre? A medida que las familias se reúnen para celebrar las fiestas, esta época provee una buena oportunidad para conversar con los miembros mayores cómo manejar los acontecimientos críticos. Al establecer un plan las familias pueden mantenerse **“IN TOUCH” (EN CONTACTO)** con los mayores queridos cuando se presenta una situación crítica. El **Eldercare Locator** (Localizador de Servicios para Personas Mayores), un servicio nacional financiado por la Administración de Asuntos sobre la Vejez para enlazar a los adultos mayores y sus familias con las agencias locales de servicio a los ancianos, provee las siguientes sugerencias.

### *Tenga en cuenta que...*

- Aunque son los miembros más vulnerables de nuestra sociedad, muchos adultos mayores alcanzan vidas salubres e independientes. Sin embargo, algunas veces pueden necesitar ayuda.
- Características relacionadas con la edad, como lentitud en sus reacciones, reducida habilidad para ver u oír y dificultad para leer letras pequeñas, pueden afectar las percepciones y reacciones de las personas mayores.
- La discapacidad física y mental pueden limitar la capacidad de la persona para responder rápido o buscar ayuda en una emergencia.
- Condiciones de salud como artritis y diabetes pueden hacer que el transporte y disponibilidad de alimentos y medicinas sean de gran importancia para los mayores.
- Limitaciones económicas pueden impactar la habilidad de la persona de mantener un entorno seguro o preparar adecuadamente para desastres naturales u otras situaciones de emergencia.
- Las diferencias lingüísticas y culturales pueden limitar la habilidad de algunos adultos para comunicarse efectivamente en una emergencia.

### *Resumen del Plan “IN TOUCH” (EN CONTACTO)*

**I**dentifique las posibles emergencias

**N**ote los recursos de la comunidad

**T**enga en cuenta y hable sobre circunstancias individuales

**O**rganice su plan por escrito

**U**se cambios para actualizar el plan

**C**omuníquese regularmente y compruebe el plan

**H**aga su plan para vivir tranquilo

# Desarrollando Su Plan “IN TOUCH” (EN CONTACTO)

Así viva lejos o esté cuidando directamente de un ser querido, un plan de “EN CONTACTO” ayudará a los esfuerzos comunicativos antes, durante y después de una situación de crisis. Los siguientes son algunos de los elementos claves que deberían ser considerados por Ud. y sus ancianos seres queridos en desarrollo de su plan.

## Identifique las posibles situaciones de emergencia y desastre que podrían ocurrir en las casas y comunidades donde moran sus familiares mayores

- Examine la condición física de la residencia para identificar cualquier riesgo que pudiera causar daño personal. Lo que se busca incluye: riesgos de incendio en electrodomésticos defectuosos y conexiones eléctricas, condiciones operativas de extintores de incendio, y detectores de humo; alumbrado insuficiente y pasamanos flojos en las escaleras y la posible necesidad de barras de apoyo en los baños y tapetes anti-resbalantes para evitar caídas. Examine también afuera por árboles que podrían golpear la casa en una tormenta, peligros en el camino, alambres colgando bajo, etc.
- Investigue la seguridad de la vecindad. ¿Es el crimen un problema? ¿Que tan lejos están los departamentos de policía y bomberos? ¿Hay un grupo de vigilantes de crimen?
- Contacte las agencias locales de grupos de emergencia como la Cruz Roja, y entérese de los posibles desastres en el área como terremotos, incendios forestales, inundaciones, huracanes, ventiscas, tormentas de hielo u otros fenómenos temporales. Entérese de las señales de alerta y evacuación de la comunidad, y determine las vías más seguras de evacuación y refugios cercanos.
- Determine sistemas de reserva en caso de apagón – especialmente para equipo médico en uso. También la falta de calefacción en el invierno y refrigeración en el verano pueden representar serios riesgos de salud.

## Note los recursos disponibles en la comunidad que podrían ser de asistencia en el establecimiento de su plan “EN CONTACTO”.

