
UNA GUÍA PARA RESIDENTES CON NECESIDADES FUNCIONALES Y DE ACCESO PARA PLANIFICAR PARA EMERGENCIAS

Una publicación en conjunto con:

Oficina de Gestión de Emergencias de West Hartford, Departamento de Bomberos de West Hartford y Distrito de Salud de West Hartford-Bloomfield



Guía creada en mayo de 2025

Guía adaptada de la Oficina de Derechos de las Personas con Discapacidad del
Distrito de Columbia



Contents

<i>Cómo utilizar esta guía</i>	<i>3</i>
<i>Como desarrollar su resiliencia antes, durante y después de una emergencia</i>	<i>4</i>
<i>Tipos de emergencias y desastres</i>	<i>5</i>
<i>Esté alerta. Haga un plan. Preparese.</i>	<i>6</i>
<i>Clima severo / Desastres naturales</i>	<i>7</i>
Calor extremo.....	8
Ola de calor	8
Tormentas eléctricas severas, tornados, huracanes	9
Frío extremo.....	10
Tormentas de invierno severas, ventiscas, tormentas de hielo	11
Inundaciones	12
Apagones	13
Incendios	14
Terremotos.....	15
<i>Resiliencia médica en situaciones de emergencia.....</i>	<i>16</i>
<i>Recursos y plantillas</i>	<i>18</i>
<i>Plantilla de historial médico e información de contacto del Proveedor</i>	<i>19</i>
<i>Condiciones de salud.....</i>	<i>21</i>
<i>Medicamentos.....</i>	<i>22</i>
<i>Listas de verificación de Preparación</i>	<i>23</i>

Cómo utilizar esta guía

Las emergencias ocurren todos los días del año. Ya sea un incendio en el vecindario, un apagón de gran escala, una tormenta de nieve o un huracán, es importante prepararse con anticipación creando un plan de preparación que identifique sus necesidades.

Durante una emergencia, puede mantener su independencia y cuidarse de sí mismo. Mantener la independencia requiere planificación y consideración de todas las estrategias, servicios, dispositivos, herramientas y técnicas disponibles.



Esta guía le provee:

- Plantillas y documentos de planificación necesarios para crear un plan de preparación antes de una emergencia y registrar información importante relacionada con su vida diaria, su salud, las necesidades médicas, de vivienda y transporte, sus redes sociales, los recursos, los equipos y sus habilidades.
- Conocimiento sobre cómo crear un plan que incluya refugio en el lugar o, cuando se le indique, evacuar y construir un equipo de preparación para emergencias.

Esta guía puede ser utilizada por cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, situación de vivienda, etc., para prepararse antes de una emergencia. Es posible que no todas las secciones o la información de esta guía sean aplicables. Cada plan de preparación debe adaptarse a sus necesidades y preferencias.

¿Estás preparado?

Como desarrollar su resiliencia antes, durante y después de una emergencia

Es fundamental comprender los tipos de desastres que amenazan con mayor probabilidad a nuestras comunidades. Esto permite una planificación más completa y personalizada, aumentando así la resiliencia comunitaria. Cuanto mejor preparada esté la comunidad colectivamente, más resiliente será.

- Desarrolle sus fortalezas y habilidades participando en entrenamientos como clases de RCP/ primeros auxilios, entrenamiento del Equipo de Respuesta de Emergencias Comunitarias (CERT) y entrenamiento de sensibilidad cultural. Conozca las habilidades que puede brindar a los demás durante una emergencia, como apoyo emocional y consejería, interpretación de otros idiomas, asistencia con el cuidado de mascotas y preparación de comidas.
- Cubra sus necesidades médicas y de salud con acceso a los artículos como las baterías de respaldo para equipos médicos duraderos y tecnología de asistencia, como los audífonos, los implantes cocleares y las sillas de ruedas. Asegúrese de documentar e inventariar el equipo médico duradero, los medicamentos, los alimentos y el agua para usted, su familia y sus mascotas.
- Desarrolle su red de apoyo identificando a vecinos, familiares, amigos, cuidadores y compañeros de trabajo. Juntos, pueden crear un plan de la asistencia necesaria durante una emergencia y una situación que no sea de emergencia.
- Determine los recursos de su comunidad informándose sobre lo que está disponible en su vecindario y ciudad. Identifique lugares alternativos para recibir atención y apoyo, como centros de diálisis, gasolineras, centros recreativos, bibliotecas y centros de emergencias. Los lugares alternativos pueden ser recursos útiles cuando las ubicaciones principales sufren daños o se corta el suministro eléctrico.

Tipos de emergencias y desastres

Las emergencias ocurren diariamente y existen muchas maneras de describir los desastres, como el número de personas afectadas, la magnitud de los daños materiales o la categoría de las tormentas. Desastres como los huracanes pueden ser muy grandes y afectar pueblos o condados enteros, o desastres como las inundaciones pueden ser más aislados y afectar solo a una zona limitada, como la inundación de un barrio por un arroyo. Los desastres, tanto grandes como pequeños, pueden ser abrumadores y causar daños significantes a la propiedad, las personas y los animales.

