



Programa de Apoyo Nacional para Personas que Cuidan a otras Personas

En Caso de Emergencia



Material informativo para preparar a las personas de la tercera edad y las personas que cuidan de ellos en casos de emergencia.

SÍNTESIS BREVE:

Los huracanes Katrina y Rita nos han enseñado que el estar preparados en casos de emergencias debe ser una prioridad para todos, especialmente para las personas de la tercera edad y para aquellas personas que cuidan de ellos. Este suplemento que se encuentra en el libro titulado “Aging in stride - Plan Ahead, Stay Connected, Keep Moving” recomienda tres sencillos pasos:

Primer Paso – Conozca lo más importante de su comunidad: Conozca los riesgos que su comunidad pueda tener; Sepa como desconectar la electricidad, cerrar el gas y el agua; Conozca a sus vecinos.

Segundo Paso – Tenga listo sus equipo y las cosas que necesita en casos de emergencia. Esto incluye cosas que vaya a necesitar para sobrevivir mientras llega la ayuda; también debe incluir una bolsa o una mochila de evacuación la cual debe estar casi empacada y lista para llevar.

Tercer Paso – Prepare un plan de emergencia. Muchas personas necesitan servicios especiales o tienen necesidades especiales relacionadas con medicamentos, equipo médico, movilidad, transportación y servicios de apoyo. El tener un plan de emergencia listo aumenta la posibilidad de recibir esos servicios especiales aún en caso de una situación de emergencia.

Este suplemento de “Aging in Stride” también incluye tres formas: 1) una lista de las cosas que se pueden necesitar en casos de emergencia para las personas de la tercera edad, 2) una lista para escribir los nombres de las personas para contactar en casos de emergencia y 3) una lista para escribir los medicamentos que vaya a necesitar.

En Caso de Emergencia

Material Informativo para Preparar a las Personas de la Tercera Edad y las personas que Cuidan de Ellos en Caso de Emergencia.

Para las personas de tercera edad y las personas que cuidan de ellos, como también para las personas en general, los huracanes Katrina y Rita fueron una muestra de lo repentina e inesperada que puede ser una situación de emergencia y como ésta puede afectar la vida cotidiana. Sabemos que no podemos prevenir las emergencias, sin embargo, hay algunas cosas que si podemos hacer para estar preparados, por si acaso pasara una emergencia.

ALGUNAS PRESPECTIVAS

El hacer un plan de emergencia que tal vez no se ponga en práctica no se ve como si fuera algo tan importante. Por supuesto que no quisiéramos que se diera ningún caso de emergencia, sin embargo, el hacer un plan para estos casos debe ser una prioridad.

No importa donde viva, usted y su casa son parte de una amplia comunidad. Puede ser que usted haya vivido por décadas en el mismo barrio o tal vez viva en un centro de retiro. De cualquier manera, su comunidad ya se encuentra trabajando en los planes de emergencia, lo cual es una buena noticia para todos. Por otro lado, es importante que personas como usted tomen la responsabilidad de estar preparados.

Puede ser que nunca tenga que usar su plan de emergencia como en algún desastre similar al del huracán Katrina. Sin embargo, recuerde que las emergencias y todos los problemas que pueden ocasionar estos desastres pueden presentarse en diferentes niveles de intensidad y sin aviso alguno. Tal vez usted nunca necesite su lámpara de mano o su radio de baterías debido a un fuerte terremoto. Sin embargo, usted los podría necesitar en caso de que la electricidad se vaya en el área donde vive.

PARA EMPEZAR

Probablemente en algún lugar de su casa usted ya tenga la lista de cosas que puede necesitar en casos de emergencia. Tal vez usted haya puesto una copia por ahí, alguien de su familia se la haya dado o la haya bajado del Internet. Una lista de cosas que se necesitan en casos de emergencia puede ayudarlo a empezar a prepararse y a saber los pasos que usted debe dar para estar listo en estos casos. Una copia de la lista se encuentra adjunta al suplemento "Aging in Stride" y la encuentra gratis en el Internet: www.AgingInStride.org.

