

Preparación para emergencias: Cómo tomar responsabilidad por su seguridad

Sugerencias para personas discapacitadas y con limitaciones para realizar actividades



www.espfocus.org

Contenido

1. Quiénes deben leer esta guía.	2
2. Cómo usar esta guía.	2
3. Por qué es importante prepararse.	3
4. Evalúe sus capacidades	4
5. Establezca un equipo de apoyo	9
5a. Sistemas de amigos y encargados: No dependa de una sola persona	
5b. Planee varias maneras de dar y obtener información	
5c. Aprenda a informar rápidamente cómo es la mejor manera de ayudarlo	
6. Cree planes de emergencia.	11
6a. Dispositivos para mantener la vida que dependen de la electricidad	
6b. Dispositivos que utilizan baterías recargables	
6c. Planes para el hogar	
6d. Planes para el trabajo, la escuela y sitios de voluntarios	
6e. Practique sus planes	
6f. Practique sus planes con su equipo de apoyo	
7. Equipos de suministros de emergencia específicos para discapacitados	14
7a. Medicamentos	
7b. Alimentos para emergencias	
7c. Documentos para emergencias	
7d. Suministros para animales de servicio	
8. Lista de contactos fuera del estado.	17
9. Equipos de suministros para emergencias	18

1. Quiénes deben leer esta guía

Usted debe leer esta guía si es discapacitado o simplemente ya no es lo fuerte y activo que solía ser. Esta guía es para todos los que tienen problemas para caminar, oír, ver, respirar, entender, aprender o responder con rapidez. La reducción en estas capacidades puede ser transitoria o permanente, y puede deberse a distintas afecciones, entre

ellas alergias, edad o discapacidad. En esta guía los términos “personas” o “individuos” se refieren a estos distintos grupos de personas. Si alguno de sus familiares se encuentra en un asilo de ancianos o recibe atención en el hogar para personas desahuciadas, asegúrese de hablar con ellos sobre estos procedimientos de emergencia.



2. Cómo usar esta guía

Use esta guía conjuntamente con otras guías de preparación para emergencias como el Programa de Supervivencia para Emergencias (ESP) del Condado de

Los Angeles e información de la Cruz Roja Americana. En esta guía encontrará información sobre cómo obtener estos artículos.

3. Por qué es importante prepararse

Si está preparado es menos probable que tenga problemas en una emergencia mayor o menor. Algunos ejemplos de emergencias menores son un corte de luz o que su farmacéutico se quede sin los medicamentos que usted toma. Las emergencias mayores afectan un área extensa, recargan los servicios de emergencia y podrían obligarle a ser autosuficiente durante una semana o más.

En un desastre mayor los sistemas en los que la gente depende podrían no funcionar. La situación puede ser incluso más difícil para las personas discapacitadas y con limitaciones para realizar actividades. Por ejemplo, puede estar reducida su capacidad para llegar a las salidas de un lugar o reunir sus pertenencias y suministros de emergencia. Las personas ciegas o sordas o con problemas para hablar pueden tener más dificultad que lo habitual para

comunicarse, especialmente cuando los sistemas normales no funcionan o están recargados. Estos problemas pueden ocurrir justo cuando la comunicación puede ser crucial para la supervivencia y la seguridad. Para lidiar con estos problemas es importante planificar.

Evite la tendencia común de la gente de no pensar ni planear para las emergencias posibles. Es necesario que haga planes para todo tipo de peligros. Estos incluyen eventos químicos, biológicos y radiológicos, explosiones, accidentes de transporte, incendios, inundaciones, terremotos, derrumbes, tornados, cortes de luz, etc. Haga sus planes, practíquelos, evalúelos y actualícelos.

Prepararse toma tiempo y esfuerzo. Tal vez desee hacer un poco por vez. Lo importante es comenzar. Cuanto más haga, mejor podrá protegerse.

Lista de control para estar preparado

¿Lo ha hecho?	Actividad	Páginas
	Evalúe sus capacidades	4
	Establezca un equipo de apoyo	9
	Aprenda a informar rápidamente cómo es la mejor manera de ayudarlo	10
	Desarrolle planes para emergencias	11
	Practique los planes	13
	Reúna suministros para los equipos de emergencia que sean específicos para su discapacidad	14
	Cree equipos de suministros para emergencias	18-19

4. Evalúe sus capacidades



Utilice esta lista de control para pensar en sus capacidades y en el tipo de ayuda que necesitará en una emergencia. Todos deben leer la sección de Asuntos Generales. Luego revise todas las secciones específicas que se apliquen a usted.

