

TOME EL CONTROL EN

1

2

3

Guía de preparación por desastres para cuidadores



FEMA



ROSALYNN **FOR**
CARTER **CAREGIVERS**
INSTITUTE

INTRODUCCIÓN

Usted, como cuidador familiar, es uno de los 53 millones de estadounidenses que cuidan de alguien mayor, enfermo o discapacitado. En muchos casos, usted puede ser la única persona que atiende las necesidades de todos los días de un paciente de edad avanzada, un vecino discapacitado o un niño con dificultades médicas. Las personas que se encuentran bajo sus cuidados dependen de usted para su seguridad y bienestar, especialmente durante emergencias. Para reconocer su dedicación y compromiso sin igual con las personas que están bajo sus cuidados, la [Agencia Federal para el Manejo de Emergencias \(FEMA, por sus siglas en inglés\) \(fema.gov/es\)](https://www.fema.gov/es) y el [Instituto Rosalynn Carter para Cuidadores \(RCI, por sus siglas en inglés\) \(rosalynncarter.org\)](https://www.rosalynncarter.org) han creado esta Guía de Preparación por Desastres para Cuidadores para ayudarle a superar los retos únicos que puedan surgir al producirse un desastre.

Los cuidadores enfrentan sistemas complejos y planifican todos los días para lo inesperado. ¡Mientras se prepara para un desastre, utilizará toda esta experiencia! Ya ha avanzado más de lo que cree en su camino hacia la preparación. Esta guía le ayudará a obtener más información sobre la preparación por desastre e identificar las necesidades de la persona a quien cuida y cómo pueden cambiar durante un desastre. También puede tener preguntas sobre la preparación o incluso no saber qué preguntas hacer. Esta guía ayudará a responder esas preguntas, compartirá formas de conectarse con su comunidad e incrementará su confianza como cuidador durante un desastre.

No todas las experiencias de cuidados son iguales y los recursos e información de esta guía reflejan esto. Antes de comenzar, piense en sus circunstancias únicas: ¿Es usted un cuidador que se preparará con la persona a quien cuida? ¿Es usted un cuidador con una red de apoyo que le ayudará a preparar a la persona a quien cuida? ¿Es usted un cuidador individual que comienza desde cero? Esta guía proporciona información y recursos personalizados para apoyarle como cuidador, sin importar su situación.





PASO 1 | IDENTIFICAR BARRERAS Y RIESGOS

Este paso identifica retos frecuentes que puede enfrentar como cuidador familiar y estrategias para superarlos, ya sea con la persona a quien cuida, su red de apoyo o como cuidador individual. También le permitirá comprender los diferentes obstáculos que puede enfrentar al preparar a la persona a quien cuida para un desastre, incluso asuntos de movilidad, recursos limitados y necesidades médicas. En esta sección encontrará formas de desarrollar resiliencia para usted mismo y las personas que están bajo sus cuidados.



PASO 2 | APRENDER Y CONECTARSE

Este paso lo orienta para establecer colaboraciones con servicios de emergencia e identificar recursos comunitarios que podrá utilizar para planificar. Puede aprender y conectarse con la persona a quien cuida o con su red de apoyo. Si usted es un cuidador individual, ahora es el momento de comenzar a crear conexiones y encontrar apoyo. Siguiendo estos consejos, puede fortalecer sus enlaces comunitarios y asegurar que el apoyo y los recursos estén disponibles cuando los necesite.



PASO 3 | PLANIFICAR

En este paso, aprenderá los aspectos fundamentales de la preparación y cómo desarrollar una planificación para emergencias integral, incluso desarrollar un kit de preparación para desastres. Planificar implica empoderar a la persona a quien cuida en su planificación de preparación por desastre o involucrar a su red de apoyo. Si no tiene una red de apoyo, ahora es el momento de comenzar a crear esas conexiones que lo beneficiarán ahora y durante un desastre.



PASO 1

Identificar barreras y riesgos



Con la persona a quien cuida



Con su red de apoyo



Cuidador individual

Considere sus circunstancias y encuentre información y recursos a lo largo de la guía para satisfacer sus necesidades únicas.