Así como lo sugiere la lista de cosas que se necesitan en casos de emergencia, el estar preparado en estos casos no tiene que ser algo complicado para usted o para sus seres queridos. Sólo piense que es un proceso que consiste en tres pasos.

PRIMER PASO – CONOZCA LA INFORMACIÓN BÁSICA DE SU COMUNIDAD:

Así como hemos aprendido durante nuestros años de experiencia, el mejor ingrediente para estar preparados para cualquier caso de emergencia es el estar informado.

Empiece por conocer que tipo de riesgos puede haber en su comunidad. ¿Vive usted en una zona de huracanes en el lado del Atlántico o en las Costas del Golfo? ¿Vive usted en alguna zona de terremotos? ¿Vive cerca de una planta nuclear o de algún almacén de productos químicos? El saber acerca de los riesgos que su comunidad puede enfrentar le ayudará a estar preparado. Si algún tipo de desastre como los que se dan con poco sin algún aviso (como son los terremotos, los tsunamis o los tornados) representan un riesgo para su comunidad, usted necesitará saber que hacer exactamente.

Hoy día, la información relacionada con la planeación en casos de emergencia en su comunidad se puede encontrar fácilmente. Usted puede buscar en el Internet, puede ir a la biblioteca, puede ir a las oficinas de la ciudad, puede preguntar en la agencia que maneja las emergencias del área o en el departamento de bomberos.

Nuestra lista de cosas que se necesitan en caso de emergencia sugiere que se haga y se conteste a si mismo estas preguntas:

- Si hubiera una necesidad de evacuar, ¿cual sería la ruta más apropiada para evacuar en el lugar donde usted vive? Si usted no maneja, ¿Cuáles son sus mejores opciones para transportarse? ¿Dónde se encuentra el refugio más cercano a su casa?
- ¿Dónde se encuentran las llaves para cerrar el gas, desconectar la electricidad y cerrar el agua de su casa? ¿Sabe cómo usarlas? Si necesita una herramienta especial, ¿sabe donde se encuentra? ¿Se encuentra cerca de donde la necesita?
- En caso de una emergencia, el servicio local de teléfonos puede estar fuera de servicio por tiempo indefinido. ¿Ha designado a alguien que no viva en su misma comunidad como contacto en caso de emergencia? ¿Sus seres queridos saben quien es la persona para contactar en casos de emergencia?
- La ayuda que otros vecinos proveen a otros vecinos es muy importante durante los casos de emergencia. ¿Conoce a sus vecinos? ¿Sus vecinos lo conocen a usted? ¿Sus vecinos saben si usted necesita ayuda especial?

SEGUNDO PASO – TENGA LISTO LO QUE VAYA A NECESITAR

El estar listo para cualquier caso de emergencia significa que usted debe tener listo lo que vaya a necesitar. Hay dos maneras de hacer esto:

Primero: Las cosas que necesita si usted se queda en su casa. Son las cosas que usted vaya a necesitar para sobrevivir en su casa hasta que la ayuda. En grandes desastres esto puede tomar algunos días, quizás semanas o más tiempo. Usted tiene que prepararse como si usted no fuera a tener electricidad, ni tampoco pueda ir por agua o comida. Entre las cosas que se necesitan en casos de emergencia debe incluir lo siguiente:

- Suficiente agua para tres a seis días (la cantidad de agua que se recomienda es de un galón de agua por persona por día.)

