

# Hechos

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



## Estar preparados: Consejos para personas con necesidades médicas especiales

### ¿Cómo me puedo preparar para las emergencias?

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. Los “Consejos para personas con impedimentos” del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado pueden también serle útiles al prepararse.

### ¿Qué voy a necesitar?

Trate de imaginarse estando usted durante un desastre y durante los tres días inmediatos que le siguen. ¿Cuáles podrían ser algunas de sus necesidades médicas?

#### Medicinas

- Tenga todo el tiempo sus medicinas para cuando menos tres días.
- Guarde sus medicinas en un lugar en sus recipientes originales.
- Tenga una lista de sus medicinas: el nombre de la medicina, la dosis, frecuencia, el nombre del doctor que la receta y la farmacia.

#### Artículos médicos

- Si usted usa artículos médicos como vendas, bolsas para las secreciones o jeringas, tenga lista una provisión extra para tres días.

### Equipo intravenoso (IV) y para alimentación por tubo

- Averigüe si su bomba de infusión tiene una batería de repuesto y cuánto duraría en una emergencia.
- Pregunte a quien le presta atención médica cómo operar la infusión manual para las interrupciones de electricidad.
- Tenga pegadas a todo el equipo las instrucciones de operación escritas.

### Oxígeno y equipo de respiración

- Si usted usa oxígeno, tenga una dotación de emergencia para tres días o más.
- Los tanques de oxígeno deben estar asegurados con una abrazadera para que no se caigan. Pida las instrucciones de seguridad a su proveedor de equipo médico.
- Si usted usa equipo de respiración, tenga una dotación de tubos, solución, medicinas y otras necesidades, para tres días o más.

### Equipo médico que funcione con electricidad

- Para todo el equipo médico que funcione con electricidad, verifique con su proveedor y pida información sobre alguna fuente substituta de energía, como una batería o un generador.
- Verifique con su compañía local de servicio público para que determine si el equipo substituto está instalado apropiadamente.

### Bolsa de emergencia

Tenga una bolsa empacada todo el tiempo para el caso de que necesite salir de su casa. La bolsa debe contener:

- Una lista de medicinas.
- Artículos médicos para tres días.
- Copias de sus registros vitales, tales como tarjetas de seguros, indicaciones del progreso, poder notarial, y otros documentos.
- Cuando salga de su casa, lleve consigo medicinas y soluciones refrigeradas. Conserve compresas de hielo en el congelador si su doctor le dice que antenga frías sus medicinas.

### Personas que puedan ayudar

- Haga planes con su familia, amigos y vecinos. Sepa quién puede caminar a su casa para ayudarle si no hay disponibles otros medios de transporte.
- Hable de sus planes para el desastre con quien le dé atención médica.
- Pregunte a su estación local de bomberos si el departamento tiene una lista de personas con necesidades médicas especiales.
- Si su equipo médico depende de la electricidad para funcionar, notifique a su compañía de electricidad. Algunas compañías dan prioridad de servicio a las personas con necesidades médicas especiales.
- Tenga una lista de personas, con nombres, direcciones y teléfonos, que puedan ayudarle si lo necesita.

¿Cómo puedo ayudar a la gente con impedimentos durante una crisis?

- **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. Ofrezca 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**