Como cuidador familiar, usted está acostumbrado a manejar lo inesperado. Sabe que las circunstancias pueden cambiar rápidamente y que los planes deben ser modificados según las necesidades de la persona a quien cuida, a veces de un día para otro, a veces de una hora para otra. Ha aprendido a utilizar sistemas complejos para ayudar a la persona a quien cuida a vivir una vida gratificante y significativa. Toda su experiencia como cuidador lo ayudará a preparar a la persona a quien cuida para los desastres y emergencias. Los cuidadores y sus redes de apoyo tienen una ventana al mundo de las personas a quienes cuidan. Pero, a menudo, suelen no ver algunas barreras específicas que enfrentan. Comprender los riesgos únicos de la persona a quien cuida es fundamental a la hora de personalizar un plan integral de preparación por desastre.

El paso 1 de esta guía se centra en identificar barreras y riesgos, proporciona perspectivas que le ayudarán a superar retos y, más importante, le brinda herramientas para desarrollar resiliencia para usted y para las personas a quienes cuida.



Con la persona a quien cuida:

- ¿Cómo comprende y responde mejor a la información?
- ¿Cómo comunica sus necesidades a otros? ¿Cómo cambia esto durante situaciones estresantes o inusuales?
- ¿Qué ayuda requiere para los cuidados personales?
- ¿Qué tecnología de asistencia utiliza para satisfacer las necesidades de sus necesidades de todos los días?
- ¿Tiene el dinero para cubrir gastos como reubicación, medicamentos adicionales u otros costos relacionados que podría enfrentar durante un desastre?
- ¿Qué le ayuda a ajustarse a personas o lugares nuevos o inusuales?
- ¿De qué métodos de transporte depende?
- ¿Cómo comunica dolor o cuando está expuesto a temperaturas extremas?



Con su red de apoyo:

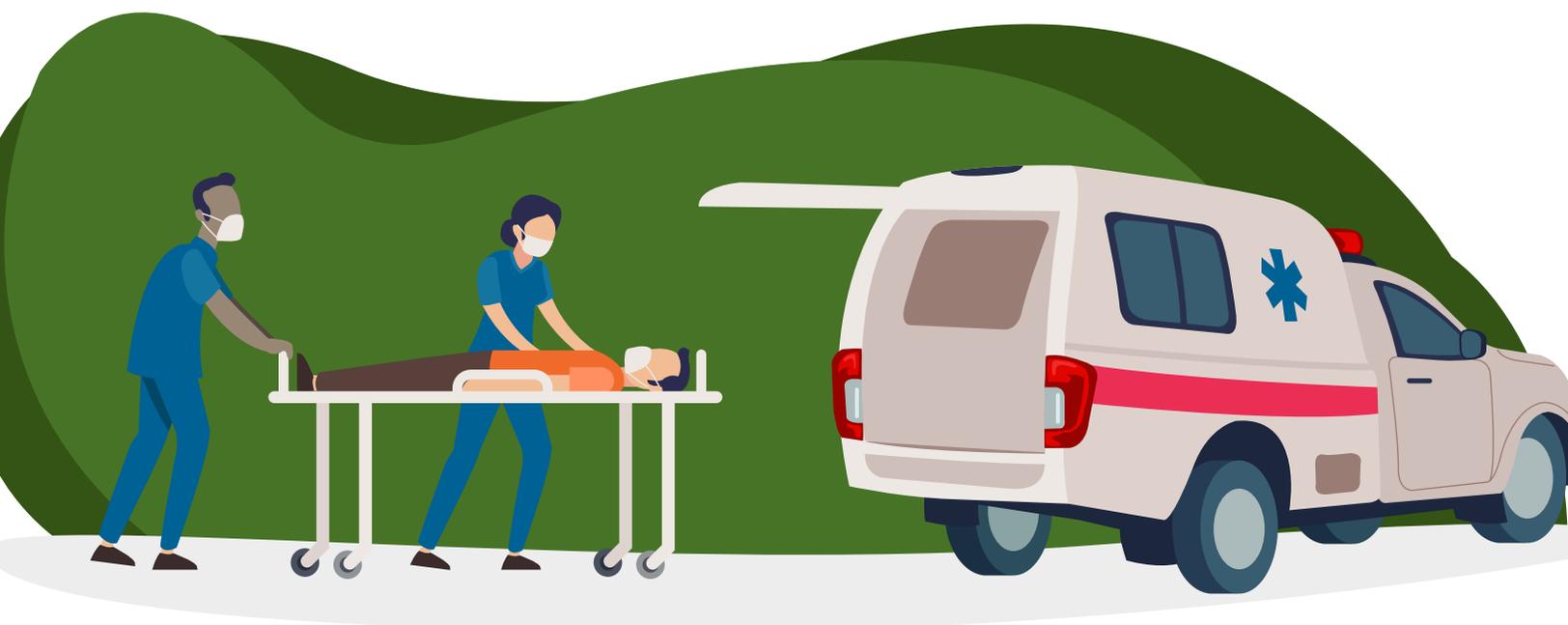
- ¿Cómo comunica a otras personas sus necesidades la persona a quien cuida?
- ¿La persona a quien cuida utiliza dispositivos de asistencia, intérpretes para comunicarse o habla un idioma poco común en la comunidad? ¿Su red de apoyo conoce estas necesidades comunicativas y sabe cómo abordarlas?