Es fundamental estar preparado con un plan de emergencias, estando consciente de los posibles impactos de los desastres, manteniéndose informado y siendo resiliente y autosuficiente desarrollando una red de apoyo e identificando recursos críticos.

Esta sección de la guía provee información sobre emergencias y desastres que pueden experimentar los residentes de la ciudad, cómo la emergencia puede afectar a la comunidad y consejos y recursos sobre cómo prepararse y superar estas emergencias.

Tenga en cuenta que esta no es una lista completa de todas las emergencias que pueden ocurrir en la ciudad.



A brush fire burned 10-15 acres on Lamentation Mountain in Berlin the evening of



Photo credit CT Insider



Photo credit CT Public Radio

Esté alerta. Haga un plan. Prepárese.

1. Desarrolle un plan de preparación para emergencias que incluya información de contacto clave de las personas de su red, como familiares, amigos, proveedores de atención médica a domicilio y proveedores médicos.
2. Al crear su plan de preparación, tenga en cuenta el equipo médico duradero, los suministros médicos consumibles, las necesidades para los animales, la tecnología de asistencia, las herramientas de comunicación, los proveedores de servicios y cualquier cosa que use y necesite habitualmente.
3. Mantenga un suministro mínimo de alimentos y de agua para tres días (1 galón por persona por día) en su equipo de preparación para emergencias.
4. Antes de una emergencia, notifique a la compañía eléctrica sobre su dependencia de la electricidad. Tenga en cuenta que esto no garantiza una respuesta inmediata en caso de la recuperación de energía o rescate.
5. Notifique a la Administración de Emergencias de West Hartford (860-561-8310) o a oem@westhartfordct.gov sobre cualquier necesidad especial o alojamiento que pueda necesitar en caso de emergencia.
6. Manténgase informado sobre lo que está afectando a su vecindario registrándose para recibir alertas de emergencia en <https://www.westhartfordct.gov/how-do-i-2/get-notified>.
7. Durante una emergencia, permanezca en el interior y refúgiase en un espacio seguro, lejos de las ventanas, a menos que los funcionarios de emergencia le ordenen evacuar.
8. Procure mantener la calma. Los desastres y las emergencias pueden ser muy abrumadores para todos.



Clima severo / Desastres naturales

- Calor extremo
- Tormentas eléctricas severas, tornados, huracanes
- Frío extremo
- Ventiscas, tormentas de hielo
- Inundaciones

Considere utilizar los "días de cielo azul" (días de rutina o típicos) para abordar algunas de las recomendaciones contenidas en esta guía antes de que ocurra una emergencia.

Parte de la elaboración de sus planes de preparación y de mejorar su resiliencia es comprender que en ciertas circunstancias, los servicios de emergencia podrían no poder responder de inmediato si usted solicita ayuda. Esto se ha observado en ocasiones durante apagones de energía en gran escala, donde hay una mayor demanda de servicios, o en eventos climáticos severos, cuando las carreteras están bloqueadas. A menudo, el clima severo ocurre con poca advertencia o poco tiempo para prepararse. Desafortunadamente, después de un desastre, las necesidades del público son mayores que la capacidad de los servicios de emergencia, en comparación con la situación de emergencia, cuando se cuenta con personal y recursos adecuados para responder a cualquier llamada. Por lo tanto, es muy importante tener esto en cuenta al elaborar sus planes y equipo de emergencia. Deberá intentar ser autosuficiente durante al menos tres días después de una emergencia.

Diferencias entre clima severo advertencias:

**Mensajes del Tiempo por el Servicio Nacional de Meteorología:**
¿Que significan?

	• Tiempo específico (niebla, tiempo invernal, tormentas eléctricas) es un evento de inconveniencia pública y crea condiciones peligrosas al viajar.
	• Condiciones favorables de tiempo específico (tiempo invernal, tormentas severas, tornados, inundaciones repentinas, huracanes, fuertes vientos) y por un periodo de tiempo indicado para una área geográfica. • Mantenerse en "vigilancia" por amenazas del tiempo.
	• El tiempo específico (tormentas severas, tornados, inundaciones repentinas, tormentas invernales, huracanes) es inminente/ocurriendo y considerado una amenaza para la vida y/o propiedad. • Requiere una inmediata acción de protección del público.

Calor extremo

Ola de calor

Una ola de calor es un período prolongado de calor excesivo, generalmente 10 grados o más por encima del promedio, a menudo acompañado humedad excesiva. Los meteorólogos utilizan los siguientes términos: aviso de calor excesivo, vigilancia de calor excesivo o advertencia de calor excesivo.