Evalúe sus capacidades • Asuntos generales

Sí	No	N/A	¿Sabe dónde se encuentran todas las alarmas de incendio y los extinguidores de fuego en los lugares en donde está regularmente?
Sí	No	N/A	• ¿Puede activar las alarmas de incendio?
Sí	No	N/A	• ¿Puede operar un extinguidor de fuego?
Sí	No	N/A	• ¿Ha practicado?
Sí	No	N/A	• ¿Sabe dónde están las llaves de cierre de gas y agua en su casa?
Sí	No	N/A	• ¿Puede llegar a ellas y usar la herramienta necesaria para cerrarlas?
Sí	No	N/A	• ¿Tiene instrucciones y herramientas para que otras personas puedan desconectar los servicios en caso necesario?
Sí	No	N/A	¿Tiene un teléfono común (uno que no necesita electricidad) y sabe dónde está?
Sí	No	N/A	¿Conoce la ubicación de TODAS las salidas que hay en los lugares en donde está regularmente?
Sí	No	N/A	• ¿Ha evaluado su capacidad para usarlas?
Sí	No	N/A	• ¿Ha practicado usar estas salidas?
Sí	No	N/A	¿Puede convertir una salida inaccesible en accesible con una rampa portátil? De ser así, ¿ha considerado obtener una rampa portátil?
Sí	No	N/A	¿Ha pensado en cómo evacuará el lugar si no puede usar su propio vehículo?
Sí	No	N/A	¿Ha pensado en cómo podría ayudar a otros en una emergencia? (Por ejemplo, si es ciego o tiene baja visión usted podría ser capaz de guiar a otras personas por lugares oscuros. Si usted es una persona calmada podría ser capaz de ayudar a que otros no entren en pánico).
Sí	No	N/A	¿Ha consultado en su municipalidad si tienen un registro para personas discapacitadas?
Sí	No	N/A	¿Ha planeado lo que hará si su animal de servicio se confunde, asusta o desorienta? ¿Hay otras maneras en que puede moverse? (Por ejemplo con guías videntes o miembros de su equipo de apoyo que puedan ofrecerle apoyo emocional).

Viajar

En hoteles/moteles/cruceros y otros alojamientos:			
Sí	No	N/A	¿Elige entre una habitación en un piso alto, quizás con vista, o en un piso en donde le podría ser más fácil evacuar?
Sí	No	N/A	¿Le dice al personal que necesitará ayuda si hay una emergencia, y qué clase de ayuda podría necesitar?
Sí	No	N/A	Si tiene una pérdida de la audición significativa, ¿pide una habitación con alarmas visuales que estén conectadas al sistema de alarma para incendios, timbres de puertas y teléfonos?
Sí	No	N/A	¿Se fija dónde están todas las rutas de escape (generalmente indicadas en la parte interna de la puerta de la habitación)?
Sí	No	N/A	¿Recuerda las rutas de escape contando el número de puertas entre su habitación y la salida de emergencia? Los mapas pueden ser confusos a menos que los mire antes de necesitarlos.
Sí	No	N/A	Si se autoadministra tratamientos médicos, ¿lleva suficiente equipo y líquidos en caso de que haya una demora cuando viaja?

Cómo evacuar un sitio después del horario de trabajo regular

Determine cuáles son sus riesgos si algunas veces permanece en un edificio después del horario de trabajo regular (cuando hay menos gente para ayudarlo).			
Sí	No	N/A	¿Hay otras personas con quienes puede comunicarse después de horas, incluido el personal del centro de control de seguridad o de emergencias?
Sí	No	N/A	¿Sabe cómo comunicarse con el personal de emergencias en caso de una emergencia?

Vista

Sí	No	N/A	Si para moverse depende de claves de sonido (como el zumbido de una fotocopiadora o de un elevador), ¿podrá llegar a un lugar seguro si no las oye? Usted no puede depender de estas claves si la electricidad se corta o las alarmas están sonando.
Sí	No	N/A	¿Hay carteles con letras en relieve y en Braille designando salidas, direcciones a las salidas e información sobre las rutas de escape? ¿Están los pisos designados con números o letras en relieve y Braille, incluso los carteles de los pisos en las escaleras?
Sí	No	N/A	• ¿Puede leer los carteles de emergencia impresos o en Braille?