- ¿Cómo informa al personal de respuesta o al personal de respuesta en emergencias sobre las necesidades únicas de comunicación de la persona a quien cuida?
- ¿La persona a quien cuida utiliza equipo médico que requiere electricidad?
- ¿Cómo informa la persona a quien cuida si siente dolor o si está expuesto a temperaturas extremas?
- ¿Los miembros de su equipo de apoyo comprenden por completo las necesidades de medicamentos y equipo de la persona que cuida?
- ¿La persona que cuida depende de otros proveedores o servicios médicos para recibir cuidados prolongados? ¿Su red de apoyo sabe cómo acceder a estos cuidados?
- ¿Cuál es la función de su red de apoyo al ayudar a la persona a quien cuida a lograr actividades como comprar en el supermercado o pagar facturas?
- ¿Qué medicamentos o dispositivos de asistencia le permiten a la persona a quien cuida funcionar de forma independiente? ¿Su red de apoyo sabe cómo utilizar esta tecnología o administrar estos medicamentos?
- ¿La persona a quien cuida se involucra en comportamientos perjudiciales y cómo puede su red de apoyo ayudarlo a identificar estrategias para mantener seguro a la persona a quien cuida?



Cuidador individual:

- ¿Comprende por completo las necesidades de medicamentos y equipo de la persona que cuida?
- ¿Cuáles son las preocupaciones más urgentes que tiene cuando la persona a quien cuida no tiene su nivel normal de supervisión?
- ¿Cuáles son sus limitaciones como cuidador individual?
- ¿Sabe cómo asistir a la persona a quien cuida y obtener recursos para asumir los costos después de un desastre?
- ¿Sabe quién proporciona cuidados médicos o cómo acceder a estos cuidados durante un desastre?





PASO 2

Aprender y conectarse



Con la persona a quien cuida



Con su red de apoyo



Cuidador individual

Considere sus circunstancias y encuentre información y recursos a lo largo de la guía para satisfacer sus necesidades únicas.

Ahora que se ha tomado un momento para evaluar las barreras, los riesgos y las necesidades que tiene la persona a quien cuida, el paso 2 lo ayudará a evaluar las funciones de la preparación, aprender sobre los recursos para satisfacer estas necesidades y proporcionar orientación sobre como fomentar un enfoque colaborativo sobre la preparación. Si es un cuidador individual, este es el momento de comenzar a desarrollar conexiones para crear una red de apoyo que le permitirá a usted y a la persona a quien cuida ser resilientes al enfrentar las barreras y riesgos que encuentren.

FUNCIONES PARA EVALUAR LA PREPARACIÓN



Con la persona a quien cuida:

Involucrar a la persona a quien cuida, si es una persona capaz, es un paso crucial en la preparación para emergencias. A continuación encontrará frases para iniciar conversaciones e involucrar a la persona a quien cuida en las charlas sobre las actividades de preparación.

- “Me gustaría hablar sobre la preparación por desastre y lo que eso significa para usted y para mí”.
- “Al prepararme para un desastre, considero mi función como _____. ¿Cómo ve su propia función?”
- “Me gustaría hablar sobre nuestras actividades de preparación por desastre. ¿Le gustaría involucrarse en las actividades de preparación por desastre?”