¿Qué hacer?:

1. Permanezca en interiores con aire acondicionado cuando sea posible. Si no tiene acceso a un lugar fresco, localice uno de los Centros de Refrigeración del Ayuntamiento llamando al 2-1-1. Tenga en cuenta que los centros de refrigeración solo se activan cuando es necesario.
2. Limite la exposición al sol, especialmente entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde.
3. **NO** deje a niños, adultos mayores, mascotas ni a ninguna persona en los vehículos, incluso si piensa que será solo por un corto período de tiempo.
4. Beba más agua de lo habitual; no espere a tener sed.
5. Use ropa de colores claros, ligera y holgada.
6. Aplique protector solar al menos 20 minutos antes de salir y vuelva a aplicarlo según sea necesario
7. Esté atento a los síntomas de agotamiento por el calor, como la piel húmeda y fría, mareos, dolor de cabeza, debilidad, sudor excesivo y sed extrema.
8. Compruebe cómo están sus amigos y vecinos.
9. Se podrán abrir al público centros de enfriamiento para refrescarse, también se podrán abrir al público piscinas o piscinas públicas.



Tormentas eléctricas severas, tornados, huracanes

El clima severo en primavera, verano y principios de otoño puede ocurrir prácticamente en cualquier lugar. Revisar los informes meteorológicos diariamente le ayudará a prepararse para las próximas amenazas de clima severo. Los meteorólogos utilizan los siguientes términos: Avisos, Vigilancias o Advertencias pueden emitirse para cualquiera de estas amenazas.

¿Qué hacer?:

Dependiendo del tipo de amenaza, algunas de estas acciones pueden variar. Generalmente, lo siguiente aplica a cualquiera de las amenazas mencionadas anteriormente:

1. Esté atento a las órdenes de evacuación de las autoridades de locales y obedézcalas. Use una radio de pilas para recibir actualizaciones (algunos radios de la NOAA (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica) incluyen subtítulos y se pueden conectar a tecnología de asistencia personal).
2. Mantenga su equipo de preparación cerca de usted.
3. Asegure los objetos que se encuentran en el exterior, como muebles de jardín, que puedan volarse o causar daños o lesiones.
4. Cierre bien las ventanas y sujete las puertas exteriores (durante huracanes o vientos extremos).
5. Evite el agua, las bañeras, los grifos y los lavabos durante las tormentas eléctricas, ya que los rayos pueden atravesar las tuberías metálicas.
6. Revise y analice sus planes de emergencia, y verifique los suministros y su habitación segura (nivel inferior, habitación interior alejada de las ventanas).
7. Esté preparado para actuar con rapidez si se emite una alerta o sospecha que se acerca un tornado.
8. Si se emite una alerta, diríjase inmediatamente al sótano, al refugio o a una habitación interior (armario, pasillo y baño). Si se encuentra en un edificio de varios pisos, diríjase al primer o segundo piso.
9. Tome fotografías de los daños causados por la tormenta y, si se le solicita, compártalas con la Administración de Emergencias de West Hartford.



Frío extremo

La definición de frío extremo varía según el clima de su ubicación geográfica. El nivel de humedad en el aire y la fuerza del viento pueden influir en la sensación de estas temperaturas. Los meteorólogos utilizan los siguientes términos: aviso, alerta o advertencia de frío extremo.

¿Qué hacer?:

1. Permanezca en interiores, en un ambiente con caliente, siempre que sea posible. Si no tiene acceso a un lugar cálido, localice uno de los "Centros de Calentamiento" del municipio llamando al 2-1-1. Tenga en cuenta que los centros de calentamiento solo se activan cuando es necesario.
2. Vístase con capas y minimice el tiempo que pasa en ropa húmeda o mojada.
3. **NO** deje a niños, adultos mayores, mascotas ni a ninguna persona en los vehículos, incluso si piensa que será solo por un corto período de tiempo.
4. Beba más líquidos calientes.
5. Use ropa adecuada para exteriores que cubra toda la piel expuesta: gorros, guantes, bufandas y botas abrigadas o forradas. Limite el tiempo de exposición al frío.
6. Esté atento a síntomas de hipotermia, como escalofríos, confusión, disminución del estado mental, somnolencia, dificultad para hablar y rigidez muscular.
7. Tenga mucho cuidado si utiliza calentadores portátiles, ya que pueden sobrecalentarse fácilmente y provocar incendios.
8. Compruebe como estan sus amigos y vecinos.
9. Hage ejercicios o movimientos ligeros para aumentar el flujo sanguíneo (tenga en cuenta cambiar la ropa húmeda o mojada tan pronto como termine el ejercicio).



Tormentas de invierno severas, ventiscas, tormentas de hielo

Las tormentas de invierno pueden variar desde una nevada moderada de unas pocas horas hasta una ventisca con nieve impulsada por el viento que dura varios días. Algunas tormentas de nieve son lo suficientemente grandes como para afectar varios estados, mientras que otras afectan solo a una sola comunidad. Muchas tormentas de nieve suelen venir acompañadas con temperaturas peligrosamente bajas y, en ocasiones, con fuertes vientos, formación de hielo, aguanieve y lluvia helada. Independientemente de la gravedad de una tormenta de nieve, prepárese para mantenerse a salvo durante estos eventos.

