

TOME EL CONTROL EN

1

2

3

Guía de Preparación para Desastres para Adultos Mayores



FEMA





PASO 1 | Evalúe sus necesidades

Primero, conozca sus riesgos. Luego, comprenda sus necesidades durante emergencias. Esta sección le guiará a través de un proceso de autoevaluación para identificar sus necesidades particulares para que así pueda crear un plan personalizado para emergencias.



PASO 2 | Haga un plan

Desarrolle un plan integral para emergencias y haga un kit de preparación para emergencias hecho a la medida para cubrir sus necesidades particulares. Esta sección busca garantizar que usted esté bien preparado para response a varios tipos de situaciones de emergencias.



PASO 3 | Involucre a su red de apoyo

Establezca una red de apoyo sólida e inclúyala en su planificación para emergencias. Esta sección proporciona recomendaciones sobre cómo puede involucrar a sus familiares, amigos, cuidadores, vecinos, miembros de su lugar de adoración y otras personas que puedan ayudarle durante una emergencia.

PREPÁRESE HOY
¡SIGUIENDO
TRES
PASOS SENCILLOS
Y FÁCILES!



PASO 1

EVALÚE SUS NECESIDADES

Un primer paso importante en la preparación es entender los riesgos que usted podría encontrar—grandes y pequeños. Aunque parezca desalentador, hay muchas maneras en que puede aprender sobre los desastres comunes en su comunidad. Saber lo que podría afrontar le ayudará a evaluar sus necesidades y a empezar en su ruta hacia la preparación.

CONOZCA SUS RIESGOS E INFÓRMESE

- Aprenda sobre los tipos de desastres que podrían ocurrir en su comunidad.
 - Pregunte a amigos y familiares que han vivido en el área sobre el tipo de desastres que han ocurrido y cuál ha sido su impacto.
 - Lea los periódicos locales o tabloneros de anuncios comunitarios para aprender más sobre su área.
 - Una vez que entienda los tipos de desastres que podría afrontar en su comunidad, aprenda más sobre cómo prepararse con las hojas informativas de FEMA sobre riesgos en Listo.gov.
- Inscribese para recibir alertas y advertencias para recibir información durante una emergencia.

PREGUNTAS QUE DEBE HACERSE CUANDO EVALÚA SUS NECESIDADES

Consideraciones generales

- ¿Tengo alguna condición médica o alguna necesidad alimentaria que requiere atención o medicamentos específicos?
- ¿Para cuáles retos de movilidad o discapacidades necesito planificar?
- ¿Cómo puedo garantizar la seguridad y bienestar de mi mascota o animal de servicio?
- ¿He establecido estrategias de comunicación con mis vecinos y servicios de emergencia locales?
- ¿Necesitaré ayuda para transportar mis suministros para emergencias?
- ¿Necesitaré ayuda para elaborar mi plan y equipo de preparación para emergencias?
- ¿Necesitaré servicios de traducción?
- ¿Tengo un testamento de última voluntad?
- ¿Cómo podría verse interrumpida mi rutina diaria durante una emergencia? ¿Qué es lo peor que podría pasar, y tengo un plan para hacer frente o ajustarme?

CONSIDERACIONES ADICIONALES

Adultos mayores con discapacidades

- ¿Cuáles acomodados específicos o dispositivos de asistencia necesito durante una emergencia?
- ¿He identificado una ruta de desalojo y un refugio accesible?
- ¿Conocen mis cuidadores mis planes para emergencias y mis necesidades?
- ¿Cuáles ayudas para la vida cotidiana o diaria necesitaré si estoy desplazado por más tiempo de lo esperado?

Adultos mayores con recursos limitados

- ¿A cuáles recursos ya tengo acceso para poder usarlos durante una emergencia o si tengo que desalojar?

Adultos mayores que viven en áreas rurales

- ¿Cuáles recursos comunitarios están disponibles antes de una emergencia?
- ¿Cuál es mi plan de comunicaciones si se interrumpe el acceso a la telefonía celular o internet?
- ¿Tengo medios de transporte en cual puedo confiar en caso de que sea necesario desalojar?
- ¿Tengo en casa suficientes suministros en caso de no tener acceso a servicios por un tiempo?
- ¿Adónde voy ahora para apoyo o asistencia, y podré obtener apoyo allí durante una emergencia?
- ¿He explorado los recursos comunitarios que me pueden ayudar durante emergencias?
- ¿Sé cuáles son las opciones de transporte económico existentes, si fuera necesario?
- ¿Cómo satisfago actualmente mis necesidades básicas (alimentos, agua, refugio, etc.) y cómo cambiará esto durante una emergencia?