-
- Suficiente comida para tres a seis días (incluya alimentos que tenga alto nivel de energía, que no se vayan a echar a perder y no se necesiten cocinar.)
 - Una lámpara de mano
 - Un radio de baterías
 - Baterías de repuesto
 - Un botiquín pequeño de primeros auxilios
 - Abrelatas
 - Luces fosforescentes (al igual que la lámpara de mano, las baterías de repuesto, y las luces fosforescentes no son peligrosas y son baratas, las cuales se pueden usar en vez de velas. **Recuerde que cualquier flama durante un desastre requiere de extrema precaución particularmente si el departamento de bomberos se va a encontrar completamente ocupado y tal vez no pueda ir en su ayuda inmediatamente o tal vez no pueda ir.**)
 - Cerillos (fósforos) resistentes al agua
 - Medicamentos de tres a seis días y una lista con los medicamentos que usted toma
 - Un teléfono celular, si usted tiene uno
 - Algo de dinero en efectivo o cheques de viajero
 - Su lista de personas para contactar en caso de emergencia. Incluya el nombre y la dirección electrónica. Tenga preparada su lista en caso de que se la tenga que dar los que le están ayudando.

Segundo: Su bolsa de evacuación lista para llevar. Estas son las cosas que usted pudiera necesitar durante una evacuación. Su bolsa de evacuación debe ser una mochila o una bolsa para viajar, preferiblemente una que tenga ruedas y que tenga espacio para meter todas las cosas que necesita, las cuales fueron nombradas anteriormente y también pueda meter las siguientes cosas:

- Productos de higiene personal, como son papel de baño, toallitas de alcohol o algún producto para desinfectar las manos
 - Un par extra de lentes (anteojos)
 - Un cambio extra de ropa
 - Una chaqueta delgada para la lluvia
 - Un buen par de zapatos para caminar
 - Una cobija o una bolsa para dormir
 - Una botella o dos de agua, barras energéticas o de granola y dulces secos
 - Algunos tapabocas desechables para el polvo
 - La copia de la lista de sus contactos y lista de sus medicamentos.
-

Recuerde que el objetivo principal es que usted este preparado hasta que la ayuda llegue o también que pueda ser evacuado sano y salvo. Así pues, piense que otras cosas usted pudiera necesitar en casos de emergencia.

Por ejemplo, si tiene automóvil y lo va a usar para evacuar, usted debe tener lleno el tanque de gasolina por lo menos hasta la mitad o tres cuartos del tanque. Esto es un poco inconveniente, ya que usted tendrá que llenar su tanque dos veces más seguido que antes. ¡Haciendo esto, usted reducirá la preocupación de quedarse sin gasolina en un caso real de emergencia!

Si usted tiene una mascota, usted tendrá que añadir en su lista comida para su mascota. Esto solo consiste en tener hábito de comprar dos semanas por adelantado para que así no se le vaya a terminar lo que necesite en caso de emergencia. Recuerde que la mayoría de refugios no aceptan mascotas, a menos que las mascotas sean para proveer asistencia. (Por ejemplo, mascotas que ayudan a las personas que son siegas).

TERCER PASO: PREPARE UN PLAN PERSONAL

Usted ha reunido la información que necesita. Ya tiene preparado y a mano su paquete de emergencia. ¿Está realmente listo?

¡Todavía no! El tercer paso, el cual es el más importante para muchas personas, es el DE hacer un plan personal. ¿Qué tipo de necesidades o servicios especiales necesita? ¿Sabe usted cómo va a obtener estos servicios especiales en un caso de emergencia?

Nadie conoce su situación mejor que usted. Así pues, usted es el que mejor puede desarrollar este plan. Si usted no se puede mover muy bien o se encuentra discapacitado, usted podría registrarse en el departamento de bomberos o en la oficina de servicios de emergencia para recibir asistencia especial. Si usted usa una silla eléctrica, trate de mantener su silla de ruedas manual cerca de usted en caso de emergencia.

Si usted recibe servicios de salud en su casa, pregunte a la persona que lo asiste acerca de los procedimientos en casos de emergencia. Por ejemplo, si usted depende de la electricidad para hacerse diálisis o infusión, usted debe saber donde se encuentran los lugares que tienen electricidad aún en casos de emergencia. En caso de que usted tenga que hacerse infusión en su casa, usted podría tener un sistema manual como una opción extra si en dado caso no hay electricidad.

