

Preparación de los adultos mayores para casos de desastre y emergencias

Una guía práctica para ayudar a planificar, responder y recuperarse



Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.



**Cruz Roja
Americana**

ANTES DE UN DESASTRE O UNA EMERGENCIA

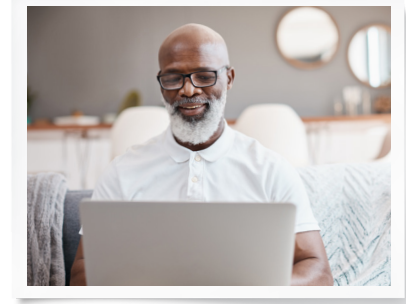
Prepárese y hágalo ahora

En cualquier momento puede ocurrir un desastre o una emergencia que puede afectar directamente su vida diaria, a veces sin previo aviso. Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para estar preparado, responder de manera segura y ayudar a acelerar su recuperación. Esta guía está diseñada para darle algunos consejos prácticos sobre cómo planificar y prepararse para sus necesidades en caso de desastre o emergencia.

No hay dos personas iguales. Esta guía le ayudará a evaluar sus capacidades y las posibles condiciones que deberá tener en cuenta en caso de desastre. También se le proporcionarán las acciones clave y los pasos a seguir antes, durante y después de un desastre o una emergencia.

Infórmese

- **Identifique posibles emergencias:** Conozca los tipos de desastres o emergencias que podrían ocurrir en su comunidad.
- **Obtenga información sobre su comunidad y los planes de respuesta de vivienda:** Infórmese sobre la orientación de su comunidad, los planes de respuesta, las rutas de desalojo y todos los recursos disponibles para prepararse y responder ante un caso de desastre. Si vive en un edificio de apartamentos o una residencia de vivienda asistida, infórmese sobre los planes de la administración para prepararse y responder ante desastres o emergencias.
- **Regístrese para recibir alertas y advertencias:** Aprenda a recibir alertas y advertencias nacionales y locales. Comprenda el significado de una alerta y una advertencia y conozca las acciones que tomará en caso de desastres que puedan ocurrir en su área.¹



- **Capacítese:** Aprenda primeros auxilios, RCP y las habilidades de respuesta ante desastres locales que puedan ocurrir. Para la mayoría de los desastres, hay acciones específicas que puede tomar para ayudar a protegerse del impacto de ese desastre.

Por ejemplo, las pautas para un terremoto es “agacharse, cubrirse y agarrarse” para protegerse de las caídas y de objetos en caída. Además de la orientación básica, puede haber acciones alternativas si está en la cama, como permanecer en la cama y cubrirse para protegerse de los objetos que caigan, o si está en una silla de ruedas, puede bloquear las ruedas y cubrirse para protegerse de los objetos en caída. (Consulte el sitio web para ver la capacitación y las medidas de protección para desastres específicos).²

Evalúe sus necesidades

- **Comprenda cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas pueden afectar su capacidad** de responder ante un desastre o una emergencia.³



- **Piense en cómo respondería:** Considere las necesidades que pueda tener si se cortara la energía, si tuviera que quedarse en casa durante dos semanas o más o si tuviera que evacuar rápidamente su hogar o comunidad.

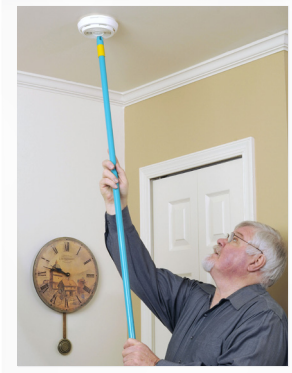
- **Haga un inventario** de artículos, como dispositivos de asistencia, de los que depende en su casa y que tendría que llevar consigo si desalojara; incluya la información del modelo. Enumere todos los artículos que requieren electricidad, como medicamentos refrigerados, un dispositivo CPAP o una silla de ruedas eléctrica. Haga una lista de todos los dispositivos que debe llevar consigo en una evacuación y considere alternativas ligeras o portátiles cuando sea posible. Plantifique la batería o el generador de respaldo para todos los artículos y adónde irá si estas fuentes de energía no duran por un corte de energía prolongado.