Preparación para emergencias: Cómo tomar responsabilidad por su seguridad
Sugerencias para personas discapacitadas y con limitaciones para realizar actividades

Sí	No	N/A	Si usa lentes de contacto, ¿tiene anteojos o antiparras transparentes en su equipo de suministros de emergencia en caso de que haya humo, polvo o vapores que le produzcan dolor o sean peligrosos?
Sí	No	N/A	¿Puede usar los dispositivos de comunicación de dos vías que están instalados en los elevadores y las áreas de refugio/asistencia de rescate?
Sí	No	N/A	¿Le ha ensañado a su equipo de apoyo cómo ser “guías videntes” en caso necesario?
Sí	No	N/A	¿Ha marcado las llaves de cierre de los servicios de su casa con cinta fluorescente, letras grandes o etiquetas escritas en Braille?

Audición

Sí	No	N/A	¿Ha practicado que otras personas le comuniquen información de emergencia?
Sí	No	N/A	¿Hay en su edificio dispositivos de comunicación de dos vías en los elevadores y en las áreas de refugio/asistencia de rescate?
Sí	No	N/A	• ¿Ha probado usarlos para asegurarse de que el sistema funciona?
Sí	No	N/A	¿Sabe dónde hay teléfonos de texto o teléfonos amplificadores?
Sí	No	N/A	¿Tienen los sistemas de alarma de emergencia características audibles y visibles (luces)?
Sí	No	N/A	¿Hay en su lugar de trabajo tipos de visualización más nuevos (monitores de TV o carteles de texto que avanza)? ¿Funcionarán si se corta la electricidad?
Sí	No	N/A	• ¿Sabe dónde están?
Sí	No	N/A	¿Tiene un dispositivo de comunicación portátil (PDA, buscapersonas, computadora portátil, TTY portátil)?
Sí	No	N/A	• ¿Tiene una fuente de energía que funcione a batería? (Cuando compre un dispositivo portátil considere uno que utilice baterías estándares que puede comprar en cualquier tienda).
Sí	No	N/A	¿Sabe cómo usar los mensajes de texto para acceder la información de emergencia?
Sí	No	N/A	¿Cómo se comunicará si no hay un intérprete o si sus auxiliares auditivos no funcionan?
Sí	No	N/A	• ¿Lleva con usted papel y lapiceras?

Sordo-Ciego

Sí	No	N/A	¿Tiene un equipo de apoyo? Como a usted no le servirán las alarmas audibles o las luces intermitentes, es crítico que tenga un equipo de apoyo.
----	----	-----	---

Habla

Sí	No	N/A	¿Ha determinado cómo se comunicará si no puede utilizar su dispositivo de comunicación habitual?
Sí	No	N/A	¿Lleva con usted una pizarra de palabras o letras, papel y lapiceras y frases preimpresas que puede utilizar en una emergencia?

Memoria, juicio, aprendizaje y entendimiento

Sí	No	N/A	¿Ha practicado cómo comunicar sus necesidades?
Sí	No	N/A	¿Ha pensado en cómo podría reaccionar en una emergencia y de qué manera sobrellevará la situación si tiene una reacción problemática? Prepare a su equipo de apoyo para que le ayude con estas estrategias.
Sí	No	N/A	¿Ha preparado su información para emergencias de una manera que le sea fácil de entender? Tal vez quiera explicar la información paso por paso en un esquema. Esto le ayudará a recordar lo que debe hacer durante un desastre.
Sí	No	N/A	¿Explica su Información Médica para Emergencias (consulte la página 16) el mejor método para ayudarle?

Usuarios de dispositivos asistivos

Sí	No	N/A	¿Qué será necesario hacer para sacar del edificio su silla de ruedas u otro equipo?
Sí	No	N/A	¿Le ha explicado a su equipo de apoyo cómo operar y mover su equipo sin dañarlo en caso necesario?
Sí	No	N/A	¿Ha colocado en el equipo tarjetas con instrucciones simples sobre cómo operarlo (por ejemplo: cómo “soltar la rueda” o “el embriague” de su silla de ruedas a motor)? Fije las tarjetas al equipo. Lamínelas para que duren.
Sí	No	N/A	• ¿Tiene una copia de estas instrucciones con usted y le ha dado copias a su equipo de apoyo?
Sí	No	N/A	¿Ha pensado en sus opciones si no puede evacuar con su dispositivo asistivo?