Los meteorólogos utilizan los siguientes términos: Se pueden emitir avisos, alertas o advertencias para cualquiera de estas amenazas climáticas severas.

¿Qué hacer?:

Dependiendo del tipo de amenaza, algunas de estas acciones pueden variar. Generalmente, lo siguiente aplica a cualquiera de las amenazas mencionadas anteriormente:

1. Permanezca en un ambiente cálido. Tenga cuidado al usar estufas de gas o leña, chimeneas o calefactores por motivos de seguridad contra incendios y monóxido de carbón. Localice uno de los Centros de Contaminación del Municipio llamando al 2-1-1. Tenga en cuenta que los centros de contaminación solo se activan cuando es necesario.
2. Nunca use una estufa ni un horno de gas para calentar una casa, ni generadores, parrillas, hornillos de camping ni otros aparatos que funcionen con gasolina, propano, gas natural o carbón dentro de un espacio cerrado. Esto puede causar intoxicación por monóxido de carbón, que puede ser mortal.
3. Asegúrese de que los detectores de humo y monóxido de carbón estén instalados correctamente y cambie las baterías dos veces al año.
4. Use varias capas de ropa holgada, liviana y abrigada en lugar de una sola capa de ropa pesada.
5. Deje todos los grifos de agua ligeramente abiertos para que goteen continuamente y aisle las líneas de agua para que sea menos probable que el suministro de agua se congele.
6. Reconozca los signos de hipotermia (escalofríos, agotamiento, confusión, somnolencia, tropiezos y entumecimiento) y congelación (piel blanca y cerosa, entumecimiento).
7. Limite los viajes durante el día, permanezca en las carreteras principales y mantenga el tanque de gasolina lleno.
8. Guarde en el auto una bolsa de emergencia para el invierno con cables de arranque, agua embotellada, refrigerios no perecederos, una manta, una pala, una linterna y una bolsa de gravilla o arena para gatos para usar si el auto se atasca en la nieve.
9. Tenga cuidado con los árboles dañados o con los árboles y cables caídos debido a la nieve intensa o la acumulación de hielo.



Inundaciones

Las inundaciones se encuentran entre los desastres naturales más frecuentes y costosos. Las condiciones que las causan incluyen lluvias intensas o constantes durante varias horas o días que saturan el suelo. Las inundaciones repentinas ocurren repentinamente debido al rápido aumento del nivel del agua en un arroyo o una zona baja.

Los meteorólogos utilizan los siguientes términos: Se pueden emitir avisos, alertas o advertencias en caso de inundaciones.

¿Qué hacer?:

Varias de estas tareas son recomendadas hacerlas de antemano.

1. Determine si vive en una zona propensa a inundaciones y compre un seguro contra inundaciones si está disponible.
2. Planifique y practique una ruta de evacuación en caso de inundación.
3. Si es necesario, compre e instale bombas de sumidero con energía de respaldo.
4. Para desagües, inodoros y otras conexiones de alcantarillado, instale válvulas o tapones antirreflujo para evitar que las aguas de inundación ingresen a su hogar.
5. Ancle los tanques de combustible, ya que pueden contaminar el sótano si se sueltan. Un tanque suelto en el exterior puede ser arrastrado río abajo y dañar otras viviendas.
6. Tenga a mano los registros de vacunación o recuerde su última vacuna contra el tétano, en caso de una herida punzante o una herida que se contamine durante o después de la inundación.
7. Nunca intente conducir sobre una carretera inundada. Podría quedar atrapado y varado. La profundidad del agua no siempre es evidente, podría haber escombros grandes o cables eléctricos caídos, y la carretera podría ser arrastrada fácil y rápidamente. **¡Dé la vuelta, no se ahogue!**
8. Tome fotografías de los daños causados por la tormenta y, si se le solicita, compártalas con la Administración de Emergencias de West Hartford.



Apagones

Los apagones son comunes en cualquier época del año, especialmente en condiciones climáticas severas. Si un corte de electricidad dura dos horas o menos, no se preocupe por perder alimentos perecederos. En caso de cortes de electricidad prolongados, existen medidas para minimizar la pérdida de alimentos, mantener fríos los medicamentos refrigerados y proteger a todos los miembros del hogar. Si los cortes de electricidad prolongados son una preocupación durante una tormenta, considere tener un plan para moverse a un refugio nocturno si está abierto, o viajar fuera de la zona para alojarse en un hotel o con familiares o amigos, si es posible.