Construya su red de apoyo

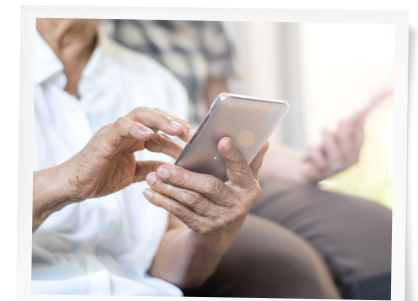
- **Identifique quiénes puede ayudarlo:** Incluya a familiares, amigos, vecinos, cuidadores y proveedores de atención médica para ayudar a construir su red y facilitarle el desarrollo y apoyo de su plan.⁴
- **Reúnase con quienes lo ayudarán para planificar juntos:** Hable sobre qué tipo de ayuda necesitará y cómo pueden ayudarlo. También puede ayudar a otros.
- **Haga una lista de información de contacto para los que lo ayudarán** y planifique cómo se comunicará regularmente y durante un desastre cuando algunas comunicaciones puedan quedar interrumpidas.⁵

Desarrolle su plan

- **Planifique para desastres locales:** Considere todos los posibles desastres de su área que podrían afectarlo, incluidos los incendios domésticos, los desastres naturales y los cortes de energía. Planifique las acciones que tomará para cada uno.⁶
- **Planifique quedarse o irse:** Planifique los desastres en los que necesitará quedarse en casa al menos dos semanas o evacuar. Considere lo que necesitará en los diferentes tipos de desastres.
- **Planifique la ayuda para permanecer en su hogar:** Planifique cómo satisfará sus necesidades si los cuidadores o proveedores de atención no pueden ir a su hogar o no puede acceder a servicios médicos y comunitarios esenciales. Es posible que necesite un plan para desalojar antes de un desastre, si es posible, para mantener el acceso a estos apoyos o identificar a un amigo o vecino cercano que pueda aprender cómo ayudarlo.
- **Planifique la ayuda para desalojar:** Si necesita ayuda para desalojar o tiene dispositivos médicos que requieren energía, planifique la ayuda. Averigüe si hay registros locales e inscribese para que los servicios de emergencia estén al tanto de sus necesidades.



- **Evalúe sus necesidades de energía eléctrica:** Si necesita energía eléctrica para operar dispositivos médicos o mantener los medicamentos fríos, hable con sus proveedores de atención médica y un electricista o su compañía de servicios públicos para elaborar un plan de energía de respaldo.
- **Aprenda a cortar el suministro de agua, gas y electricidad** en su hogar. Si el suministro de gas está cerrado, solo un profesional de servicios de gas puede volver a abrirlo.
- **Prepárese para incendios en el hogar:** Asegúrese de tener detectores de humo y de monóxido de carbono en cada piso de su hogar, dentro de las habitaciones y fuera de las áreas de los dormitorios. Conozca dos maneras para salir de cada habitación y la asistencia que pueda necesitar para desalojar de manera segura.⁷
- **Conozca el seguro para la propiedad o del inquilino:** Asegúrese de tener un seguro específico para desastres en su área, y que el monto de cobertura sea suficiente para usted. Por lo general, el seguro para propietarios de viviendas no cubre inundaciones o terremotos; estos desastres requieren pólizas separadas.



- **Proteja su propiedad:** Es posible que pueda fortalecer su hogar y crear protección contra muchos desastres, como inundaciones o terremotos. Consulte a un profesional capacitado y considere formas de proteger su propiedad de los desastres en su área.⁸
- **Revise, practique y actualice** la red de apoyo, el plan, los suministros y los documentos al menos dos veces al año.

Cree un plan de comunicación

- **Comparta su plan e información de contacto con la red de apoyo:** Planifique más de una forma de ponerse en contacto en caso de que el desastre interrumpa el suministro eléctrico, las redes telefónicas o el acceso a internet. Identifique a una persona que resida en la zona para ayudarlo a comunicarse con los funcionarios locales, como socorristas, médicos o administradores de edificios. Identifique a alguien fuera de su área local que pueda ayudarlo con la comunicación cuando se interrumpa el acceso local.
- **Aprenda a usar métodos de comunicación alternativos:** Si están disponibles, use teléfonos celulares para enviar mensajes de texto, utilice internet para enviar correos electrónicos o servicios de telefonía por internet.



- **Anote los números de teléfono de los servicios de emergencia:** servicios públicos, proveedores de servicios, proveedores médicos, veterinarios, compañías de seguros, gerentes de su asociación de propietarios o del edificio, profesionales de reparación de viviendas y otros servicios.⁹

Reúna los suministros que necesitará

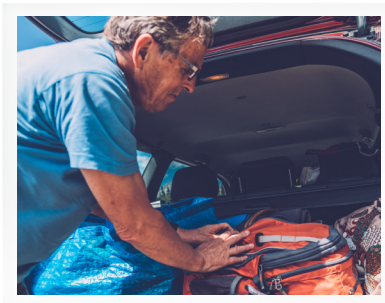
- **Prepare suministros de emergencia para quedarse en casa y un equipo portátil de suministros para la desalojar:** Incluya elementos básicos, como alimentos y agua, botiquín de primeros auxilios, linterna, silbato, dinero en efectivo, una muda de ropa y zapatos resistentes. Asegúrese de tener cargadores de teléfono, baterías y planes de respaldo de batería para todos los dispositivos médicos.¹⁰
- **Personalice su equipo para abordar las necesidades médicas y personales:** Prepare un suministro de medicamentos de respaldo para al menos 30 días o más. Incluya elementos adicionales, como un par extra de anteojos recetados, dispositivos médicos o cualquier dispositivo de asistencia, como un bastón u otros artículos de confort.