- Contacte la **Agencia de Asuntos sobre la Vejez local o del Estado** para enlazar con una gama de servicios que ayuda a los adultos mayores a mantenerse saludables e independientes. El **Eldercare Locator** (Localizador de Servicios para Personas Mayores) (1-800-677-1116, [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)) puede ponerlo en contacto con las agencias que sirven su área. Servicios diarios tales como ayuda doméstica, cuidado personal, cuidado de salud en casa, consuelo telefónico, transporte y comidas-a-casa pueden proveer ayuda crítica en una situación de emergencia.
- Averigüe si su pariente pertenece a alguna cadena informal comunitaria como la asociación de vecinos, vigilantes de vecindad, organizaciones religiosas y centros para adultos. Pregunte sobre vecinos, amigos y otros conocidos con quienes su pariente socializa. Pídale a su querido pariente que identifique los individuos que le gustaría que lo asistieran. Establezca un sistema de prioridades entre tales contactos para varios tipos de emergencia.
- Escriba la información sobre los contactos médicos y de emergencia de su ser querido. Asegúrese que su anciano y todos los contactos claves tienen una copia al día.
- Contacte la oficina local encargada de emergencias para ver si mantienen una lista de personas con incapacidades que sería necesario localizar y asistir rápidamente en caso de un desastre.
- Identifique qué facilidades hay para transportar y proteger mascotas si hay necesidad.

## Tenga en cuenta y hable de circunstancias individuales que son de preocupación para Ud. y su querido anciano.

- Escuche. Conozca las necesidades y preocupaciones de sus parientes mayores para evitar soluciones preconcebidas. Las personas mayores tienen toda una vida de experiencia en el manejo de adversidades. Pídeles que contribuyan al plan, no se lo imponga. Aún en una situación de emergencia, ellos también pueden ser una fuente de ayuda para otros.
- Tenga consideración de la sensibilidad o resistencia que su querido pariente pueda tener en aceptar ayuda o envolver a otros en sus asuntos personales. Explique por qué un plan **“EN CONTACTO”** es importante para Uds. y para la familia entera.
- Hable sobre los requisitos para necesidades especiales. La pérdida de oído o visión puede requerir aparatos especiales para comunicación. Considere cómo mover equipo médico como oxígeno o una silla de ruedas eléctrica en caso de emergencia o desastre.
- Determine la capacidad y nivel de comodidad para comunicarse con aparatos técnicos como computadores, citófonos, teléfonos celulares, Blackberry, etc. ¿Qué es práctico en su situación? También la oficina de la **Agencia para Asuntos de la Vejez local** puede ayudarle a identificar qué canales de comunicación hay disponibles si los sistemas tradicionales fallan durante una emergencia mayor.
- Determine cómo su querido pariente puede pedir ayuda si hay necesidad. Considere la conveniencia de un Sistema Personal de Respuesta a Emergencias (PERS) que es portátil y puede activarse para pedir ayuda. Considere también un localizador como el **“ON-STAR”** en automóviles u otra tecnología integrada en relojes, citófonos y teléfonos celulares.
- Asegúrese que su pariente anciano mantiene reservas de alimentos, agua y medicinas para emergencias.

## Organice su plan **“EN CONTACTO”** por escrito y compártalo con los demás.

- Haga su plan simple y fácil de utilizar. Sólo puede necesitar una o dos páginas a maquina, en un formato fácil de leer, que pueda colgarse para acceso fácil.
- Pónganse de acuerdo en quienes formarán el equipo **“EN CONTACTO”**. Además de los miembros de familia, sería apropiado incluir un vecino, un amigo, un sacerdote, un doctor o una organización local. Obtenga permiso de cada una de esas personas para incluirlas en el plan. Liste sus nombres e información de contacto. Indique el papel de cada uno y las circunstancias bajo las cuales debe ser contactado. Asegúrese de que cada uno recibe una copia del plan.
- Identifique por lo menos dos personas a contactar:
  1. Un contacto de familia que el anciano puede contactar en caso de emergencia y
  2. La primera persona que la familia contacte para asegurarse que el anciano está bien. En caso de un desastre grande, identifique también una tercera persona que viva en un estado distinto a quien las dos partes puedan llamar, pues usualmente es más fácil llamar larga distancia. De acuerdo con lo que convenga, tales contactos deberían tener acceso a los documentos personales pertinentes relacionados con el pariente anciano, tales como información financiera, legal, seguros, salud y asilo que pueda ser necesaria en caso de emergencia.
- Incluya recordatorios. Deben incluir una lista de prescripciones y otras medicinas usuales, instrucciones sobre equipos médicos, nombre del doctor, arreglos para la mascota, el hospital local a contactar y otros contactos similares.

