

# Adultos mayores

## Lista de verificación para la preparación

Si bien los desastres afectan a todos, los adultos mayores pueden estar en mayor riesgo por discapacidades, aislamiento y trastornos en la atención médica. El cambio climático está causando eventos climáticos más frecuentes y extremos. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



### Planifique con su equipo

- Planifique con un equipo de personas de confianza a las que pueda ayudar y que puedan asistirlo durante un desastre.
- Tenga una reunión de equipo para planificar juntos.
  - Planifique cómo se comunicarán entre sí antes, durante y después de un desastre.
  - Hable sobre cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas pueden afectar su capacidad de responder ante un desastre.
  - Anime a todos a compartir cualquier necesidad, pero también las formas en las que pueden ayudar.
  - Asigne responsabilidades con anticipación.



### Entienda sus riesgos

- Aprenda sobre los desastres que pueden ocurrir en su comunidad.
- Comprenda cómo responderá su comunidad local para saber qué esperar.



### Elabore planes para mantenerse seguro

- Haga planes con su equipo para protegerse de los desastres que pueden afectar a su comunidad.
- Hable con su médico sobre las formas de planificar necesidades médicas durante un desastre.
- Según el desastre, puede que necesite refugiarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Piense en estas preguntas:
  - ¿Puedo quedarme en casa de forma segura sin electricidad? ¿Necesitaré electricidad para operar equipos médicos o mantener fríos los medicamentos?
  - Si tengo que evacuar, ¿a dónde iré? ¿Cómo llegaré allí? ¿Dónde me quedaré? ¿Qué llevaré conmigo?
  - ¿Cómo cuidaré a mis mascotas? ¿Se permiten mascotas en el lugar de la evacuación? ¿Tendré el alimento y los medicamentos que necesitan?



## Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. 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 necesita irse de inmediato. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
  - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
- El acceso a los medicamentos puede verse interrumpido durante un desastre. Hable con su médico sobre cómo garantizar el acceso a sus medicamentos esenciales.
- Incluya suministros como comida, medicamentos, bolsas de basura, una jaula y una correa para sus mascotas y perros de servicio.



## Prepare y proteja documentos clave

- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).
- Conserve una lista actualizada de información médica: condiciones, alergias, medicamentos, registros de recetas, médicos y tarjetas de seguro. Incluya una lista similar para sus mascotas y perros de servicio.



## Planifique mantenerse conectado

- Escuche las directrices de sus autoridades locales.
- Inscríbase en las alertas de emergencia locales.
- Tenga un plan de energía de respaldo para poder satisfacer sus necesidades básicas durante un apagón.
- Tenga una radio a batería.
- Planifique monitorear las condiciones climáticas.



## Cúidese.

- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia. Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Luego de un desastre, los estafadores, ladrones de identidad y otros delincuentes pueden aprovecharse de algunas personas. Trabaje con fuentes de confianza e investigadas y proteja su información personal y financiera.
- 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**.