Capacidad física/Movilidad

Sí	No	N/A	¿Sabe dónde están todas las salidas y ha pensado en su capacidad para usarlas?
Sí	No	N/A	¿Será capaz de evacuar el lugar en forma independiente? ¿Cuánto tiempo le llevará?
Sí	No	N/A	• ¿Necesitará a alguien que le ayude a bajar las escaleras rápidamente?
Sí	No	N/A	• ¿Sería más rápido si usa un dispositivo de evacuación o si lo cargan?
Sí	No	N/A	¿Sabe dónde se guardan todos los dispositivos de evacuación (usados para personas que no pueden subir y bajar escaleras por sí mismas)? ¿Ha practicado usarlos?
Sí	No	N/A	¿Puede entrar y salir de los dispositivos de evacuación por sí mismo o necesita ayuda?
Sí	No	N/A	Si fuese absolutamente necesario, ¿podría bajar las escaleras dando tumbos de nalgas, gateando, etc.? ¿Necesitará algo para protegerse las nalgas, guantes para protegerse las manos, etc.?
Sí	No	N/A	¿Sabe dónde están las áreas de reunión para emergencias y las áreas de refugio/asistencia de rescate?
Sí	No	N/A	¿Puede activar una alarma de incendio?
Sí	No	N/A	¿Puede dar instrucciones rápidas sobre cómo cargarlo en forma segura si fuese necesario?
Sí	No	N/A	• ¿Ha incluido algún área de vulnerabilidad/preocupación respecto a cómo sacarlo de su silla sin lesionarlo?
Sí	No	N/A	¿Es realista que pida que lo levanten en su silla de ruedas (cuánto pesa la silla con usted)?
Sí	No	N/A	¿Hay algún dispositivo liviano que puede usar si no puede evacuar con su silla de ruedas, respirador u otro dispositivo a motor?

Alergias, sensibilidad a distintas sustancias químicas, afecciones respiratorias

Sí	No	N/A	¿Lleva con usted los suministros que necesita en base a los días que se siente peor?
Sí	No	N/A	• ¿Un respirador industrial con filtros para gases o vapores?
Sí	No	N/A	• ¿Máscaras?
Sí	No	N/A	• ¿Guantes?
Sí	No	N/A	• ¿Inhalador?
Sí	No	N/A	• ¿Goma de mascar de nicotina que puede ofrecer a los fumadores que querrán fumar cerca suyo?

Sí	No	N/A	
			Su Información Médica para Emergencias (consulte la página 16), ¿explica claramente su sensibilidad y reacciones a distintas sustancias, los tratamientos que más le sirven y aquellos que le perjudican? Sea específico porque es posible que no pueda describir sus necesidades. Otras afecciones (desorientación, afasia, pánico) pueden ser diagnosticadas y tratadas como algo distinto a una sensibilidad a sustancias químicas.

5. Establezca un equipo de apoyo

Reúna un equipo de apoyo formado por las personas que le ayudarán en una emergencia en caso necesario. Estas deben ser personas que regularmente están en la misma área que usted. Las personas que primero ayudan en una emergencia son generalmente los vecinos, amigos y compañeros de trabajo. Estas personas, y no los primeros respondedores profesionales, son las que realizan el 70% de los rescates en los desastres mayores.

La filosofía del equipo de apoyo se basa en la idea de que si todos están entrenados, todos pueden ayudar. Cuando usted entrena a muchas personas puede crear un equipo universal.

Cree equipos de apoyo integrados por muchas personas en cada lugar en el que pasa una gran parte del día: el trabajo, la

casa, la escuela o un sitio de voluntarios. Esto es especialmente importante cuando es difícil predecir quién estará en un momento dado en donde usted esté.

Practique con distintas personas para determinar quiénes podrán ayudarle mejor. Lo que debe buscar es personas que sean:

- Fuertes
- Calmadas
- Que sepan escuchar
- Que se comuniquen claramente
- Que puedan guiarlo sin peligro
- Que presten atención a detalles importantes

Trabaje con personas en las que pueda confiar y en cuya capacidad física y emocional para ayudarle pueda depender.

5a. Sistemas de amigos y encargados: No dependa de una sola persona



No dependa en una sola persona. Los sistemas de amigos (elegir y entrenar a una persona para que le ayude en una emergencia) tienen puntos débiles. Es posible que usted y su amigo no puedan comunicarse rápidamente en una emergencia.

Si depende de servicios de asistencia personal (encargados) también es posible que ellos no estén disponibles cuando los necesite. Por eso es importante que su equipo de apoyo incluya a otras personas.

5b. Planee varias maneras de dar y obtener información



Los distintos sistemas de comunicación funcionan en forma diferente. En una emergencia es posible que algunos funcionen y otros no. Cuantos más sistemas tenga, más posibilidades tendrá de poder comunicarse con otras personas. ¿Cuántos sistemas de comunicación tiene?