## U se cambios que ocurran para actualizar su plan “EN CONTACTO”

- Revise su plan “EN CONTACTO” con su equipo, si es posible en grupo, para estar seguro que cada uno está comprometido y entiende su papel.
- Tenga en cuenta que la posibilidad de éxito de cualquier plan es el mantener la información actualizada. Anime los otros miembros del equipo a ayudar, notificando a los demás de cualquier cambio. Revise su plan por lo menos una vez al año.
- Tome nota de cualquier necesidad médica o física de su pariente que pueda requerir un cambio en su plan. Por ejemplo, si su pariente cesa de conducir y requiere transporte, considere cómo este servicio puede incorporarse a su plan. Aprovechando los servicios de la comunidad ahora, puede ayudar en caso de una situación de emergencia después.
- Reevalúe su habilidad y la de sus contactos para estar disponibles cuando sea necesario. Las situaciones personales y profesionales pueden cambiar en cualquier momento.

## C omuníquese con regularidad y compruebe su plan “EN CONTACTO”.

- Contacte su equipo “EN CONTACTO” con regularidad. Aun una llamada ocasional de sorpresa puede ayudar a determinar fallas o logros en su plan. Por ejemplo, podría ser un problema si sólo alcanza un contestador automático cuando llama uno de sus contactos, o si hay una gran demora en recibir una respuesta.
- Use reuniones de familia como oportunidad para revisar su plan, y también para compartirlo con otros miembros de la familia para su información. Podría inspirarlos a seguir su ejemplo.
- Compruebe elementos de su plan ocasionalmente. Puede comprobar que la electricidad y comunicaciones móviles operan apropiadamente o haga un ensayo de evacuación con su pariente.

## H echo su plan “EN CONTACTO” puede vivir más tranquilo.

- Mantenga la calma. Si se presenta una emergencia, siga su plan.
- No se atortole si su plan no funciona exactamente como está proyectado. Si no se puede conseguir un contacto cuando se necesita, tenga confianza que ha incluido otros recursos.
- Aproveche la oportunidad después de una emergencia para evaluar su plan. Sea honrado en lo que funcionó y lo que no. Pida la opinión de su pariente y de los miembros del equipo. Cambie lo que haya que cambiar. Revise su plan “EN CONTACTO” y redistribúyalo.

Las Agencias para Asuntos de la Vejez Estatales y locales están en posición única para ayudar a adultos mayores y sus familiares encontrar servicios y recursos de apoyo. Contacte:

**The Eldercare Locator (Localizador de Servicios para Personas Mayores)**  
**1-800-677-1116**  
**[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)**

Un servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez de los EE.UU.

# Mi Plan "IN TOUCH" (EN CONTACTO)

**I**dentifique posibles situaciones de emergencia (casa, vecindad, desastres naturales)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**N**ote recursos disponibles en la comunidad (Agencia de Área de recursos para la vejez, redes informales, doctores, mascotas)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**T**enga en cuenta y hable de circunstancias especiales (preocupaciones, necesidades especiales equipo médico, comunicaciones)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**O**rganice su plan por escrito (Contactos claves, información pertinente, recordatorios, distribuya copias)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**U**se cambios para refrescar (Listado y fecha de los cambios)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**C**omuníquese con regularidad y compruebe (compruebe con el equipo, participe a la familia, ensaye)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**H**echo su plan, viva más tranquilo.

