

Preparación para desastres y recuperación para adultos mayores

En esta página:

- [Evaluar y planificar](#)
- [Almacene un kit de emergencia](#)
- [Considere sus necesidades médicas](#)
- [Planifique una evacuación eficiente](#)
- [Más información sobre la asistencia para la recuperación](#)



Si bien todos están en riesgo durante un desastre natural relacionado con el clima o una emergencia similar, los adultos mayores pueden ser especialmente vulnerables durante estos tiempos difíciles. Estar preparado de antemano puede significar literalmente la diferencia entre la supervivencia y la muerte, particularmente para aquellos que pueden tener necesidades médicas o de movilidad especiales. Siga leyendo para obtener más información sobre los pasos de planificación de seguridad que debe considerar ahora, ya sea que planee quedarse en casa o ser evacuado en caso de una emergencia.

- **Investigación financiada por NIA sobre adultos mayores y desastres**

Los desastres meteorológicos y climáticos están en aumento. En 2021, hubo 20 eventos meteorológicos y climáticos extremos en los Estados Unidos, el triple del número promedio de eventos 15 años antes. Estos eventos extremos incluyen sequías, olas de calor, incendios forestales, inundaciones, tornados y huracanes. La investigación sugiere que los adultos mayores son particularmente vulnerables a los efectos en la salud de estos desastres. Como parte de una [iniciativa más amplia de los NIH](#), NIA apoya la investigación que explora los efectos del clima extremo y los desastres naturales en los adultos mayores, con el objetivo final de mejorar el bienestar de las personas que experimentan estos eventos. Obtenga más información en [Cómo proteger a los adultos mayores de los efectos de los desastres naturales y el clima extremo.](#)

Evaluar y planificar

El primer paso es aprender qué tipos de desastres tienen más probabilidades de afectarlo a usted y a su familia según el lugar donde viva. Por ejemplo, mientras que las inundaciones pueden ocurrir en cualquier lugar, las comunidades cercanas al agua pueden ser más propensas a experimentar inundaciones. Y las personas que viven cerca de un bosque pueden ser más propensas a experimentar incendios forestales. Pensar en lo que es más probable que su comunidad encuentre lo ayudará a comprender lo que podría necesitar incluir en su plan. Para

obtener más información sobre cómo prepararse para diversos desastres y situaciones de emergencia, visite www.ready.gov/be-informed.

Luego, desarrolle un plan que incluya posibles rutas de evacuación y ubicaciones de refugios. Los gobiernos estatales, del condado y locales a menudo establecerán refugios de emergencia o centros de evacuación para las personas afectadas por desastres. Estos pueden incluir instalaciones con aire acondicionado para olas de calor extremo o refugios en terrenos más altos en caso de inundación. Busque refugios abiertos en su área enviando un mensaje de texto con la palabra SHELTER y su código postal al 43362 o visitando www.ready.gov/shelter o www.disasterassistance.gov.

Discuta su plan y necesidades con amigos, familiares, cuidadores y vecinos. Identifique a personas específicas en las que confíe y que estén dispuestas a ayudar en una crisis. Complete un plan de [comunicaciones de emergencia](#). Incluya medidas de comunicación de respaldo sobre cómo mantenerse en contacto y tenga un plan alternativo en caso probable de cortes de energía e Internet. Asegúrese de mantener los teléfonos celulares y aparatos electrónicos similares cargados regularmente.

Otra parte de la planificación es proteger documentos y registros importantes. Estos incluyen:

- Identificación, tarjetas de Seguro Social, pasaportes, certificados de nacimiento
- Seguro médico y dental
- Registros médicos
- Pólizas de seguro de propiedad

- Información de contacto de la familia u otra emergencia
Para obtener una lista completa de los documentos a considerar, visite [Salvaguardar documentos críticos y objetos de valor](#) de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA).

Almacene los documentos importantes en un recipiente ignífugo e impermeable y guarde una copia digital. También considere revisar y actualizar su póliza de seguro de hogar, si es necesario. Por ejemplo, muchas pólizas de seguro no incluyen cobertura contra inundaciones.