Si usted vive un a comunidad de retiro, asilo o cualquier otro centro de retiro, conozca acerca de los procedimientos del plan de emergencia. ¿Cómo se va mantener informado? ¿Qué espera el centro de retiro que usted o los otros residentes hagan en casos de emergencia?

Este es un plan personal, sin embargo esto no significa que tenga que hacerlo usted sólo. Junto con algún miembro de su familia o algún amigo, usted puede revisar la lista de cosa que se necesitan en casos de emergencia. Lo más seguro es que esta persona este más que dispuesta a ayudarle si se presenta un caso de emergencia y es un buen recordatorio para aquellos también se preparen.

BREVEMENTE ACERCA DE LOS RIESGOS DE LA GRIPE PANDÉMICA

La gripe de temporada mata alrededor de 35,000 personas en los Estados Unidos cada año, especialmente a personas de la tercera edad, puesto que tienen más riesgo de enfermarse. Tal vez usted haya escuchado acerca de la gripe transmitida por las aves (Avian Flu). El Departamento de Salud de los Estados Unidos está monitoreando muy de cerca esta gripe transmitida por las aves, puesto que están preocupados de que se pueda convertir en una epidemia mundial, como fue la epidemia mortal que hubo en España en el año 1918.

Puesto que la gripe, ya sea de temporada o pandémica, representa un alto riesgo para las personas de la tercera edad, es importante tomar algunas medidas simples de prevención:

Primeramente, vacúnese cada año en contra de la gripe para estar protegido en contra de la gripe de temporada. Pregunte a su doctor acerca de la vacuna de la neumonía bacteriana. La causa principal de muerte de aquellos que les da la gripe es la neumonía. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que todas las personas adultas de 65 años o mayores reciban la vacuna en contra de la neumonía.

Segundo, mantenga su sistema inmunológico lo más fuerte posible. Coma sano, tome suficiente agua. Descanse. Haga del ejercicio parte regular de su día.

Tercero, tome las medidas necesarias para evitar la transmisión de la infección. Mantenga sus manos limpias lavándolas con agua tibia y jabón. Recuerde que el tiempo que se recomienda para que las manos estén realmente limpias es de 10 a 20 segundos. Si el lavarse es algo inconveniente para usted, use alcohol o toallitas con alcohol para desinfectar las manos. Cúbrase la boca y nariz cuando tosa o cuando estornude. No se toque los ojos, la boca o la nariz a menos que tenga las manos limpias.

¡EL ESFUERZO VALE LA PENA!

¡No hay la menor duda de que el completar la lista de lo que se necesita en casos de emergencia va tomar algo de tiempo y atención! Pero si se da cuenta, hemos estado hablando de su hogar, de su seguridad, de la paz y tranquilidad de saber que usted está preparado en casos de emergencia. Tan pronto como usted haya terminado de revisar la lista de cosas que se necesitan en casos de emergencia, usted se convertirá en un recurso importante para sus vecinos y amigos, puesto que usted podrá ayudarles también a estar preparados en casos de emergencia. Invierta algo de tiempo hoy, ¡vale la pena el esfuerzo! Es importante... Solo por si acaso sucediera.

PARA MÁS INFORMACIÓN



La página electrónica en el Internet de la Cruz Roja ofrece información de como estar preparado en casos de emergencia. También ofrece información para personas discapacitadas o que necesitan servicios especiales. Visite la página electrónica www.redcross.org para actualizarse, recibir consejos y obtener más información.



La página electrónica de la Agencia Federal para Casos de Emergencias (FEMA) (www.fema.gov/areyouready) tiene un documento de 204 páginas que provee información para a estar preparados en casos de emergencia. Esta página electrónica también presenta información relacionada con la asistencia que pueden necesitar las personas con discapacidades en casos de desastres.