- **Reúna suficientes artículos para usted y para todos en su hogar**, incluidas las mascotas y los animales de servicio, para al menos dos semanas de estancia en casa. Tenga un equipo liviano para al menos tres días en caso de desalojo y suministros para al menos 24 horas si tiene un automóvil.¹¹

Prepare los documentos que necesitará

- **Localice documentos importantes:** Copie o escanee todos los documentos importantes, incluya la identificación del hogar (como documento de identidad, tarjeta del seguro social, licencia de conducir, licencia de matrimonio), documentos financieros y legales (escrituras, préstamos, tarjetas de crédito, banca, testamentos, seguro de propiedad) y médicos (ver más abajo). Tenga en cuenta que algunos de estos documentos son necesarios para la asistencia financiera de recuperación.¹² Para leer una lista completa de los documentos que debe guardar, visite redcross.org/OlderAdults para obtener el equipo de asistencia financiera de emergencia de FEMA. Dedique tiempo a conocer más sobre la preparación financiera.¹³



- **Recopile información médica:** Lleve una lista actualizada de sus afecciones, alergias, medicamentos y dosis, doctores, cuidadores y tarjetas de seguro médico. Además, haga copias de sus recetas escritas antes de hacerlas surtir solicite a su médico o farmacéutico una copia impresa de todos sus medicamentos recetados. Tener esta información a mano puede facilitar su reemplazo después de un desastre.
- **Tenga y comparta una lista de contacto de las personas de su red de apoyo.**
- **Guarde una copia de sus planes.**
- **Salvague los documentos:** Considere guardar los documentos impresos en una caja impermeable o caja fuerte, almacene copias electrónicas en un formato protegido por contraseña en un archivo seguro en la nube o en una unidad flash extraíble (USB) o entrégueselas a un familiar de confianza.



DURANTE UNA EMERGENCIA

Sepa cómo responder

- **Manténgase informado:** Chequee alertas de emergencia por TV y radio para mantenerse al tanto de alertas y advertencias de desastres.¹⁴
 - **Si se emite una alerta,** revise su plan para ese desastre y realice los cambios necesarios en sus actividades para asegurarse de que pueda llegar rápidamente a un lugar más seguro y pueda protegerse.
 - **Si se emite una advertencia,** actúe de inmediato para seguir su plan para ese desastre.
- **Sepa cómo tomar medidas para protegerse:** Si hay peligro inmediato, use las habilidades de respuesta que ha aprendido para protegerse durante ese desastre.
- **¿Es más conveniente quedarse o irse?** Prepárese para quedarse en casa o irse de inmediato en caso de que necesite desalojar. Sepa cómo decidirá entre quedarse o irse, incluso quién lo ayudará a decidir. Si se corta la electricidad durante un período prolongado, si no tiene aire acondicionado adecuado durante una ola de calor o calefacción apropiada durante el frío extremo, considere desalojar a un lugar apropiado.
- **Localice refugios públicos:** Las organizaciones de ayuda, como la Cruz Roja Americana, pueden abrir refugios si un desastre afecta a un gran número de personas o se espera que la emergencia dure varios días. Prepárese para ir a un refugio en los siguientes casos:
 - Su área no tiene suministro eléctrico.
 - La policía u otros funcionarios locales le dicen que desaloje.
 - Su casa ha quedado sumamente dañada.
- **Pida ayuda** y dígalos a los demás qué necesita.