Con su red de apoyo:

Involucre a su red de apoyo, junto a la persona a quien cuida, para asegurar que la planificación de preparación para emergencias se transforme en un esfuerzo de equipo. A continuación encontrará frases para iniciar conversaciones e involucrar a su red de apoyo en las charlas sobre las actividades de preparación.

- “Me gustaría hablar sobre la preparación por desastre y cómo podemos trabajar juntos para asegurar que [nombre] esté preparado en caso de una emergencia”.
- “¿Como familiar cercano, amigo o proveedor médico de [nombre], puede proporcionar información adicional sobre la que deba ser consciente mientras ayudo a [nombre] a prepararse?”
- “¿Qué recursos suyos puedo aprovechar para garantizar que la persona a quien cuido y yo estemos preparados?”



Cuidador individual:

Como cuidador individual, puede ser difícil saber dónde comenzar al momento de prepararse a usted mismo y a la persona a quien cuida para un desastre. A continuación encontrará algunas preguntas que puede hacerse como cuidador individual para comenzar su camino hacia la preparación.

- “¿Qué barreras enfrentan usted o la persona a quien cuida al prepararse?”
- “¿Qué ayuda adicional necesita para asegurar su preparación y la de la persona a quien cuida?”
- “¿Existen formas adicionales en las que pueda involucrarse con la preparación para emergencias o conectarse con profesionales del manejo de emergencias?”

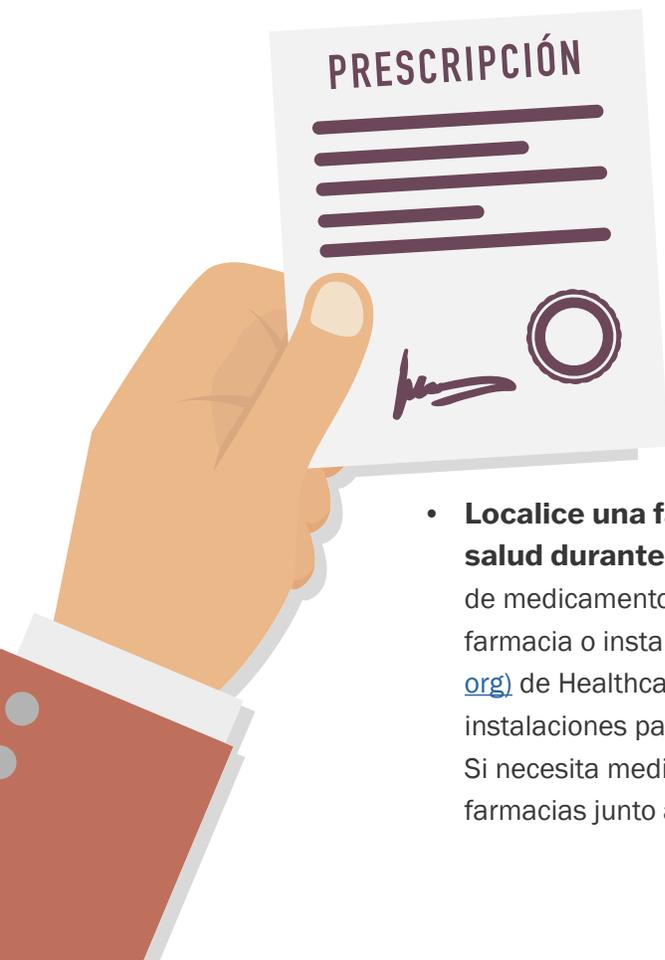
RECURSOS DE PREPARACIÓN POR DESASTRES PARA CUIDADORES

Aunque hay muchos recursos disponibles para apoyarle durante su camino hacia la preparación, saber dónde buscar ayuda para crear su plan único de preparación puede ser difícil. A pesar de sentirse sobrecargado, puede haber progresado más de lo que cree, todas las formas en que utiliza sistemas médicos, mantiene horarios y satisface las necesidades de la persona a quien cuida lo ayudarán a planificar para un desastre.

Medicamentos, reponer recetas cuidados médicos: Para muchos cuidadores y personas a quienes cuidan, el estrés de todos los días de reponer recetas y manejar los horarios de los medicamentos se vuelve más urgente y complicado durante una situación de desastre. Aunque no exista una respuesta simple, existen programas y recursos que puede aprovechar durante un desastre. Obtenga información sobre estos recursos antes de necesitarlos, hable con el doctor y la red de apoyo de la persona a quien cuida y considere que hacer el trabajo ahora ayudará a aliviar el estrés en caso de que alguna vez deba necesitar esta información.