¿Qué hacer?:

1. Asegúrese de tener siempre a mano varias linternas y baterías de repuesta (monitore las baterías periódicamente).
2. Cargue todos sus dispositivos electrónicos tanto como sea posible antes o durante una tormenta. Considere comprar un cargador solar para recargar los dispositivos.
3. Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas siempre que sea posible. Un refrigerador sin abrir mantendrá los alimentos fríos durante unas cuatro horas. Un congelador cerrado y lleno mantendrá la temperatura durante unas 48 horas (24 horas si está medio lleno). Consuma alimentos no perecederos después de consumir alimentos del refrigerador y del congelador; si tiene dudas sobre la seguridad alimentaria, deséchelos.
4. Si parece que el corte de energía continuará más de un día, prepare una hielera con hielo o compresas frías para los alimentos congelados y los medicamentos refrigerados.
5. Evite usar velas, ya que representan un peligro de incendio. Nunca deje una vela encendida sin supervisión.
6. Para evitar daños por sobretensión, apague y desenchufe todos los equipos eléctricos innecesarios, incluidos los aparatos electrónicos sensibles, y apague o desconecte cualquier aparato (como estufas), equipo o aparato electrónico que estuviera en uso cuando se produjo el corte de electricidad.
7. Deje una luz encendida para que sea obvio cuando se restablezca la energía.
8. Nunca use generadores, parrillas, estufas de campamento ni otros aparatos que funcionen con gasolina, propano, gas natural o carbón dentro de un espacio cerrado. Coloque la unidad lejos de puertas, ventanas y rejillas de ventilación que puedan permitir la entrada de monóxido de carbón.
9. Prepare lugares alternativos para almacenar medicamentos refrigerados y para acceder a energía para equipos médicos duraderos hasta que se restablezca la energía.
10. Siempre informe a su proveedor, como Eversource o CT Natural Gas, sobre cualquier corte de energía y/o líneas dañadas o caídas.



Incendios

El 65 % de las muertes por incendios domésticos ocurren en hogares sin detectores de humo en funcionamiento. Durante un incendio doméstico, tener detectores de humo en funcionamiento y un plan de escape en caso de incendio practicado con regularidad pueden salvar vidas. En caso de incendio: salga, no se acerque y llame al 911.

¿Qué hacer?:

1. Instale detectores de humo en cada planta de su casa, tanto dentro como fuera de las habitaciones. Actualmente existen detectores de humo con una luz intermitente para alertar a las personas sordas o con dificultades auditivas.
2. Pruebe sus detectores de humo mensualmente y cambie las baterías dos veces al año, o compre dispositivos con baterías de larga duración. Comuníquese con el Departamento de Bomberos de West Hartford al 860-561-8300 o con la Oficina del Jefe de Bomberos de West Hartford al 860-561-8320 para que le hagan una inspección de seguridad o prevención de incendios en el hogar y detectores de humo gratuitos.
3. Cree un plan de escape en caso de incendio y practíquelo al menos dos veces al año con todos los miembros del hogar.
4. Tenga al menos un extinguidor en casa y sepa cómo usarlo; esto es especialmente importante si alguien en la casa tiene dificultad de caminar o no puede salir de casa.
5. Notifique West Hartford (860-561-8310) oem@westhartfordct.gov sobre cualquier necesidad especial o adaptación que pueda necesitar en caso de emergencia (especialmente problemas de movilidad). Considere instalar un teclado electrónico en la puerta principal o en el garaje para facilitar el acceso de los servicios de emergencia a la residencia (tenga en cuenta que deberá llamar a la policía o a los bomberos para proveerle el código).
6. Nunca deje velas encendidas sin supervisión.
7. Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
8. Nunca deje una estufa desatendida mientras cocina.
9. Preste atención a los anuncios de peligro de incendio y nunca encienda un fuego en el exterior si hay condiciones secas y ventosas.
10. Reemplace los cables eléctricos desgastados, masticados o expuestos.



Terremotos

Los terremotos no son muy comunes en Nueva Inglaterra, y en particular en Connecticut (CT); sin embargo, existe una gran falla que corre por debajo del sur de Nueva Inglaterra. CT experimentó las secuelas de un terremoto de magnitud 4.0 con epicentro en Nueva Jersey en 2024, que generó inquietud en muchos residentes. Afortunadamente, no se reportaron daños ni heridos significantes, pero esto pone de relieve la necesidad de prepararse y ser conscientes de la existencia de la amenaza. Los terremotos son en gran medida impredecibles, amenos que haya habido terremotos, erupciones volcánicas o tsunamis recientes en una zona geográfica cercana.