DESPUÉS DE UN DESASTRE O EMERGENCIA

Sepa cómo recuperarse

- **Regrese a su casa con seguridad:** Chequee las noticias de las autoridades y solo regrese a su casa cuando las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo. Informe a su municipio local las líneas de gas, alcantarillado o agua rotas y los cables de alimentación sueltos o colgantes.
- **Trabaje con fuentes confiables:** Busque recursos y apoyo de fuentes confiables, como la Cruz Roja y FEMA. Tenga cuidado con las estafas y tome precauciones al compartir información personal.
- **Gestione los daños a la propiedad:** Si hay evidencia de daño estructural en su hogar, solicite la revisión de un inspector capacitado antes de regresar.
- **Si ha habido un corte de energía prolongado,** deseche los alimentos que puedan haber estado a más de 40 grados durante 2 horas o más.
- **Tenga en cuenta el riesgo de electrocución:** Si hay agua en el hogar, no entre hasta que esté seguro de que el interruptor principal está apagado.
- **Solo use un generador al aire libre y lejos de las ventanas.**
- **Documente cualquier daño a la propiedad y comuníquese con su aseguradora** para presentar un reclamo.
- **Si está limpiando o retirando desechos,** siga las precauciones de seguridad, use ropa protectora y siempre trabaje con alguien por seguridad.
- **Pida ayuda a su red de apoyo** para poder recuperarse.

- **Comprenda lo que se espera y lo que debe hacer** para ayudar a la persona que apoya, incluida la ayuda para desarrollar su plan, preparar los suministros y documentos para desastres, inscribirlos en los registros locales, apoyar la evacuación, etc.
- **Asegúrese de haber recibido capacitación en primeros auxilios y RCP**, cómo usar u operar los dispositivos de asistencia o equipos médicos y cómo satisfacer las necesidades de cuidado personal.
- **Sepa cómo enseñar a otros a comunicarse de manera efectiva** con la persona que cuida y que puede necesitar ajustes de comunicación auditiva, visual, del habla u otras.
- **Sepa cómo proporcionar apoyo emocional y conductual adicional**, especialmente para ayudar a una persona que vive con demencia o problemas activos de salud mental.
- **Tenga una imagen actualizada de la persona que está cuidando**, en caso de que se separen, y una copia de su información médica y de tratamiento esencial para acceder a la atención adecuada. Puede ser útil conversar sobre cómo obtener un brazalete de identificación personal o médico para la persona a la que ayuda.

^{1, 2, 6, 14} **Prepárese para desastres específicos**

Para obtener más información sobre qué hacer durante un desastre, vaya a [redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies.html](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies.html)

³ **Evalúe su lista de verificación de necesidades**

Para obtener información sobre elementos específicos a considerar para su equipo en función de necesidades personales, vaya a [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

⁴ **Cómo construir su red de apoyo**

La información sobre cómo construir su red de apoyo está disponible en [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

^{5, 9} **Lista de contactos de emergencia**

Para obtener más información sobre los recursos para completar su lista de contactos de emergencia, vaya a [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

⁷ **Preparación para incendios en el hogar**

Para obtener más información sobre la preparación para incendios en el hogar, vaya a [redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire.html](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/fire.html)

⁸ **Mitigación de daños a la propiedad**

Para obtener información sobre cómo preparar su hogar para un desastre, vaya a [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

¹⁰ **Suministros básicos**

Para leer una lista inicial de artículos para su equipo, vaya a [redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html)

^{11, 12} **Cómo preparar su lista de verificación de documentos**

Para obtener más información sobre cómo compilar documentos importantes, vaya a [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

¹³ **Preparación financiera**

Para obtener más información sobre cómo prepararse financieramente para un desastre, vaya a [redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/recovering-financially.html](https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/recovering-financially.html)

Para obtener más información, lea *Closing the Gaps: Advancing Disaster Preparedness, Response and Recovery for Older Adults* [Cerrando las brechas: Cómo avanzar en la preparación, respuesta y recuperación ante desastres para adultos mayores] (disponible solo en inglés) en [redcross.org/OlderAdults](https://www.redcross.org/OlderAdults)

Agradecemos especialmente a los miembros del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana por su dedicación y contribución:

Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, miembro de AGSF, del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana y del Subconsejo de Preparación y Salud en Desastres; Director de Geriatría, Sinai Health System y University Health Network, Toronto, Canadá; Profesor Asistente, Departamento de Medicina, Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins; Profesor Adjunto, Departamentos de Medicina, Medicina Familiar y Comunitaria, y el Instituto de Políticas, Gestión y Evaluación de la Salud, Universidad de Toronto.

Jacqueline T. Snelling, Ed.M., Harvard; miembro del Consejo Asesor Científico de la Cruz Roja Americana y del Subconsejo de Preparación y Salud en Desastres; asesora sénior de FEMA, Preparación (ret.).



**Cruz Roja
Americana**

Nuestra Misión

La Cruz Roja Americana previene y alivia el sufrimiento humano que causa una emergencia, movilizando el poder de los voluntarios y la generosidad de los donantes.

Prepárese con la **Cruz Roja**

Prepárese ante desastres.