PASO 2

HAGA UN PLAN

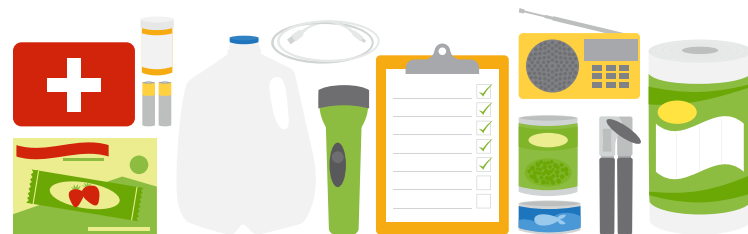
Ahora que ha evaluado sus necesidades, es hora de hacer un plan y preparar un kit para emergencias. A veces, los desastres ocurren con poco o ningún aviso, así que es importante tener un plan y estar preparado para una emergencia repentina. Asegúrese de revisar su plan con regularidad y compartirlo con sus vecinos, amigos, familia y cuidadores. Siga los pasos a continuación para hacer su plan y armar su kit de preparación para emergencias:

PASOS PARA CREAR SU PLAN

1. Crear una red de apoyo de familia, amigos, cuidadores y otras personas que le puedan ayudar durante una emergencia. Haga un plan para emergencias y practíquelo con ellos.
2. Asegúrese de que al menos una persona en su red de apoyo tenga una llave a su casa, conozca dónde usted guarda sus suministros para emergencias y sepa cómo usar equipo vital o administrar medicamentos.
3. Si recibe tratamientos rutinarios administrados por una clínica u hospital, conozca sus planes de emergencia y trabaje con ellos para identificar a proveedores de servicios alternativos.
4. No se olvide de sus mascotas o animales de servicio. No todos los refugios aceptan las mascotas, así que debe tener un plan alternativo. Considere la posibilidad de pedir a sus seres queridos o amigos, fuera de su área inmediata, si pueden ayudar con sus animales.

ABASTEZCA SU KIT PARA EMERGENCIAS CON LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS:

- Agua (un galón por cada persona, por día, por un mínimo de tres días, para beber y para fines de higiene)
- Alimentos (suficientes alimentos no perecederos para durar varios días)
- Fotos de la familia, recuerdos familiares y otros recuerdos para llevar consigo si tiene que desalojar su hogar
- Una linterna
- Un kit de primeros auxilios
- Baterías adicionales
- Un silbato (para pedir auxilio)
- Copias de tarjetas de Medicare, Medicaid y otras pólizas de seguros
- Copias de su fideicomiso o testamento de última voluntad
- Copias del seguro de auto y el seguro de propietario de vivienda o inquilino
- Documentos personales, como identificación (asegúrese que estén al día)
- Mascarillas contra polvo (para ayudar a filtrar el aire contaminado)
- Lonas de plástico y cinta adhesiva (para refugiarse en el lugar)
- Herramientas, como llave inglesa o alicates (para interrumpir los servicios públicos)
- Un abrelatas manual (para los alimentos)
- Mapas locales
- Un teléfono celular con cargador y una batería de reserva
- Comida y suministros para mascotas
- Medicamentos y suministros médicos (para varios días, si es posible)
- Una lista completa de medicamentos
- y los números de teléfono de sus médicos



LISTA DE COTEJO DE PREPARACIÓN ADICIONAL PARA GRUPOS ESPECÍFICOS:

Adultos mayores con discapacidades

- Incluya dispositivos de asistencia (dispositivos auditivos, ayudas de movilidad) y baterías adicionales.
- Mantenga una lista de su red de apoyo y su información de contacto.
- Incluya comida y suministros para animales de servicio.
- _____

Adultos mayores con recursos limitados

- Busque recursos gratuitos o con descuento para armar su kit para emergencias.
- Explore los recursos comunitarios que ofrecen asistencia durante emergencias.
- Organice documentos importante financieros y de seguros en un recipiente impermeable portátil y de fácil acceso.
- _____

Adultos mayores en áreas rurales:

- Abastézcase de suministros esenciales que podrían ser difíciles de obtener durante emergencias.
- Establezca una red de vecinos que puedan ayudar durante una crisis.
- Cuento con una fuente de electricidad alternativa y medios de comunicación en que pueda confiar.
- _____

**“ HAGA FRENTE A LOS DESASTRES
preparado CON UN PLAN ”**

PASO 3

INVOLUCRE A SU RED DE APOYO

Ahora que ha evaluado sus necesidades, hecho su plan y armado su kit de preparación, es hora de involucrar a su red de apoyo. Es fundamental crear una red de apoyo de familia, amigos, cuidadores, vecinos y otras personas que puedan ayudarle durante una emergencia e involucrar a éstos en su planificación para emergencias.