Más información está disponible el la página electrónica del Departamento de Emergencia de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) al www.bt.cdc.gov y en la página electrónica del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos: www.ready.gov. También la página electrónica del Departamento de Salud y Servicios Humanos tiene una sección relacionada con los casos de emergencia y desastres, el cual incluye una lista de todos los recursos disponibles: (www.hhs.gov/disasters/index.shtml).



Para más información acerca de la gripe u otras enfermedades respiratorias y la lista de lo que necesita para hacer su plan en casos de emergencia, visite la página electrónica www.pandemicflu.gov. Esta es la página oficial de los Estados Unidos sobre los casos de emergencia.



Usted puede encontrar más información sobre los procedimientos de como estar preparados en casos de emergencia en su comunidad en la página electrónica de las oficinas de la ciudad, del condado o del estado. Para obtener el listado de las agencias estatales visite: www.fema.gov/fema/statedr.shtm.



Para obtener copias de este documento y de las formas adjuntas visite la página www.AgingInStride.org o al www.AoA.gov.

ESTA LISTA DE COSAS QUE SE NECESITAN EN CASOS DE EMERGENCIA ES UN SUPLEMENTO DEL LIBRO "AGING IN STRIDE – PLAN AHEAD, STAY CONNECTED, KEEP MOVING."

ESTA PUBLICACIÓN TIENE LOS DERECHOS RESERVADOS DE IMPRESIÓN 2006,
CHRISTINE HIMES FORDYCE, M.D., DENNIS E. KENNY, J.D., ELIZABETH N. OETTINGER, CARESOURCE
HEALTHCARE COMMUNICATIONS.

USTED PUEDE HACER COPIAS PARA USO PERSONAL GRATIS

TAMBIÉN ESTA DISPONIBLE EN LA PÁGINA ELETRÓNICA WWW.AOA.GOV O EN WWW.AGINGINSTRIDE.ORG.

LISTA DE COSAS QUE PUEDE NECESITAR EN CASOS DE EMERGENCIA

Para las Personas de la Tercera Edad y las Personas que Cuidan de Ellos

Use esta forma de cuatro páginas para: (1) organizar las cosas que necesita en casos de emergencia, (2) HACER una lista de las personas para contactar y (3) hacer una lista de los medicamentos que necesita. Si usted quiere, puede darle una copia a la persona que tiene como principal contacto o a quien cuida de usted. No se olvide de actualizar la información de sus listas cada dos o tres meses.

PRIMER PASO: CONOZCA LA INFORMACIÓN BÁSICA

- ___ El tipo de desastre que esta más expuesta el área donde vivo.
- ___ Las medidas de seguridad recomendables para actuar en caso de que se presente un desastre sin poco o previo aviso.
- ___ Si hay alguna orden para evacuar; la mejor ruta de evacuación de donde vivo. Mis opciones de transportación. La ubicación del refugio más cercano.
- ___ El lugar donde se ubican las llaves del agua, del gas y de la electricidad y saber como cerrarlas. Si se necesita alguna llave especial, ponerla cerca de donde la necesito.
- ___ Seleccione alguien que viva fuera de su comunidad como contacto principal en casos de emergencia, especialmente en caso de que el servicio telefónico no funcione. Asegúrese de que sus seres queridos conozcan su plan de comunicación en casos de emergencia.
- ___ Seleccione un lugar específico para encontrarse con sus vecinos, especialmente en caso de que se necesiten ayudar mutuamente.

SEGUNDO PASO: TENGA PREPARADAS LAS COSAS ESENCIALES QUE VAYA A NECESITAR EN CASO DE EMERGENCIA.

“Las cosas que va a necesitar cuando se tenga que quedar en su casa.”