- **Leyes de recetas durante emergencias:** Cada estado tiene diferentes leyes que autorizan a las farmacias y farmacéuticos a reponer recetas antes de tiempo en caso de una emergencia declarada. Conozca las leyes de su estado visitando: [Una revisión de los protocolos para recetas durante emergencias estatales de Healthcare Ready \(healthcareready.org/a-review-of-state-emergency-prescription-protocols\)](https://www.healthcareready.org/a-review-of-state-emergency-prescription-protocols) y [Una receta para la preparación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\) \(blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2019/09/prescription-preparedness\)](https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2019/09/prescription-preparedness).

- **Localice una farmacia abierta o una instalación para el cuidado de la salud durante y después de un desastre:** Si la persona a quien cuida depende de medicamentos o tratamientos médicos de rutina, saber cómo encontrar una farmacia o instalación después de un desastre es importante. [Rx Open \(rxopen.org\)](https://www.rxopen.org) de Healthcare Ready proporciona información sobre el estado operativo de las instalaciones para el cuidado de la salud en las zonas afectadas por un desastre. Si necesita medicamentos específicos o compuestos, redacte un listado de estas farmacias junto a su ruta de desalojo.



- **Equipo médico para el hogar, equipo adaptable, tecnología de asistencia y equipo médico duradero:** Si la persona a quien cuida tiene equipos o servicios especializados, debe incluirlos en su planificación de preparación y saber que existen alternativas para reemplazar u obtener apoyo si lo necesita después de un desastre.
- **Reemplazar tecnología de asistencia y equipo médico duradero:** El Centro Pass It On es un recurso nacional para reutilizar tecnología de asistencia y equipo médico duradero. Para obtener información adicional o encontrar un programa cerca de su ubicación, utilice la siguiente base de datos: [Encontrar ubicaciones reutilizables del Centro Pass It On \(pioc.gatech.edu/pioc/reuse_locations.php\)](http://pioc.gatech.edu/pioc/reuse_locations.php).
- **Reemplazar medicamentos y equipos si no tiene cobertura de segura:** El Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia (EPAP, por sus siglas en inglés) asiste a las personas que no tienen seguro de salud a obtener medicamentos con receta, vacunas, suministros médicos y equipos que puedan necesitar en zonas de desastre identificadas por el gobierno federal. Revise los artículos cubiertos y obtenga más información sobre el programa aquí: [El Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia \(aspr.hhs.gov/EPAP/Pages/default.aspx\)](http://aspr.hhs.gov/EPAP/Pages/default.aspx).

Restablecimiento del servicio eléctrico: Si la persona a quien cuida depende de la electricidad para sus dispositivos médicos, tecnología de asistencia o para mantener su estado de salud e independencia, su proveedor del servicio eléctrico puede tener programas o recursos para ayudar. Pregunte cómo ingresar a un listado de prioridad para el restablecimiento o si pueden proporcionarle baterías de respaldo para individuos con una necesidad y diagnóstico elegible. Cuando comience a planificar, identifique a las personas en su red de apoyo que puedan encontrarse fuera de la zona afectada si se produce una interrupción del servicio eléctrico y necesita desalojar.

Transporte: Al planificar la preparación, es importante considerar las necesidades de transporte de la persona a quien cuida, especialmente si es necesario desalojar. La agencia local de su zona para personas de edad avanzada es un recurso que puede brindarle información sobre las alternativas de transporte y apoyo para cuidados en el hogar.

- El [Localizador para cuidados de personas de edad avanzada \(eldercar.acl.gov/Public/Resources/Topic/Caregiver.aspx\)](http://eldercar.acl.gov/Public/Resources/Topic/Caregiver.aspx) puede ayudarle a identificar los recursos de transporte antes de un desastre y ayudarle a planificar para un desastre o emergencia.

Cuidados de relevo: Como cuidador familiar, es consciente de que no puede hacerlo solo, y que no tiene por qué hacerlo. Cuando necesite ayuda, y la necesitará, existen recursos para localizar cuidados de relevo en su comunidad, que puede considerar mientras se prepara:

- La [Red Nacional de Relevo y Centro de Recursos \(archrespice.org/caregiver-resources/respitemlocator\)](http://archrespice.org/caregiver-resources/respitemlocator) puede ayudarle a localizar proveedores de servicios de relevo en su comunidad. Los proveedores de relevo pueden ser una parte fundamental de su red de apoyo.