- **Conozca el clima, manténgase informado**

Para mantenerse actualizado sobre la información y los pronósticos meteorológicos más recientes, descargue la [aplicación de FEMA](#), que incluye alertas meteorológicas en tiempo real, así como información para usar antes, durante y después de un desastre. Alternativamente, considere comprar una [radio meteorológica NOAA](#) o descargar la [aplicación meteorológica NOAA](#). El [Servicio de Notificación de Terremotos del USGS](#) es un servicio gratuito que puede enviar alertas de terremotos por correo electrónico o mensaje de texto. Estas fuentes pueden proporcionar información de emergencia climática incluso en caso de interrupciones que pueden afectar a las estaciones de televisión, las redes eléctricas y las redes de telefonía celular.

Almacene un kit de emergencia



[Lea y comparta esta infografía](#) sobre los 10 kits de emergencia esenciales.

Un buen kit de emergencia debe contener lo esencial que necesita para tres a siete días, incluidos suministros y opciones de respaldo si pierde servicios básicos, como agua y electricidad. Necesitará un kit de emergencia ya sea que se quede en casa durante un desastre, también conocido como "refugio en el lugar", o evacue. Algunas personas también optan por mantener un kit de emergencia portátil más pequeño, como una bolsa de lona o mochila empacada, en su automóvil o en su lugar de trabajo en caso de que encuentren una emergencia mientras están fuera de casa.

[Los kits](#) de emergencia deben contener:

- Agua (un galón por persona por día durante varios días, tanto para beber como para saneamiento)
- Alimentos (al menos un suministro de varios días de alimentos no perecederos) y un abrelatas manual

- Radio a pilas o de manivela para obtener información meteorológica y de evacuación
- Linterna o faro con baterías adicionales
- Botiquín
- Máscaras contra el polvo, láminas de plástico y cinta adhesiva para ayudar a filtrar el aire contaminado
- Jabón, desinfectante de manos, higiene personal y suministros de saneamiento
- Llave o alicates (para apagar utilidades) y multiherramienta para uso general
- Sacos de dormir o mantas calientes
- Silbato (para pedir ayuda)
- Teléfono celular con cargadores y una batería de respaldo
- Mapas locales
- Cambio de ropa y zapatos resistentes
- Anteojos, audífonos y pilas de respaldo para audífonos
- Medicamentos de venta libre y recetados
- Información esencial de salud/documentos familiares importantes



Planificación para mascotas y animales de servicio o de apoyo

Ten un plan y suministros para tus amigos peludos, también. Muchos refugios de emergencia solo aceptarán animales de servicio, así que considere las necesidades de sus mascotas y las opciones de respaldo con amigos, familiares y vecinos. Consulte la guía sobre cómo preparar a sus mascotas para desastres de [Ready.gov](https://www.ready.gov) y los [Centros para el Control y la](https://www.cdc.gov)

Prevención de Enfermedades.

Considere sus necesidades médicas

Al hacer un plan y reunir suministros, considere las necesidades especiales relacionadas con afecciones médicas o discapacidades. Por ejemplo, las personas con enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia pueden requerir asistencia adicional durante

los desastres y ayuda adicional para disminuir la agitación durante un evento estresante. Incluya artículos de confort como una almohada o manta favorita en su kit de emergencia, así como bocadillos favoritos y bebidas con alto contenido de nutrientes. Consejos adicionales para personas con condiciones médicas o discapacidades están disponibles en [Ready.gov](https://www.ready.gov).

Si usted o un ser querido requiere [equipo médico duradero](#), que puede incluir dispositivos de baja tecnología como bastones y andadores, o otros más complejos que requieren electricidad, como camas de hospital, máquinas de oxígeno o sillas de ruedas eléctricas, tómelos en cuenta en su plan. Muchos tipos de equipos médicos duraderos pueden ser difíciles de reemplazar durante las interrupciones en el sistema de atención médica y la cadena de suministro durante un desastre.