USE ESTA LISTA DE COTEJO PARA INVOLUCRAR A SU RED DE APOYO

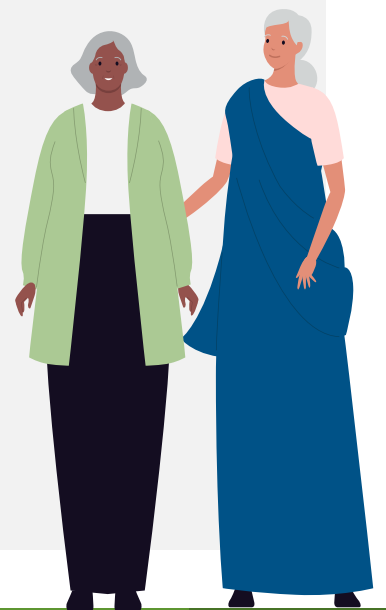
- He creado una red de apoyo de familia, amigos, cuidadores, miembros de mi lugar de adoración y otras personas que me pueden ayudar durante una emergencia.
- He compartido y practicado mi plan para emergencias con mi red de apoyo.
- Mi red de apoyo conoce las necesidades específicas que yo tengo.
- Alguien de mi red de apoyo tiene una llave a mi casa, sabe dónde guardo mis suministros para emergencias y sabe cómo usar equipo vital y administrar medicamentos.

Continúa en la próxima página

- Conozco los planes para emergencias de mi clínica/hospital y he identificado proveedores de servicio alternativos.
- Mi red de apoyo y yo nos mantenemos informados sobre alertas y noticias en emergencias.
- He participado, o trataré de participar, en un evento o iniciativa de preparación comunitaria.

CÓMO HACER FRENTE A LA TORMENTA JUNTOS: *El impacto profundo de una red sólida de apoyo*

Durante los tornados severos que arrasaron la región sur del valle del Río Mississippi del 24 al 27 de marzo de 2023, tres mujeres notablemente mayores que vivían solas en una comunidad rural demostraron el poder de una sólida red de apoyo. En busca de seguridad, las tres mujeres fueron a sus armarios y mantenían su conexión mediante una llamada telefónica entre las tres. Cuando el tornado había pasado, dos de las tres mujeres descubrieron que sus casas quedaron severamente dañadas e inhabitables. Sin embargo, la fuerza de su vínculo brilló fuertemente en su momento de necesidad. La tercera amiga, afortunada por haber tenido una casa estructuralmente sólida, ofreció refugio inmediato a sus amigas. Esta historia alentadora ejemplifica el impacto profundo de conocer e involucrar a vecinos y de cultivar una red robusta de apoyo. Mientras creamos nuestros planes de preparación para emergencias, la experiencia de ellas sirve como un recuerdo conmovedor de que fomentar conexiones puede lograr hacer toda la diferencia cuando se afronta a los retos inesperados de la vida.





Preguntas frecuentes

A continuación, compartimos una lista de preguntas frecuentes sobre la preparación para adultos mayores. Por favor, refiérase a las respuestas proporcionadas aquí o acceda a los enlaces para obtener información adicional.



1. ¿Cómo puedo hacer un plan de comunicación?

- Antes de que ocurra un desastre, hable con su familia y otras personas en su red de apoyo para que sepan que usted está pensando en su preparación.
- Haga gestiones para que un pariente, cuidador o vecino verifique el bienestar de usted por teléfono o en persona al momento de ocurrir un desastre.
- Lleve información importante en su billetera, como contactos de su familia, el seguro médico o información sobre su veterinario.
- En la alternativa, podría completar el [Formulario de Hacer un Plan](#) de Listo.gov e imprimirlo.
- Coloque números de importantes contactos de emergencia cerca de los teléfonos en su casa.
- Si puede viajar o desalojar, identifique un lugar de encuentro con su red de apoyo en caso de que se separen.



2. ¿Qué debo hacer si no puedo desalojar?

Por lo general, usted debe planificar para estar adentro de su vivienda, encontrar un lugar seguro y quedarse allí hasta que los funcionarios locales digan que la amenaza ha pasado.

- Identifique un lugar seguro en su vivienda para refugiarse en el lugar con los miembros de su hogar y sus mascotas. El lugar más seguro dependerá del tipo de desastre.
- Si puede, avise a los miembros de su red de apoyo que estén fuera de su hogar sobre lo que está ocurriendo.
- Asegúrese de tener una radio, televisión o teléfono para recibir actualizaciones de funcionarios locales y contactos de emergencia.



3. ¿Cómo puedo mantenerme informado sin teléfono inteligente?

- Ciertas emisoras de radio y televisión transmitirán mensajes de emergencia de las autoridades locales durante desastres a través del Sistema de Alerta en Emergencias.
- Si puede, conéctese con grupos comunitarios locales, como los Equipos Comunitarios de Respuesta en Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés), grupos de vigilancia del vecindario o casas de adoración.
- El Servicio Meteorológico Nacional transmite advertencias climatológicas y sobre emergencias para su comunidad específica. Usted puede comprar un receptor para acceso a estas alertas.
- Si vive en una comunidad de vida asistida, hable con la administración de su comunidad o el consejo de residentes sobre cómo prepararse y mantenerse informado durante un desastre.