¿Qué hacer?:

1. **Póngase** en el suelo sobre las manos y rodillas antes del terremoto.
2. **CÚBRASE** la cabeza y el cuello (y todo el cuerpo si es posible). Busque refugio debajo de una mesa o escritorio, una cama o el marco de una puerta. Procure mantenerse alejado de las ventanas.
3. **SUJETESE** al refugio (o a la cabeza y al cuello) hasta que el temblor se detenga.
4. Si usa un dispositivo de movilidad, intente meterse debajo de una puerta o en una esquina interior de una pared, bloquee las ruedas de la silla de ruedas y cúbrase la cabeza con los brazos o agáchela. Retire cualquier objeto que no esté bien sujeto a la silla de ruedas.
5. Permanezca en la casa, no salga corriendo durante un terremoto. Sin embargo, si se encuentra afuera cuando ocurra, manténgase alejado de edificios y vehículos.
6. Si estás en tu cama o en una silla y no tiene tiempo suficiente para ponerse a cubierto, cúbrase con mantas y almohadas.
7. Ancle los muebles grandes a la pared para evitar lesiones si se caen (este es un paso de preparación).

Resiliencia médica en situaciones de emergencia

Ser capaz de prepararse, resistir y recuperarse bien después de una emergencia se puede clasificar como resiliencia. La resiliencia médica es todo eso, pero al mismo tiempo, estar enfocado en su estado de salud.

Parte de estar preparado es comprender sus circunstancias actuales, su(s) condición(es) médica(s) y cualquier factor desencadenante que pueda empeorar su enfermedad o circunstancias. Si los conoce de día a día, podrá identificar e incluso prevenir durante una emergencia.

Ser médicamente resiliente también significa comprender sus medicamentos y tener un plan establecido con sus médicos, su farmacia y su seguro para asegurarse de tener al menos una semana de medicamentos disponibles, especialmente aquellos que son de prioridad para mantener la vida (es decir, insulina, medicamentos cardíacos, etc.).

La resiliencia médica también motiva a los residentes a evaluar la seguridad en el hogar para identificar posibles riesgos que puedan afectar o empeorar su estado de salud preexistente. Considere la seguridad contra las caídas. Puede tener mayor riesgo de caídas, ya sea en general o en una emergencia, como en un apagón; si es mayor de 65 años o padece alguna afección médica como:

- Presión arterial o frecuencia cardíaca baja
- Osteoporosis/osteopenia
- Dificultad para caminar o utilizar cualquier dispositivo de movilidad.
- Problemas de vision
- Vértigo (mareo)
- Parálisis o accidente cerebrovascular

Hacer una evaluación del hogar es una buena práctica para que cualquier persona pueda identificar los peligros que existen y que se puedan remediar fácilmente antes de que ocurra una emergencia. Esto podría incluir:

- Retirar las alfombras del área o reorganizar los muebles para garantizar un camino amplio para caminar.
- Elimine cualquier desorden, especialmente en pisos y escaleras.
- Instale luces automáticas o con sensores de movimiento en el pasillo, las escaleras, el dormitorio y el baño (las que funcionan con baterías también son ideales durante apagones).
- Barras de apoyo instaladas en los baños.
- Considere recursos o dispositivos que puedan alertar a su familia o al 911 si se cae: hay numerosas opciones (consulte con el seguro para ver si alguno está aprobado por ellos).
- Tome clases de prevención de caídas a través de un centro para personas mayores u otras agencias.

Un consejo práctico para garantizar su seguridad en caso de emergencia es seguir las recomendaciones de expertos en gestión de emergencias y atención médica. El [Departamento de Servicios Sociales de West Hartford](#) es un excelente recurso para desarrollar planes, hacer evaluaciones y ofrecer recomendaciones sobre recursos específicos.

- Tenga conversaciones preventivas con su médico sobre la posibilidad de crear un plan médico en caso de una emergencia (esto podría tener que hacerse en una visita de consulta separada en lugar de una visita de rutina en el consultorio).
 - • Pregúntele qué recomiendan tener preparado en caso de emergencia o a mano en todo momento que le brinde cierta seguridad médica.
 - Averigüe si alguno de sus medicamentos necesita almacenamiento en frío y qué puede hacer para garantizar que esté disponible en caso de cortes de energía o si es necesario evacuar.

Las personas con problemas intelectuales, emocionales o de comportamiento también corren un mayor riesgo durante las emergencias. Por lo tanto, es importante preparar sus necesidades individuales antes de que se ocurra un desastre o emergencia. Puede consultar <https://www.ready.gov/disability>.

Es importante reconocer también que, en días de cielo azul, el tiempo de respuesta del servicio de emergencias 911 es rápido. Sin embargo, durante un desastre o una emergencia generalizada, se espera que los tiempos de respuesta sean mucho mayores o que sea necesario priorizar las respuestas. Por lo tanto, prepararse con anticipación puede evitar tener que llamar al 911 en caso de emergencia.

Cuanto mejor preparado y educado esté antes de una emergencia, más resiliente será durante el evento.



Unsplash photo

Recursos y plantillas

Utilice las plantillas a continuación para documentar sus necesidades específicas, las necesidades de los miembros de su hogar y las de sus animales de servicio/apoyo emocional/mascotas durante una emergencia.

Guarde copias de sus registros médicos y medicamentos importantes en su mochila de emergencia, ya sea en una memoria USB o en papel en un contenedor impermeable. Esta información debe incluir la información de contacto de su médico, vacunas, problemas de salud, alergias, y cualquier otra información necesaria durante una emergencia.

