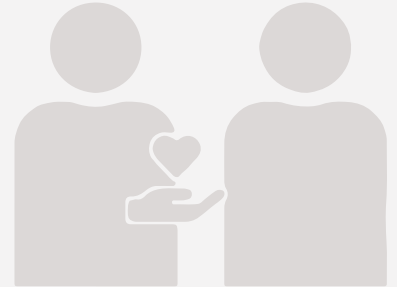




# Preparación de Cuidadores

## Lista de verificación de preparación

Si bien los desastres afectan a todos, las personas que cuidan a otras tienen la función única de prepararse tanto ellas mismas como a las personas que cuidan. La crisis climática provoca eventos climáticos más frecuentes y extremos, motivo por el cual prepararse es más importante que nunca. Prepárese ahora para protegerse a sí mismo y a las personas que cuida.



## Forme un equipo



**Identifique personas y organizaciones que puedan apoyarlos a usted y a la persona que cuida.**

Los desastres son desafiantes y no se puede esperar que haga todo por su cuenta. Planifique ahora mediante la creación de un equipo que pueda ayudarlo durante un desastre. Considere incluir a familiares, vecinos, amigos, colegas, grupos vecinales, grupos religiosos, profesionales de la salud, proveedores de servicios y organizaciones de servicios sociales.



**Escriba las necesidades, rutinas y condiciones actuales de su ser querido y compártalas con los miembros del equipo según corresponda.**

Esto garantizará que los miembros del equipo puedan brindar la atención que su ser querido necesita si usted no puede.

## Documente las necesidades cotidianas de su ser querido

Necesidades	Rutinas	Condiciones	Atención de la salud
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Limitaciones de movilidad</li> <li>▪ Limitaciones físicas/cognitivas</li> <li>▪ Preocupaciones de seguridad</li> <li>▪ Necesidades de transporte</li> <li>▪ Interacción social, consideraciones de amistad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Horario de sueño</li> <li>▪ Despertarse/irse a dormir</li> <li>▪ Rutina de comidas y refrigerios</li> <li>▪ Rutina de baño</li> <li>▪ Bañarse y afeitarse</li> <li>▪ Preferencias de entretenimiento (conversación, lectura, música, tv)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Condiciones de salud y enfermedades</li> <li>▪ Medicamentos (¿se los autoadministra o necesita ayuda?)</li> <li>▪ Dispositivos de asistencia (bastón, silla de ruedas, audífonos, anteojos, dentaduras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificación (fecha de nacimiento, número del Seguro Social y foto actual)</li> <li>▪ Información de contacto: médicos, dentistas, terapeutas y proveedores de atención médica en el hogar</li> <li>▪ Información de seguro</li> </ul>



## Hable con su equipo sobre cómo satisfacer juntos las necesidades de su ser querido.

- Planifique cómo se comunicarán entre sí antes, durante y después de un desastre.
- Involucre a las personas que cuida tanto como sea posible.
- Converse sobre la forma en la que las necesidades médicas, físicas y cognitivas suyas o de su ser querido pueden afectar su capacidad para responder.
- Aliente a todos a compartir maneras en las que pueden ayudar. Luego, asigne responsabilidades con anticipación para diferentes situaciones de desastre. Según el desastre, puede que necesite refugiarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Asegúrese de hablar sobre:
  - ¿Cómo nos enteraremos de una emergencia?
  - ¿Podemos mantenernos a salvo en casa sin energía eléctrica? ¿Necesitaremos electricidad para operar equipos médicos, conservar los medicamentos fríos o mantener una temperatura segura?
  - Si necesitamos evacuar, ¿a dónde iremos? ¿Cómo llegaremos allí? ¿Dónde nos quedaremos? ¿Qué llevaremos? ¿Qué ayuda necesitamos para viajar?
  - ¿Tendremos los alimentos y medicamentos adecuados? ¿Podemos mantener atención médica vital mientras estamos fuera?
  - ¿Cómo cuidaremos a las mascotas durante la evacuación?
  - ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar de reunión exterior en caso de un incendio doméstico? ¿Podemos trasladarnos rápidamente a un lugar seguro contra tornados (sótano o habitación interior en el piso más bajo)?



## Planifique mantenerse conectado

- Algunos peligros, como tornados e inundaciones repentinas, exigen que actúe de inmediato para mantenerse a salvo. Manténgase informado sobre cualquier condición cambiante y esté preparado para actuar rápido. Estas son algunas de las cosas que puede hacer:
- Regístrese para recibir alertas de emergencia del gobierno local. Los gobiernos locales emiten avisos de evacuación y conocen mejor la situación en su área.
  - Planifique seguir las alertas y advertencias meteorológicas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
  - Descargue la Aplicación de Emergencias en su teléfono buscando "American Red Cross" en su tienda de aplicaciones y configure alertas.
  - Considere conseguir una radio de emergencia alimentada por baterías, para que pueda mantenerse informado sobre el clima cambiante.



## Reúna suministros de emergencia

- Los desastres pueden provocar cortes de energía, gas, agua y comunicaciones. Es posible que se bloqueen las carreteras. Los servicios de emergencia pueden sufrir demoras. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas. Reúna suministros como alimentos, agua y medicamentos para su vivienda antes de que ocurra una emergencia. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- **Kit de salida:** al menos tres días de suministros esenciales si debe irse de inmediato.
  - **Kit para quedarse en casa:** al menos dos semanas de suministros.
  - Hable con sus médicos y los de su ser querido sobre cómo garantizar el acceso a al menos un mes de suministro de medicamentos esenciales.
  - Asegúrese de incluir baterías de repuesto y cargadores para los dispositivos (celular, CPAP, silla de ruedas, etc.).
  - Incluya suministros para mascotas como alimentos, medicamentos, bolsas de basura, jaula y correa.
  - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).



## Plan para cuidarse entre sí

- Comprenda los peligros que puede enfrentar después de un desastre, desde cortes de energía prolongados y durante la limpieza.
- Después de un desastre, los estafadores, ladrones de identidad y otros delincuentes pueden aprovecharse de algunas personas. Trabaje con fuentes comprobadas y confiables y resguarde su información personal y financiera.
- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia. Recuerde que el equipo está presente para ayudarlo. Asegúrese de controlarse unos a otros.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