- E-mail
- Internet

- Buscapersonas
- Envío de mensajes de texto
- Un teléfono común que no requiere electricidad para funcionar (la mayoría de los teléfonos nuevos, incluidos los inalámbricos, necesitan ser enchufados en un toma de corriente)
- Teléfono celular
- Radios de dos vías de bajo costo
- Radio portátil y baterías

5c. Aprenda a informar rápidamente cómo es la mejor manera de ayudarle

A pesar de haber planificado muy bien, algunas veces es necesario crear un equipo de apoyo en el momento. Piense en lo que necesitará, cómo quiere que se haga y con qué clase de personas quiere trabajar si tiene la posibilidad de elegir.

Esté preparado para dar a las personas que no lo conozcan toda la información que necesitan para ayudarle sin causarle una lesión. Sea claro, específico y conciso con sus instrucciones. Piense en cuán detallada debe ser la información. Tenga

instrucciones adicionales si es necesario. Practique dar estas instrucciones usando la menor cantidad de palabras posible. Por ejemplo:

- “Tome mi tanque de oxígeno; lado derecho del librero verde. Puedo respirar sin él durante 15 minutos.”
- “Busque mi dispositivo de comunicación en la mesa que está al lado de la pared.”
- “Tome mi silla de ruedas manual.”
- “Puedo usar los escalones sin ayuda, cargue mi otra muleta y camine adelante mío.”
- “Soy ciego. Permítame que le tome el brazo izquierdo por arriba del codo y lo siga afuera.”
- “La manera tradicional que tienen los bomberos de cargar a una persona es peligrosa para mí debido a mi enfermedad respiratoria. Cárgueme por...”
- “Tiene que cargarme afuera. Cuelgue una silla de evacuación en la parte superior de la 'escalera dos' y le diré qué es lo siguiente que debe hacer.”

Si comunicarse puede ser un problema, considere llevar con usted mensajes preimpresos, por ejemplo:

- Soy sordo y no hablo, uso el lenguaje americano de signos. Use gestos o escriba instrucciones con palabras simples.
- No puedo hablar pero oigo y entiendo. Uso un dispositivo de comunicación. Puedo señalar dibujos simples o palabras claves. Encontrará una hoja escrita en mi billetera.
- Puedo tener problemas para entender lo que me dice. Hable lentamente y use palabras simples.
- Tengo una discapacidad psiquiátrica. Puedo estar confuso en una emergencia. Ayúdeme a encontrar un lugar tranquilo y en 10 minutos estaré mejor.
- Los escapes diesel pueden matarme. No me ubique en o cerca de vehículos de emergencia parados.

6. Cree planes de emergencia



Guarde una lista de amigos o parientes que vivan fuera del estado, a quienes su familia puedan llamar si se separa de ellos durante un desastre. A menudo es más fácil llamar fuera del área afectada después de una emergencia porque las líneas de larga distancia generalmente no están saturadas

cuando sí lo están las líneas locales. Liste sus contactos en orden de prioridad (la primera persona con quien se comunique deberá llamar a las otras personas de la lista para informarles que usted está bien). Déle una copia a cada persona de su lista. (Consulte la Sección 8, página 17).

También consulte lo siguiente:

Cruz Roja Americana

- *Your Evacuation Plan (Su Plan de Evacuación)*, www.redcross.org
- *Family Disaster Planning (Planificación de la familia para desastres)*, www.redcross.org
- *Food and Water in an Emergency (La comida y el agua en una emergencia)*, www.redcross.org
- *Get Prepared (Prepárese)*, www.redcross.org

National Organization on Disability (Organización Nacional para Discapacitados)

- *Prepare Yourself (Prepárese)*, www.nod.org/emergency

Condado de Los Angeles

- *ESP Family Steps to Survival (Pasos de la familia para sobrevivir del ESP)*, www.espfocus.org
- *Emergency Preparedness Tips For You And Your Family (Sugerencias para usted y su familia para prepararse para una emergencia)*, www.espfocus.org

6a. Dispositivos para mantener la vida que dependen de la electricidad

- Comuníquese con la compañía de electricidad de su área antes de que ocurra un desastre respecto a las necesidades de energía que tienen los dispositivos que usa para mantener la vida (diálisis en el hogar, succión, respiradores, etc.). Algunas compañías de servicios lo pondrán en una lista de “servicio prioritario de reconexión”. Sin embargo, incluso con este “servicio prioritario de reconexión”, usted podría estar sin electricidad durante muchos días después de un desastre. Es vital que tenga opciones de corriente de refuerzo para su equipo.
- Hable con los proveedores de su equipo sobre cuáles son sus opciones de corriente (baterías de refuerzo, generadores, etc.)
- Informe a su departamento de bomberos que usted depende de dispositivos para mantener la vida.