Escribir su plan ayuda a quienes lo ayudan a obtener información importante cuando usted no puede expresar sus necesidades.

Comparta su plan de preparación para emergencias con las personas en su hogar y en su red de apoyo personal.

Planes de ejercicios

- Se recomienda probar sus planes de emergencia al menos dos veces al año para refrescar la memoria, las habilidades y rotar el inventario (baterías o alimentos, agua).
- Utilice ejercicios de cronometraje para determinar cuánto tiempo le lleva llegar a su bolso de emergencia en caso de que necesite algo con urgencia.
- Practique el uso de rutas alternativas y la comunicación con su red de apoyo durante los simulacros.

Plantilla de historial médico e información de contacto del Proveedor

Información de contacto del proveedor de atención médica

	Nombre de Proveedor de atención médica	Médico (Atención primaria o especialista (tipo)- designar cuál)	Dirección	Número telefónico	Dirección de correo electrónico
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7.					

Otros proveedores médicos

	Nombre del proveedor	Tipo de proveedor	Dirección	Número telefónico	Dirección de correo electrónico
1					
2					
3					

-Página dejada en blanco-

Condiciones de salud

Si padece de alguna enfermedad médica, es importante comprender que esta puede agravarse en una emergencia. Utilice este formulario para documentar sus condiciones y considerar cómo podrían verse afectadas durante una emergencia, y qué puede hacer ahora para evitar que empeoren.

Disponemos de páginas adicionales si es necesario o si se requieren cambios significativos. Actualice este formulario al menos una vez al año o a medida que cambien sus afecciones médicas. Marque con lápiz en este formulario si experimenta alguna de las siguientes condiciones:

Condición	Sí	No	Notas
Problemas de salud mental (ansiedad) [pánico], depresión, esquizofrenia, bipolaridad, etc.)			
Demencia / Alzheimer			
Ataque			
Parálisis			
Artritis			
EPOC o asma			
Otro/a condición respiratoria			
Infarto del corazón			
CHF			<i>Por ejemplo, las comidas preparadas tienen un alto contenido de sodio. Si tiene insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), consumir grandes cantidades de sodio puede empeorarla.</i>
Mareos (vértigo)			
Otras condiciones cardíacas			
Diabetes			
Condiciones gastrointestinal (incluida urgencia o incontinencia)			
Condiciones genitourinarias (incluyendo urgencia o incontinencia)			
Insuficiencia renal que requiere diálisis (especifique el tipo)			
Dependiente eléctricamente para alimentar dispositivos médicos			
Otros			

Medicamentos

Es fundamental llevar un registro de sus medicamentos, incluyendo la información que se muestra en la tabla a continuación, en caso de emergencia. Si toma medicamentos regularmente, se recomienda que consulte con su médico y la farmacia para asegurarse de tener siempre suficiente medicamento a mano, suficiente para por lo menos una semana. Esto es importante porque, durante las emergencias, puede haber ocasiones en que las farmacias no estén abiertas o no pueda obtener recargos. Estas conversaciones deben de hacerse con anticipación.

Nombre	Dosis	Frecuencia	¿Por qué lo toma?	Refrigeración ¿Sí / No?	Inyección de ¿Sí / No?

Farmacia

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Listas de verificación de Preparación

Utilice las siguientes recomendaciones para elaborar un plan y kit de emergencia individualizado para su hogar. Consulte la página 6 para ver los artículos generales que debe incluir cualquier persona.

Consejos:

- Prepare y mantenga los siguientes equipos, adaptados a sus necesidades y capacidades específicas.
- Guarde los equipos en lugares impermeables, seguros y de fácil acceso.
- Planifique suministros para hasta dos semanas cuando sea posible, pero ajústelos según lo que pueda transportar o almacenar de manera realista.

Las personas con dificultades de movilidad o que utilizan dispositivos de movilidad para desplazarse deberían considerar desarrollar un plan tanto para el confinamiento como para la evacuación. Confinarse en el lugar significa quedarse donde está y no irse. En cambio, la evacuación requiere abandonar el área inmediata. Los servicios de emergencia probablemente le proporcionarán lugares alternativos a los que pueda acudir, especialmente si se prevé que la evacuación sea prolongada.