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS DESASTRES Y EMERGENCIAS QUE PODRÍA ENFRENTAR

Los cuidados que proporciona son únicos, pero también lo son los efectos de un desastre para usted y la persona a quien cuida. Es importante conocer qué desastres podrían producirse y sobre los posibles efectos sobre usted y la persona a quien cuida. Obtenga más información sobre los desastres y riesgos de su zona y cómo prepararse con la [Hojas informativas sobre riesgos \(ready.gov/es/mantengase-informado\)](https://www.ready.gov/es/mantengase-informado) en Listo.gov de FEMA y las [Hojas con consejos para desastres \(healthcareready.org/disaster-tip-sheets\)](https://www.healthcareready.org/disaster-tip-sheets) de Healthcare Ready.

Recursos adicionales: Cada cuidador y la persona a quien cuida tienen necesidades, barreras y retos que superar diferentes. Incluso después de revisar los procesos en esta guía, seguirá teniendo preguntas.

- Los [Centros de Recursos para Personas de Edad Avanzada y con Discapacidades \(acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/aging-and-disability-resource-centers\)](https://www.acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/aging-and-disability-resource-centers) pueden ayudar a los cuidadores a conectarse con servicios y apoyos.

ESTABLECER RELACIONES CON LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA

Como cuidador familiar, debe ser consciente de y comunicar sus necesidades con las personas que están a cargo de mantenerle seguro en su comunidad. Es fundamental formar relaciones por adelantado con personal de los servicios de emergencia y organizaciones comunitarias que puedan conectarle con recursos accesibles y ayudarlo a comprender sus opciones durante una emergencia. Si usted es un cuidador individual, sabe que no puede hacerlo solo, por eso este es el momento de desarrollar una red de apoyo.



Con la persona a quien cuida:

- Averigüe como los funcionarios de manejo de emergencias se comunican con su comunidad durante una emergencia.
- Identifique los canales de comunicación a los que debe acceder durante un desastre.
- Inscribese junto a la persona a quien cuida en las [alertas de emergencia \(ready.gov/es/alertas-de-emergencia\)](https://www.ready.gov/es/alertas-de-emergencia).
 - El Servicio Meteorológico Nacional difunde alertas del clima y emergencias específicas para su comunidad. Puede adquirir un [receptor especial \(weather.gov/nwr/nwr_receivers\)](https://www.weather.gov/nwr/nwr_receivers) para acceder a estas alertas.
 - La [aplicación móvil de FEMA \(ready.gov/es/fema-app\)](https://www.ready.gov/es/fema-app) le permite recibir alertas del clima y emergencias en tiempo real, enviarles notificaciones a seres queridos, localizar refugios de emergencia en su zona, consultar estrategias de preparación y más.
- Asista a las ferias de preparación comunitaria o reuniones informativas de la estación de bomberos con la persona a quien cuida para conocer y conectarse con el personal de respuesta.
- Descubra cómo obtener servicios de transporte en caso de que sean necesarios. Pregúntele a la persona a quien cuida sobre sus preferencias de transporte.



Con su red de apoyo:

- Únase o contacte al Programa del Equipo Comunitario de Respuesta en Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés) de su área para obtener conocimientos específicos de la comunidad y habilidades útiles que lo ayudarán a prepararse junto a la persona a quien cuida.
 - Visite la [página principal del Programa del Equipo Comunitario de Respuesta en Emergencias \(CERT, por sus siglas en inglés\) de FEMA \(community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/welcome-tocert?language=en_US\)](https://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/welcome-tocert?language=en_US) para obtener más información y encontrar su programa local.
- Prepare una lista de cotejo con números de servicios de emergencia y contactos, además, tenga copias impresas y electrónicas disponibles y compártalas con su red de apoyo.
- Con su red de apoyo, haga un recorrido de un refugio y hable sobre las barreras que enfrentará la persona a quien cuida.
- Cree un perfil en [Smart911 \(smart911.com\)](https://smart911.com) o [RapidSOS \(rapidsos.com\)](https://rapidsos.com) que ayude al personal de respuesta a conocer las necesidades de la persona a quien cuida.