6b. Dispositivos que utilizan baterías recargables

- Planee cómo recargará las baterías si se corta la electricidad. Consulte con su vendedor/proveedor para ver si hay formas alternativas para cargar las baterías (por ejemplo conectando cables de arranque a la batería de un vehículo o usando un convertidor que se enchufe en el encendedor de cigarrillos de su vehículo).

- Planee otras opciones. Por ejemplo, algunas veces se puede sustituir la batería de una silla de ruedas con la batería de un auto, pero no durará tanto como la batería de ciclo profundo de la silla de ruedas.

6c. Planes para el hogar

- Las casas o los edificios de apartamentos frecuentemente son menos seguros que los edificios altos de oficinas. Hay más probabilidades de morir en un incendio en el hogar que en el trabajo, y ese riesgo es aún mayor para las personas discapacitadas.
- Identifique todas las maneras en que puede salir de su casa.
- Use las ideas sobre cómo hacer que su casa sea más segura de la lista de control de su evaluación.

6d. Planes para el trabajo, la escuela o un sitio de voluntarios

- Planee cómo evacuará y a dónde irá si le ordenan que evacue.
- Rotule los dispositivos (silla de ruedas, andadores, etc.) con su nombre, dirección y número de teléfono por si tiene que dejarlos.
- Aprenda y entienda los planes para emergencia de los miembros de su familia y otras personas importantes para usted que están en escuelas, centros de cuidado diurno y residenciales, centros de vida asistida y hogares de ancianos.

6e. Practique sus planes

- Practicar es importante. Incrementa la destreza y la confianza en su capacidad para arreglarse en una emergencia.
- Practique sus planes en distintas condiciones y situaciones inesperadas, por ejemplo si los pasos o las salidas están bloqueadas.

6f. Practique sus planes con su equipo de apoyo

- Tómese tiempo para hablar con su equipo de apoyo sobre partes de su plan y practíquelas con ellos. Esto permite que usted y su equipo se concentren en las partes del plan que necesitan practicar más.
- No asuma que sabrá cómo usar un dispositivo de evacuación cuando lo necesite. Asegúrese de que usted y su equipo de apoyo practiquen usarlo.

7. Equipos de suministros de emergencia específicos para discapacitados

Prepare distintos equipos para distintos lugares y situaciones (Consulte la Sección 9, página 18):

- Un “equipo para llevar” es para los artículos esenciales que necesita tener con usted en todo momento.
- Los “equipos para tomar y llevar” son equipos fáciles de cargar que puede agarrar si tiene que dejar la casa apurado (o la escuela, el trabajo, etc.). Estos equipos contienen las cosas de las que no puede prescindir, pero que no son tan grandes o pesadas como para que no pueda llevarlas.
- Un “equipo para el hogar” es su equipo grande que contiene agua, alimentos, suministros de primeros auxilios, ropa, ropa de cama, herramientas, suministros de emergencia y artículos específicos para su discapacidad. Incluye todas las cosas que es más posible que necesite si tiene que ser autosuficiente durante algunos días, ya sea en su casa o en un refugio de evacuación.
- Un “equipo al lado de la cama” contiene los artículos que necesitará si queda atrapado en o cerca de su cama y no puede llegar a otras partes de la casa.

Determine el contenido de estos equipos de acuerdo a sus necesidades y capacidades. Lo ideal es planear una cantidad de suministros para un máximo de dos semanas (jeringas para medicamentos, bolsas de ostomía, catéteres, almohadillas, etc.). Haga lo que sea realista para usted. Sepa lo que usted puede cargar en una riñonera, mochila o bolso que cuelgue de la silla de ruedas, de un escúter o de otro dispositivo asistivo. Si sólo puede cargar un suministro de insulina para 3 días en su “equipo para tomar y llevar”, entonces eso es lo indicado para usted. Planee de acuerdo a lo que puede hacer.

7a. Medicamentos

- Planee para 3 a 14 días en que podría serle difícil reponer sus medicamentos.
- Pregunte a sus médicos cuál de sus medicamentos son críticos o mantienen la vida y cuáles puede no tomar durante unos pocos días o semanas. Pregunte a sus médicos cómo puede obtener un suministro de medicamentos para emergencias. Si no puede obtener un suministro para emergencias, pregunte si puede no tomar una dosis periódicamente hasta que haya juntado suficiente cantidad para una emergencia.
- Obtenga copias extra de sus recetas y guárdelas con sus documentos para emergencias en todos los equipos.
- Rote sus medicamentos. Saque los más viejos del equipo de suministros y úselos antes de la fecha de caducidad. Reemplácelos con un suministro fresco.
- Pregúntele a su farmacéutico cuál es la mejor manera de guardar sus medicamentos. Algunos medicamentos son sensibles al calor o al frío.
- Si obtiene medicamentos o tratamientos (como metadona, diálisis, infusión, quimio o radioterapia, etc.) en una clínica u hospital, pregúntele a su proveedor médico qué deberá hacer en caso de una emergencia.
- Si fuma, sepa que no se permite fumar en los refugios. Considere colocar goma de mascar o parches de nicotina en su equipo de evacuación si le podría ser difícil llegar al exterior para fumar.
- La vida en un refugio sin calefacción en donde la gente está hacinada puede incrementar la posibilidad de contraer pulmonía, gripe y resfriados. Coloque en su equipo suficiente cantidad de las vitaminas o los medicamentos que toma para prevenir enfermarse y aquellos que le ayudarán en caso de que se enferme.

