

¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

Consejos para la preparación de los ancianos y de las personas a cargo del cuidado



Photo courtesy iStockphoto—Adam Kazmierski

Los planes para preparación en casos de emergencia pueden funcionar mejor cuando se los adapta a las necesidades individuales. Ese es el caso de los ancianos, algunos de los cuales deben tomar precauciones especiales y podrían requerir ayuda adicional para mantenerse a salvo en caso de un desastre.

Planifique con anticipación

La preparación para un desastre antes de que se produzca es fundamental, en especial para desastres que pueden ocurrir en forma súbita y con poca advertencia previa como tornados o terremotos.

Primero, investigue. ¿Qué clases de desastres naturales pueden ocurrir en su comunidad? ¿Hay alguna probabilidad de que se le ordene evacuar y se le indique dónde están las rutas de evacuación? ¿Dónde están los refugios más cercanos? ¿Esos refugios podrán satisfacer mis necesidades? Por ejemplo, muchos refugios no permiten el ingreso de mascotas, mientras que otros están equipados para atender a evacuados con necesidades médicas especiales.

Photo courtesy iStockphoto—Betsy Dupuis



Photo courtesy iStockphoto—michellegibson

Todos, no importa su edad, deben preparar un kit de emergencia para su hogar. Cuando prepare su kit piense en sus



Photo courtesy iStockphoto—geopaul

necesidades diarias y qué podría ocurrir si se le cortara el acceso a recursos regulares, como por ejemplo una farmacia. Los componentes del kit básico incluyen una linterna, un kit de primeros auxilios, pilas adicionales, una radio operada con pilas, agua mineral, alimentos no perecederos y un abrelatas manual. Asegúrese de almacenar también insumos médicos adicionales, como pilas para audífonos, gafas adicionales o equipo para el análisis de azúcar en sangre.

Incluya también un suministro de emergencia de los medicamentos recetados; trate de acumular lo suficiente para dos semanas, por lo menos. Hable con su médico sobre si puede (y cómo) racionar su medicamento si comienza a faltarle y no puede obtener más. ¿Puede tomar media dosis? ¿Puede tomarlo día por medio? Antes de tomar esta decisión consulte a su médico. También es buena idea incluir una copia de sus registros médicos y una lista de las recetas de los medicamentos que toma y la información de contacto de sus médicos en su kit de reservas.

Mantenga todos los suministros médicos de emergencia juntos en un envase hermético. Esto facilitará que los lleve si tiene que evacuar.

La comunicación es la clave

Es importante crear una red de apoyo, en especial si necesita ayuda ante una emergencia. Si no puede actuar en un desastre, es esencial que haga planes con anticipación.

Comience con la identificación de un amigo o familiar con el que sepa que puede contar y comparta sus planes de emergencia con ellos. Informe a algún miembro de su red de apoyo dónde guarda sus suministros médicos de emergencia y considere darle una llave

de su casa a esa persona. Incluso puede designar un “amigo de preparación” quien lo controlará durante una emergencia para asegurarse de que usted esté bien. Mantenga actualizada la información de contacto de quienes son parte de su red de apoyo para no tener que buscar los números de teléfono durante una emergencia.

Si cree que necesitará ayuda durante un desastre, como por ejemplo llegar a un refugio, llame e informe a las autoridades de emergencia locales antes de que ocurra algo. Esta es una buena idea, incluso si ya hizo planes con amigos o familia. Muchas agencias de respuesta ante emergencia mantienen listas de residentes que necesitarán ayuda en una emergencia. Dichas autoridades también le pueden informar si se dispondrá de refugios para residentes con necesidades médicas especiales.

Si vive en una residencia de ancianos o en una instalación de vida asistida, consulte a las autoridades sobre sus planes de preparación ante emergencias. ¿Tienen planes para formar refugios en el lugar y para la evacuación? ¿Hay un refugio designado para evacuar a los miembros de la instalación? ¿Cómo lo notificarán en caso de un desastre?



Photo courtesy iStockphoto—Sarah Garner



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org