Cuidador individual:

- Identifique la ayuda que necesita con las actividades de cuidados de todos los días, como ayuda para retirar medicamentos o lavar la ropa y comience a comunicar esas necesidades con las personas que forman parte de su vida.
- Encuentre redes que lo apoyen antes, durante y después de un desastre.
- Asista a las ferias de preparación comunitaria o reuniones informativas de la estación de bomberos para conocer y conectarse con el personal de respuesta.
- Descubra cómo obtener servicios de transporte en caso de que sean necesarios. Piense en cómo accede al transporte ahora y cómo eso podría cambiar durante un desastre.
- Inscribábase para recibir las [alertas de emergencia \(ready.gov/es/alertas-de-emergencia\)](https://ready.gov/es/alertas-de-emergencia).
 - El Servicio Meteorológico Nacional emite alertas climatológicas y de emergencias específicas para su comunidad. Puede adquirir un [receptor especial \(weather.gov/nwr/nwr_receivers\)](https://weather.gov/nwr/nwr_receivers) para acceder a estas alertas.
 - La [aplicación móvil de FEMA \(ready.gov/es/fema-app\)](https://ready.gov/es/fema-app) le permite recibir alertas del clima y emergencias en tiempo real, localizar refugios de emergencia en su zona, consultar estrategias de preparación y más.
- Identifique los canales de comunicación a los que puede acceder durante un desastre.

COMPRENDER LA FUNCIÓN CRUCIAL DE LOS CUIDADORES FAMILIARES



En 2018, el huracán Florence obligó a nuestra familia a tomar decisiones en estado de crisis. Mientras la tormenta se acercaba a la costa de Carolina del Norte, la instalación de mi abuela llamó para exhortar a mi madre a llevarla con nosotros antes de desalojar. Si no lo hacíamos, iban a trasladar residentes con cuidados para la memoria en todo el estado.

Por primera vez, el estrés de nuestro cuidador se combinó con el estrés de un desastre. Cada alternativa posiblemente incrementaría su confusión y nerviosismo. En última instancia, decidimos llevarla con nosotros. Esta experiencia ilustró el problema de nuestros sistemas para apoyar a los cuidadores durante desastres o una pandemia.

Mi madre y yo hablamos sobre cómo habríamos manejado los cuidados durante esta pandemia, viviendo en constante pánico de no limpiar adecuadamente una superficie u olvidar lavar nuestras manos o las de la abuela. ¿Habríamos permitido que cuidadores sanitarios residenciales entraran a la casa? Luego de todo, proporcionan alivio para muchos y realizan tareas médicas esenciales, sin mencionar que ayudan a reducir el aislamiento. Pero, ¿vale la pena el riesgo para la familia o para el cuidador?

Comprender la función crucial e inigualable de los cuidadores familiares para todas las edades, ya que ellos también se encuentran en la primera línea de cuidado y necesitan nuestro apoyo, será fundamental para superar desastres futuros de forma efectiva.

-Dra. Jennifer Olsen, Directora Ejecutiva, Instituto Rosalynn Carter para Cuidadores



PASO 3

Planificar



Con la persona a quien cuida



Con su red de apoyo



Cuidador individual

Considere sus circunstancias y encuentre información y recursos a lo largo de la guía para satisfacer sus necesidades únicas.