Preparación de un plan de evacuación para personas con problemas de movilidad (incluida la pérdida de la visión)

- Identifique todas las salidas de su casa o edificio, incluyendo las rutas principales y secundarias. Observe las barreras, como escaleras, puertas estrechas o puertas pesadas, que puedan dificultar la evacuación.
- En edificios de varias plantas, determine si existen salidas accesibles (p. ej., rampas) o zonas de refugio designadas.
- Realice una evaluación de seguridad del hogar y elimine obstáculos como desorden o alfombras que puedan.
- dificultar el uso del dispositivo de movilidad o representar riesgos de caída durante una emergencia.
- Identificar el método de transporte para la evacuación.
 - Planifique las rutas más seguras y rápidas para salir de su casa o edificio.
 - Practique estas rutas regularmente, incluso durante cortes de energía, para familiarizarse con la navegación en condiciones de poca luz.
- Preparar dispositivos de movilidad:
 - Asegúrese de que los dispositivos de movilidad (por ejemplo, bastones, sillas de ruedas, scooters, andadores) estén en buen estado. Revise periódicamente las baterías, los neumáticos y los frenos.
 - Asegúrese de tener disponibles piezas de repuesto (por ejemplo, cámaras de aire, cargadores de batería) y una silla de ruedas manual liviana (si corresponde) como respaldo.

- Adjunte un pequeño kit de emergencia a su dispositivo de movilidad con elementos esenciales como una linterna, un silbato y una lista de contactos de emergencia.

Artículos esenciales para la bolsa de viaje

- ✓ Copias de contactos de emergencia y recetas
- ✓ Información de salud de emergencia
- ✓ Celular y cargador
- ✓ Efectivo (billetes pequeños y cambio)
- ✓ Medicamentos esenciales (por ejemplo, suministro mínimo para 3 días si hay espacio limitado; de lo contrario, suministro para una semana)
- ✓ Linterna
- ✓ Dispositivo de señalización (por ejemplo, silbato, bocina, campana)
- ✓ Bolígrafo Sharpie
- ✓ Baterías adicionales para dispositivos críticos (por ejemplo, audífonos, implantes cocleares)
- ✓ Gafas
- ✓ Alimentos no perecederos, incluido abrelatas manual
- ✓ Agua (un galón por persona por día (incluyendo agua extra para animales))
- ✓ Botiquín de primeros auxilios
- ✓ Ropa y zapatos de repuesto
- ✓ Herramienta múltiple y cinta aislante

Otras consideraciones

Necesidades de habla y comunicación:

- ✓ Declaraciones preimpresas (por ejemplo, "Uso ASL" o necesidades de comunicación)
- ✓ Tarjeta de comunicación (pictogramas) para barreras lingüísticas

Necesidades auditivas:

- ✓ Declaraciones preimpresas (por ejemplo, "Uso ASL", "Escribe anuncios")
- ✓ Baterías adicionales para audífonos

Necesidades de visión:

- ✓ Marque los suministros con cinta fluorescente, letra grande o Braille
- ✓ Gafas o lentes de contacto adicionales

Alergias / Necesidades respiratorias:

- ✓ Toallas, mascarillas o respiradores para filtración de aire.
- ✓ Medicamentos necesarios, incluyendo medicamentos o dispositivos para el tratamiento respiratorio o respiratorio, oxígeno (y equipos)
- ✓ EpiPen (si se prescribe)

Animales de servicio:

- ✓ Comida, agua, mantas, bolsas de basura, medicamentos, arnés.

Usuarios de sillas de ruedas/scooters:

- ✓ Silla de ruedas manual ligera (de respaldo)
- ✓ Equipo de parches o sellador para neumáticos
- ✓ Etiquete el equipo con instrucciones de "cómo usarlo/moverlo"
- ✓ Cargador si el scooter o la silla de ruedas funcionan con batería
- ✓ Mochila que incluye los "artículos esenciales" reducidos mencionados anteriormente

Kit para coche (si corresponde):

- ✓ Suministros para evacuación o emergencias cerca de su vehículo.
- ✓ Linternas, barras de luz y baterías adicionales
- ✓ Alimentos y agua de emergencia
- ✓ Bolsas de plástico resellables
- ✓ Bengalas de carretera
- ✓ Botiquín de primeros auxilios y manual
- ✓ Mantas de emergencia (reflectantes, ligeras)
- ✓ Herramientas (destornillador, alicates, navaja de bolsillo, abrelatas, cinta adhesiva)
- ✓ Cables puente de batería
- ✓ Chaleco reflectante
- ✓ Poncho de Lluvia
- ✓ Mapas estatales y locales

Recursos:

Red Nacional ADA: 1-800-949-4232, Kits de suministros de emergencia:

<http://adainfo.us/ADAsupplykit>

Cruz Roja: www.redcross.org

Preparación para la discapacidad: www.jik.com/disaster.html

Guía de seguridad:

<http://lacoa.org/PDF/ESP%2006/ESP%20Disabilities%20Guide%20FINAL%202006.pdf>

CTReady: <https://portal.ct.gov/dph/public-health-preparedness/main-page/personal-preparedness-guide>

Sistema de alerta de emergencia de West Hartford: <https://www.westhartfordct.gov/how-do-i-2/get-notified>

Sistema de alerta de emergencia de CT: <https://portal.ct.gov/ctalert/common-elements/common-elements/sign-up-for-ct-alerts>

Gestión de emergencias de West Hartford: OEM@westhartfordct.gov

