

Hechos

proporcionados por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado



Estar preparados: Consejos para las personas con impedimentos

Estar preparados para alguna emergencia es una parte para mantener su independencia. Aunque no pueda saber cuándo ocurrirá un desastre o una crisis, si está usted preparado con anticipación, podrá enfrentar mejor el desastre y se recuperará más rápidamente.

¿Qué debo esperar durante una emergencia?

Cuando ocurre una emergencia, los encargados de responder y las dependencias del gobierno atienden primero las necesidades básicas de alimento, agua y resguardo seguro. Reponer sus medicinas y equipo de adaptación, restaurar la electricidad para usar el equipo y restablecer sus formas normales de apoyar sus actividades diarias, puede llevarse algún tiempo.

Esté preparado para atender sus propias necesidades básicas almacenando alimento y agua suficientes para tres días cuando menos. Esté listo para atender sus necesidades especiales almacenando suficiente oxígeno, medicinas, baterías y otros suministros importantes para cuando menos siete días después de la emergencia.

¿Por qué podría yo necesitar ayuda extra durante las emergencias?

- Como cualquier otro, las personas con impedimentos que son autosuficientes en condiciones normales, puede tener que depender de otras personas en un desastre.
- Las personas con impedimentos o los adultos mayores pueden necesitar más tiempo que los demás para hacer

las preparaciones necesarias en una emergencia.

- Debido a que muchas veces los avisos de desastre se dan por medios que requieren escuchar, como sirenas y anuncios por la radio, si usted es sordo o tiene algún impedimento auditivo, podría no recibir con anticipación los avisos de desastre y las instrucciones para la emergencia.
- Si usted es ciego o tiene algún impedimento de la vista, sobre todo las personas mayores, podría estar extremadamente renuente a dejar un ambiente familiar cuando se lo pide algún extraño.
- El perro que le ayuda podría estar confundido o desorientado en un desastre. Las personas ciegas o que ven parcialmente pueden tener que depender de otros para que los guíen a lugar seguro, así como a su perro, durante un desastre.
- En la mayor parte de los Estados se permite que los perros para ciegos se queden con sus dueños en los refugios. Pídale más información con anticipación a los funcionarios de administración de emergencias de su localidad.
- Puede usted estar preocupado de que lo tiren cuando lo levanten o lo lleven a algún lugar.
- Si tiene usted impedimentos mentales o de desarrollo, podría no ser capaz de entender la emergencia y podría llegar a estar desorientado o confundido sobre la

forma apropiada de reaccionar.

- Muchas enfermedades respiratorias se pueden agravar por el estrés. En una emergencia, su oxígeno y su equipo podrían no estar listos de inmediato.
- Las personas con epilepsia, mal de Parkinson y otras condiciones médicas tienen muchas veces un régimen muy individualizado de medicinas que no puede interrumpirse. En una emergencia, usted podría estar impedido para decirles esto a los trabajadores de emergencias.

¿Qué debo hacer por adelantado?

La mejor forma para enfrentar una situación de emergencia es estar conscientes de los retos que podría usted encarar si no pudiera usar su casa, su oficina y sus pertenencias personales. Usted puede satisfacer sus necesidades personales básicas preparándose con anticipación. Podría vérselas también con el animal que le da servicio que en esas condiciones es incapaz de funcionar o que está asustado, o con mascotas que necesiten atención y asistencia.

¿Cómo puedo prepararme para las fallas del servicio eléctrico?

- Si usted usa una silla de ruedas, un sistema de de sustento vital, u otro equipo, operados con baterías o con electricidad, llame ahora a su compañía de electricidad, antes de que suceda algún apagón. Muchas compañías de servicio público mantienen una lista y un mapa de la ubicación de sus clientes que dependen del servicio eléctrico, para el caso de

emergencia. Pregúnteles qué puede estar disponible en su área.

- Si usa usted una silla de ruedas motorizada o una motoneta, tenga siempre una batería cargada extra. También puede usarse una batería de auto con una silla de ruedas, pero no durará tanto como una batería de ciclo profundo para silla de ruedas. Si es posible, guarde una silla de ruedas manual ligera para imprevistos.
- Si es usted ciego o tiene algún impedimento en la vista, tenga guardado un reloj con voz o Braille, o algún otro tipo con letras grandes, y baterías extra.
- Si es usted sordo o con pérdida del oído, piense en tener una televisión pequeña, portátil, de batería. Las transmisiones de emergencia pueden dar información en el idioma de

¿Cómo puedo ayudar a las personas discapacitadas durante una crisis?

- señales.
- **Ofrezca asistencia.** Si se expide algún aviso de desastre, pregunte a vecinos o compañeros de trabajo quiénes son discapacitados. Aprenda a transportar gente en silla de ruedas y averigüe cuáles son las mejores rutas de salida de los edificios.
- **Prepare un plan de emergencia.** Trabaje con los vecinos discapacitados para preparar un plan de respuesta a emergencias. Identifique la forma de ponerse en contacto y la clase de acción que se pondrá en marcha.
- **Ayude a evacuar.** Esté dispuesto a ayudar si se da una orden de evacuación. Proporcione asistencia física para salir y cambiar a un vehículo. Ofrezca transporte a los refugios. Esto puede requerir un vehículo especial diseñado para

llevar una silla de ruedas u otro equipo.

- **Únase a alguna red interna de autoayuda.** Las redes de autoayuda son arreglos con personas que están de acuerdo en asistir a una persona con algún impedimento, en el caso de una emergencia. Hable con el familiar, amigo o compañero de trabajo que tenga el impedimento para saber qué auxilio pudiera necesitar. Pídale a la persona que tenga listo un paquete de desastres y sugiérale que usted guarde una copia de la lista de artículos especiales que ha preparado la persona. Hable con la persona acerca de la forma de informarle de un desastre anunciado y vea si puede tener una llave de la casa de esa persona, de manera que usted pueda proporcionarle asistencia sin demora.

Adaptado de la Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Fuentes confiables de información

Línea directa HELP de Colorado
1-877-462-2911 (línea gratuita)
M-F 7 a.m. – 11 p.m.;
S-S 9:30 a.m. – 8 p.m.

Agencia Federal para la Administración de Emergencias, Región VIII
www.fema.gov
303-235-4800

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov
1-800-311-3435 (línea gratuita)

Organización Nacional sobre Impedimentos
www.nod.org
202-293-5960
202-293-5968 (TTY)

Ready Colorado
www.readycolorado.com



**Colorado Department
of Public Health
and Environment**