4. Después de tomar el control con los pasos 1, 2 y 3, ¿qué más puedo hacer para prepararme o participar?

- Asista a eventos de preparación en centros comunitarios, reuniones del gobierno local, clubes sociales o centro para personas de edad avanzada.
- Únase o comuníquese con el programa local del Equipo Comunitario de Respuesta en Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés) para obtener perspectivas de su comunidad y habilidades valiosas que les ayudarán a usted y a su comunidad a prepararse. Visite la página web de CERT de FEMA para aprender más y encontrar su programa local.

El tema de la Campaña de Listo este año, ***Tome el Control en 1, 2 y 3***, se basa en investigaciones extensas del mercado y grupos focales sobre cómo lograr la participación de los adultos mayores. La información y los recursos en esta guía fueron informados por la Cumbre Nacional de FEMA sobre la Preparación para Desastres y Adultos Mayores, que se llevó a cabo en Philadelphia, Pennsylvania, en julio de 2023 con líderes que apoyan a adultos mayores. FEMA aprendió por parte de los expertos sobre cuál es la información y los recursos de preparación que los adultos mayores necesitan y cómo hacerles llegar estos mensajes de manera efectiva.



Recursos

Páginas web útiles

- AARP: www.aarp.org
- Alianza de Salud Mental de All Healers: www.allhealersmha.com
- Asociación de la enfermedad de Alzheimer: www.alz.org
- Cruz Roja Americana: www.redcross.org
- Campaña de Listo de FEMA: www.listo.gov
- Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés): www.fema.gov/es
- Instituto Rosalynn Carter para Cuidadores: www.rosalynncarter.org

Otras fuentes de información

- Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias para obtener información adicional.
- Centros comunitarios, centros para personas de edad avanzada o instalaciones de vida asistida locales podrían brindarle apoyo e información.
- Emisoras locales de televisión y radio transmiten información antes, durante y después de los desastres.



Hojas de trabajo en blanco

Otros artículos para el kit de emergencias y medidas de preparación



Hojas de trabajo en blanco

Números importantes

Anote números de teléfono importantes aquí o en su lista de contactos del teléfono. Si no tiene estos números, busque en la página web de su ciudad o pueblo, en una guía telefónica local, busque en internet o pregunte a un vecino. Recuerde, si usted afronta una emergencia que pone en riesgo a su vida, llame al 911.

Policía: _____

Bomberos: _____

Agencia de ambulancias: _____

Médico familiar: _____

Especialistas: _____

Farmacia: _____

Otro: _____

Otro: _____



Información de contactos de emergencia

Los contactos de emergencia son personas con quienes usted quiere o necesita comunicarse durante una emergencia. Es importante informarle a sus contactos de emergencia que usted los ha incluido en su lista antes de que ocurra una emergencia. Al hacer esto, puede empezar una conversación concreta y práctica sobre la preparación.

Nombre: _____

Dirección residencial: _____

Información de contacto de miembros de la familia: _____

Información del contacto de fuera de la zona: _____

Lugar de encuentro familiar: _____

Nombre: _____

Dirección residencial: _____

Información de contacto de miembros de la familia: _____

Información del contacto de fuera de la zona: _____

Lugar de encuentro familiar: _____

Nombre: _____

Dirección residencial: _____

Información de contacto de miembros de la familia: _____

Información del contacto de fuera de la zona: _____

Lugar de encuentro familiar: _____

Medicamentos

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

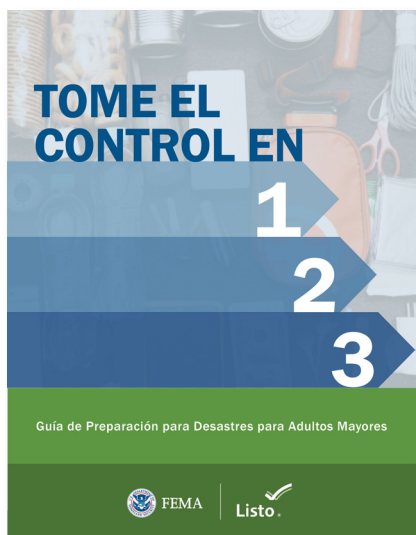
Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Nombre del medicamento: _____

Dosis: _____

Otra información local, páginas web y direcciones



Use las hojas de trabajo y listas de cotejo en esta guía para crear su plan, y luego agregue el plan a su kit para emergencias o colóquelas en su refrigerador como un recuerdo visible de su preparación.

Tome el control en 1, 2, 3—Guía de Preparación para Desastres para Adultos Mayores

www.Listo.gov



FEMA