**ELDERCARE LOCATOR**

LOCALIZADOR DE SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

Asistencia Comunitaria para Personas Mayores

1-800-877-1116

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

Contacte el **Eldercare Locator (Localizador de Servicios para Personas Mayores)** al **1-800-677-1116** de lunes a viernes, 9:00 a.m. a 8:00 p.m. EST o a través de la página de Web **www.eldercare.gov**.

**El Localizador de Servicios para Personas Mayores es un servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y es administrado por la Asociación Nacional de Agencias Locales sobre la Vejez y la Asociación Nacional de Unidades Estatales para la Vejez.**

## ***ALGUNOS SERVICIOS QUE PUEDEN SER DE AYUDA A SUS FAMILIARES***

### **Cuidado Diurno de Adultos**

Servicios sociales, de recreo y de salud, provistos en un sitio seguro para individuos que no puedan dejarse solos por razones de salud, habilidad o confusión.

### **Información y Referencia/Asistencia Servicios de Información (I&R/A)**

Especialistas proveen asistencia y enlace con servicios y recursos disponibles.

### **Consejería**

Consejeros trabajan con los miembros de familia para determinar las necesidades de los mayores y coordinar los servicios que les permitan mantenerse independientes.

### **Programas de Prevención de Abusos**

Acusaciones de abuso, abandono y explotación de ciudadanos mayores son investigadas por especialistas del servicio de protección. Se provee intervención en los casos comprobados de abuso negligencia o explotación.

### **Sistema de Respuesta a Emergencias**

Provee un sistema de alarma electrónica 24 horas diarias que pueden usar las personas impedidas para pedir ayuda de urgencia.

### **Servicios de Empleos**

Ayuda los mayores a explorar oportunidades de empleo.

### **Asistencia Financiera**

Los programas benéficos incluyen asistencia para energía, consejería para manejo de fondos, cupones de alimentos, asistencia con medicinas de prescripción y Seguro Social.

### **Servicios de Nutrición**

Alimentos nutritivos entregados a domicilio conocidos como "Meals on Wheels" (comidas sobre ruedas} provista a personas mayores que están restringidas. Comidas en Congregación dan oportunidad para que las personas mayores gocen de una comida y socialicen con otros ancianos en la comunidad.

### **Servicios Domésticos**

Estos servicios incluyen oficios domésticos, mercado y mantenimiento de casa.

### **Servicios de Salud a Domicilio**

Incluye actividades como cambio de vendajes, chequeo de señales vitales, limpieza de catéteres y provisión de tubos alimentadores.

### **Asistencia Legal**

Consejo y representación disponible para personas mayores de 60 años para ciertos asuntos legales incluyendo programas gubernamentales de beneficios, derechos de inquilinos y problemas de consumidores.

### **Cuidado Personal**

Los servicios asisten individuos funcionalmente impedidos para baños, vestido, caminar, supervisión, seguridad emocional y comida.

### **Descanso a Cuidadores**

Ofrece a los cuidadores un descanso de la constante supervisión y cuidado personal de un individuo funcionalmente impedido.

### **Opciones de Vivienda para Mayores**

La variedad de opciones incluye vivienda asistida, comunidades de retiro, facilidades de asilo, habitación asistida por el gobierno y habitaciones compartidas.

### **Programas en los Centros para Mayores**

Ofrece una variedad de programas de recreo y educacionales, seminarios, eventos y actividades para adultos mayores.

### **Llamadas Telefónicas Tranquilizadoras**

Voluntarios entrenados proveen contactos regulares y chequeos aseguradores para tranquilizar y apoyar los ciudadanos mayores restringidos y personas impedidas.

### **Transporte**

Servicios disponibles para ancianos o individuos impedidos que no tienen transporte privado o que no pueden utilizar transporte público para atender a sus necesidades.

### **Servicios de Voluntarios**

Los voluntarios proveen llamadas de consuelo diarias, visitas amistosas y consejos sobre seguros a los adultos mayores.