Junte todo lo que pueda necesitar para que así usted tenga acceso fácil y rápido a ello. Tenga listas cantidades por lo menos para tres a seis días. Sustituya los productos que hayan caducado y vaya usándolos conforme a las fechas de expiración:

- | | |
|--|--|
| ___ Agua para tomar | ___ Luces fosforescentes |
| ___ Alimentos que nos se han echado a perder y están en buenas condiciones | ___ Cerillos (fósforos) resistentes al agua |
| ___ Lámpara de mano | ___ Las medicinas recetadas por su médico |
| ___ Radio de baterías | ___ La lista de medicamentos que toma |
| ___ Baterías de repuesto | ___ Teléfono celular, si tiene uno |
| ___ Botiquín de primeros auxilios | ___ Dinero en efectivo o cheques de viajero |
| ___ Abrelatas | ___ Una lista con los nombres de personas para contactar |

Su bolsa de evacuación debe ser una mochila o una bolsa para viajar, preferiblemente una que tenga ruedas, que tenga espacio para meter todas las cosas que necesita las cuales fueron enumeradas arriba así como las siguientes cosas:

- Sus productos de higiene personal, como son el papel de baño, toallitas de alcohol o alcohol para desinfectar las manos.
- Una cobija o una bolsa para dormir.
- Un cambio de ropa apropiado al clima.
- Barras energéticas o de granola y dulces.
- Una chaqueta delgada para la lluvia.
- Algunas tapabocas desechables para el polvo.
- Un buen par de zapatos para caminar.
- La copia de lista de personas para contactar.
- Una cobija o una bolsa para dormir.
- Una lista de sus medicamentos.
- Una botella o dos de agua.
- Un par extra de lentes (anteojos).

Otras Precauciones:

- Tanque de gas; manténgalo lleno hasta la mitad
- Baterías de repuesto para los aparatos auditivos
- Suficiente comida para su mascota

PASO 3: PREPARE UN PLAN PERSONAL

- Si usted necesita servicios especiales, ¿tiene algún plan para que pueda recibir esos servicios?
 - ¿Tiene problemas para moverse o de transportación?
 - ¿Necesita electricidad para el equipo médico que usa?
 - ¿Tiene algún problema de incontinencia?
 - ¿Qué otro tipo de problemas o necesidades tiene?:
- Si vivo en un lugar donde recibo servicios de salud. ¿Ya he platicado con el que provee estos servicios acerca de los procedimientos en casos de emergencia?
- Si vivo en su asilo o en un centro de retiro, ¿conozco el plan de emergencia o lo que se tiene que hacer en caso de alguna emergencia?

ESTA LISTA DE COSAS QUE SE NECESITAN EN CASOS DE EMERGENCIA ES UN SUPLEMENTO DEL LIBRO "AGING IN STRIDE – PLAN AHEAD, STAY CONNECTED, KEEP MOVING."

ESTA PUBLICACIÓN TIENE LOS DERECHOS RESERVADOS DE IMPRESIÓN 2006,
CHRISTINE HIMES FORDYCE, M.D., DENNIS E. KENNY, J.D., ELIZABETH N. OETTINGER, CARESOURCE
HEALTHCARE COMMUNICATIONS.

USTED PUEDE HACER COPIAS PARA USO PERSONAL GRATIS

TAMBIÉN ESTA DISPONIBLE EN LA PÁGINA ELETRÓNICA WWW.AOA.GOV O EN WWW.AGINGINSTRIDE.ORG.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Administración para los Asuntos de la Vejez (AoA) de los Estado Unidos reconoce la importancia de proveer información la cual debe estar disponible para todos los consumidores, profesionales, investigadores y estudiantes. Nuestra página electrónica provee información para las personas de la tercera edad, sus familias y los profesionales que trabajan con programas y servicios relacionados con las personas de la tercera edad. para más información acerca de las personas de la tercera edad, favor de comunicarse a La Administración para los Asuntos de la Vejez (AoA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. DHHS) en Washington, DC 20201; Teléfono: (202) 401-4541; fax (202) 357-3560; Correo electrónico: aoainfo@aoa.gov o visite nuestra página electrónica: www.aoa.gov.