7b. Alimentos para emergencias

(Consulte la página de la Cruz Roja Americana titulada Food and Water in an Emergency (La comida y el agua en una emergencia), en <http://www.redcross.org>).

Elija alimentos para una emergencia que:

- Le gusten
- Estén listos para comer (no necesiten ser refrigerados, preparados o cocidos)
- Pueda abrir (no en recipientes que se rompen; si es comida en lata, asegúrese de tener un abrelatas manual que usted sea capaz de usar)

- Estén en recipientes que usted puede levantar y de los que puede beber (que no sean demasiado pesados)
- Duren un largo tiempo en buen estado

7c. Documentos para emergencias

Guarde sus documentos para emergencias en bolsas plásticas de congelador cerradas para mantenerlos secos:

- Copias de recetas de medicamentos
- Lista de contactos
- Información médica para emergencias De esta forma las personas que lo rescaten tendrán información sobre usted si lo encuentran en estado inconciente o incapaz de darles información. Esto incluye información sobre sus medicamentos, equipo, alergias, limitaciones para comunicarse, tratamiento preferido, proveedores médicos y personas que es importante contactar.

[Consulte “Emergency Health Information: Savvy Health Care Consumer Series” (Información médica para emergencias: Series para el consumidor de atención médica sensato), www.cdihp.org/products.html]

- Una lista de los modelos y números de serie de su equipo (marcapasos, audífonos, dispositivos de comunicación, escúter, silla de ruedas, baterías, etc.)
- Tarjetas de seguro y de beneficios (seguro médico, Medicaid, Seguridad de Ingreso Suplementario [SSI]). Si obtiene beneficios del Seguro Social (SSI o Seguro por Discapacidad del Seguro Social) incluya una copia de la carta de adjudicación más reciente
- Envíe copias de estos documentos a su contacto que vive fuera del estado (póngalos en un sobre cerrado y escriba "sólo abrir en una emergencia para [nombre]")

7d. Suministros para animales de servicio

Guarde una foto reciente de su animal de servicio en caso de que se separen.

Empaque suministros en un paquete que su animal pueda cargar.

- Cuenco para agua y comida
- Comida
- Manta para dormir
- Bolsas de plástico y toallas de papel para deshacerse de los excrementos
- Ungüento de Neosporina para heridas menores (Pregunte a su veterinario si hay algo específico que deberá incluir para su animal).

- Un juguete favorito
- Una cuerda con arnés extra (artículos importantes para controlar a un animal que está nervioso o alterado)
- Protectores para las patas (para el asfalto caliente, escaleras de metal calientes, vidrios rotos)
- Identificaciones y licencias actualizadas (Asegúrese de que la identificación del animal tenga su número de teléfono y el de un contacto que viva fuera del estado).

8. Lista de contactos fuera del estado

Lista de contactos fuera del estado

Esta lista identifica a amigos o parientes que viven fuera del estado, a quienes los miembros de la familia deberán llamar si se separa durante un desastre. Liste a sus contactos en orden de prioridad (la primera persona con quien se comunique deberá llamar a las otras personas de esta lista para informarles que usted está bien). Déle una copia a cada persona de su lista.

NOMBRE 1.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 2.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 3.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 4.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 5.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 6.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		
NOMBRE 7.	TELÉFONO (PARTICULAR)	CELL	E-MAIL	DIRECCIÓN
	TELÉFONO (DEL TRABAJO)	FAX		

SUGERENCIA: Si usa servicios de transmisión telefónica, asegúrese de que sus contactos fuera del estado sepan que el código universal para estas llamadas es 7-1-1. Usted y ellos pueden usarlo en cualquier lugar del país para llamadas de voz a TTY.