[La investigación ha demostrado que](#) solo el 25% de los adultos mayores que usan equipos médicos esenciales que requieren electricidad tienen una fuente de energía de respaldo para ello. Hable con su médico o proveedor de suministros médicos sobre opciones de equipos alternativos o de respaldo, como una silla de ruedas manual o un tanque de oxígeno que no requiera electricidad. Muchas comunidades han establecido programas para "Ciudadanos en riesgo", y los adultos mayores y otras personas con afecciones médicas deben consultar con sus gobiernos locales sobre los recursos disponibles.

Para tratamientos médicos como diálisis, discuta planes alternativos y opciones de tratamiento de respaldo con sus médicos en caso de que su instalación regular se vea afectada por un desastre. Si toma un medicamento que requiere refrigeración, considere fuentes de energía alternativas y opciones de

almacenamiento en caso de un [corte de energía](#), y tal vez incluso un medicamento sustituto. Discuta las opciones con su médico como parte de su plan general de emergencia.

Planifique una evacuación eficiente

En algunos desastres climáticos o situaciones de emergencia similares, los funcionarios locales aconsejarán a las personas que abandonen el área. Las alertas de evacuación pueden emitirse a través de estaciones de radio y televisión, redes sociales y alertas de teléfonos celulares, y a veces incluso en persona de puerta en puerta.



Si la evacuación no es obligatoria, debe ser realista sobre su nivel de comodidad y seguridad deseado, la movilidad personal y la cantidad de ayuda que puede necesitar, y luego tener en cuenta todas esas consideraciones en la decisión de refugiarse en el lugar o irse. Sobre todo, es importante prepararse y comunicarse para que esté listo para evacuar, siempre y cuando llegue el momento.

Los consejos para evacuaciones eficientes incluyen:

- Mantenga su kit de emergencia actualizado, abastecido y de fácil acceso.
- Tómese el tiempo para practicar su plan de evacuación con familiares y vecinos para que esté preparado para diferentes escenarios.
- Aprenda y practique cómo salir de su hogar de manera segura, incluyendo saber cómo cortar el agua y el gas natural.
- Anticipe cierres de carreteras, atascos de tráfico y retrasos en el transporte público.
- Sepa cómo acceder a los refugios de emergencia locales.
- Si ya no conduce, haga arreglos con anticipación para que un amigo, vecino o familiar lo recoja.
- Además de las copias impresas, aprenda cómo almacenar información de contacto de emergencia en su teléfono celular y mantener su teléfono cargado.
- Asegúrese de comunicarse con vecinos, amigos y familiares sobre sus planes y regístrese una vez que esté seguro.
- Si sabe que no puede evacuar físicamente en ciertas situaciones, notifique a su gobierno local, que puede tener un sistema para rastrear a aquellos que pueden necesitar ser rescatados después de un desastre.

Más información sobre la asistencia para la recuperación

Después de la tormenta viene el desafío de la recuperación. Los desastres graves pueden tener consecuencias traumáticas, incluidos daños a su hogar y pertenencias e incluso la muerte de sus seres queridos. Es posible que deba abandonar su hogar por un tiempo o encontrar un nuevo hogar por completo. Los adultos

mayores que son desplazados por un desastre están especialmente en riesgo de [aislamiento social y soledad](#). Muchas agencias locales, estatales y federales, junto con organizaciones sin fines de lucro, pueden ayudar con las necesidades posteriores al desastre. Explore estos recursos para obtener más información:

- [Recuperación de un desastre \(Ready.gov\)](#)
- [Obtenga asistencia después de un desastre \(FEMA\)](#) o llame al 800-621-3362
- [Línea de ayuda para desastres \(Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias\)](#) o llame al 800-985-5990
- [Asistencia por Desastre para Adultos Mayores \(Consejo Nacional sobre el Envejecimiento\)](#)

Mantenerse seguro durante un desastre comienza con la preparación. Hacer un buen plan y discutirlo con anticipación con su familia, comunidad y otras redes de apoyo puede ser de gran ayuda para proteger su salud, seguridad y propiedad durante una emergencia.