9. Equipos de suministros para emergencias



El que lleva con usted
Para el hogar
Al lado de la cama
Que toma y lleva

				Artículo
x	x	x	x	Guarde los equipos en forma segura y en un lugar definido para que los pueda encontrar fácilmente.
	x	x	x	Guarde los artículos importantes en un lugar conveniente y seguro para que pueda accederlos rápida y fácilmente. (Por ejemplo: dentaduras, audífonos, prótesis, bastones, muletas, andadores, sillas de ruedas, respiradores, dispositivos de comunicación, laringes artificiales, elementos de ayuda para higiene, baterías, anteojos, lentes de contacto con soluciones de limpieza, etc.)
x	x	x	x	Información médica para emergencias
x	x	x		Teléfono celular
	x	x		Teléfono común (que no necesite enchufarse en un toma de corriente)
x		x	x	Medicamentos esenciales
	x			Otros medicamentos
	x	x		Linternas con baterías extra. (Las personas que tienen limitaciones para alcanzar objetos o que tienen movimientos limitados de la mano deberán considerar lámparas a batería y de bajo costo que funcionan por contacto).
x	x		x	Baterías extra para oxígeno, dispositivos para respirar, audífonos, implantes cocleares, teléfonos celulares, radios, buscapersonas, PDAs.
x	x		x	Copias de recetas de medicamentos
	x	x	x	Alimentos para emergencias
	x	x	x	Distintos tamaños de bolsas plásticas que puedan volver a cerrarse para guardar objetos, comida, basura, etc.
	x	x	x	Guantes de trabajo resistentes para protegerse las manos de objetos filosos que podría intentar levantar o tocar por equivocación mientras camina o pasa con la silla de ruedas sobre vidrio y escombros
x				Linterna liviana (en un llavero, etc.)
	x	x	x	Radio pequeña a batería y baterías extra
x	x	x	x	Un dispositivo de señales que pueda usar para atraer atención si necesita asistencia de emergencia (silbato, corneta, llamador, campana(s), rechinador)
		x		Un recipiente que se pueda fijar a la cama o a la mesa de luz (con una cuerda o velcro) para sostener audífonos, anteojos, teléfonos celulares, etc., un tanque de oxígeno fijado a la pared, una silla de ruedas trabada y cerca de la cama. Esto ayuda a prevenir que estos artículos se caigan, salgan volando o rueden durante un terremoto u otro evento en que haya vibración o sacudidas

Preparación para emergencias: Cómo tomar responsabilidad por su seguridad

Sugerencias para personas discapacitadas y con limitaciones para realizar actividades

El que lleva con usted
Para el hogar

Al lado de la cama
Que toma y lleva

Artículo

Usuarios de sillas de ruedas o escoters				
x			x	Un equipo para emparchar o una lata de “sellador” para reparar neumáticos en llanta, o cámaras adicionales para los neumáticos de las sillas de ruedas o escoters que no son a prueba de pinchaduras
		x		Guarde el equipo necesario cerca de usted así puede alcanzarlo rápidamente
	x			Si es posible, tenga una silla de ruedas manual liviana de refuerzo
Problemas de habla o comunicación				
			x	Si usa una computadora portátil para comunicarse, considere obtener un convertidor de poder que se enchufe en el encendedor de cigarrillos de los vehículos
Problemas auditivos				
x	x	x	x	Tenga a mano una copia preimpresa de frases clave, como ser: “Uso el lenguaje americano de signos (ASL)”, “No escribo ni leo bien en inglés”, “Si hace anuncios, voy a necesitar que los escriba o los diga en lenguaje de signos”
	x	x		Considere obtener una radio con información meteorológica que tenga un visor de texto que le advierta cuando haya emergencias climáticas.
Problemas de visión				
x	x	x	x	Marque sus suministros para desastres con cinta fluorescente, letra grande o Braille
	x	x	x	Tenga linternas de alto poder con haces de luz de gran alcance y baterías extra
Sensibilidades a distintas sustancias químicas, afecciones respiratorias				
x	x	x	x	Toallas, máscaras, respiradores industriales u otros suministros que puede usar para filtrar su suministro de aire
	x	x	x	Máscara con filtro para partículas con clasificación N95 (protege contra polvo, polvo radiológico y agentes biológicos)

También consulte lo siguiente: Cruz Roja Americana, Disaster Supply Kits (Equipos de suministros para desastres), <http://www.redcross.org>



L.A. Care
HEALTH PLAN[®]

L.A. Care Health Plan es una agencia pública local y un plan de salud que sirve a los residentes del Contado de Los Angeles a través de una variedad de programas, incluidos Medi-Cal,

Healthy Families y Healthy Kids.

Para obtener más información visite www.lacare.org.