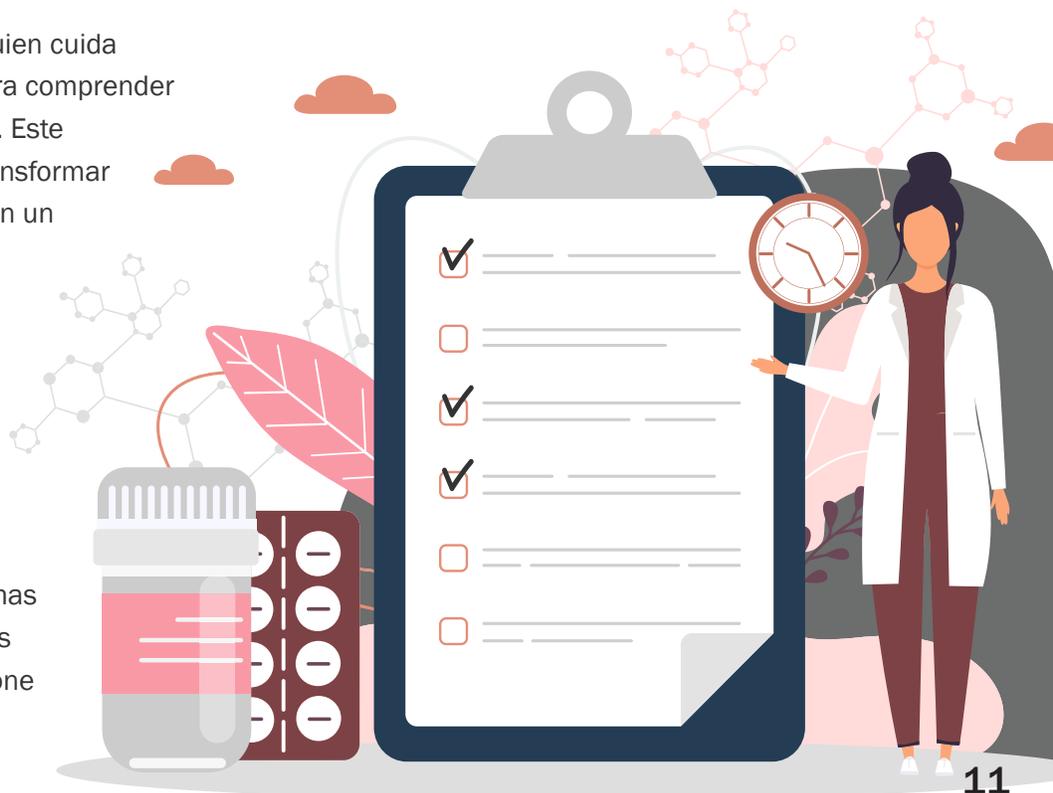
Ahora que ya ha completado una evaluación de riesgos e identificado los recursos disponibles para usted y la persona a quien cuida, está listo para hacer planificación para emergencias por desastre. Esto incluye desarrollar un kit de preparación por desastre y prepararse para escenarios de desalojo o refugio por desastre. Al planificar, debe considerar a la persona a quien cuida, cuando sea posible, como también a familiares, amigos y redes de apoyo que haya desarrollado. Sea honesto y abierto sobre el proceso y la función que está dispuesto a cumplir.



Con la persona a quien cuida:

Es importante recordar que al prepararse como cuidador no puede hacerlo todo usted mismo. Por lo tanto, es importante considerar la preparación no sólo en base a las limitaciones de la persona que cuida, sino que también en lo que esa persona puede hacer para ayudar en la preparación. Piense en las tareas de preparación que la persona a quien cuida puede hacer. Estas tareas deben adaptarse a las capacidades de la persona a quien cuida y no deben añadir estrés o ansiedad adicional, ni para usted ni para la persona a quien cuida. Incluir a la persona a quien cuida en el proceso de preparación le permitirá ver que es apreciado en la relación y que también puede tener una función importante en la preparación por desastre.

- Involúcrese con la persona a quien cuida mediante una conversación para comprender sus capacidades y limitaciones. Este enfoque colaborativo puede transformar a la preparación por desastre en un esfuerzo de equipo.
- Hable sobre las funciones y responsabilidades durante desastres y asegúrese que la persona a quien cuida se sienta incluido en el proceso.
- Identifique tareas que la persona a quien cuida pueda hacer, como comprobar las fechas de vencimiento de los alimentos o asegurar que el equipo funcione correctamente.





Con su red de apoyo:

Trabaje con su red de apoyo y planifique para la persona a quien cuida durante un desastre. Considere las fortalezas, capacidades y estrategias que sean únicas de su situación y de la persona a quien cuida.

	Fortalezas y capacidades de la persona que es cuidada	Estrategias para mantener las fortalezas y capacidades durante una emergencia
Comunicación	Ejemplo: Las imágenes ayudan a la persona a quien cuida a comprender y procesar información.	Ejemplo: Un tablero con imágenes podría ayudar con la comunicación.
Necesidades médicas	Ejemplos: Medicamentos recetados para todos los días.	Ejemplo: Prepare un listado de recetas y de farmacias especializadas en caso de desalojo.
Independencia	Ejemplo: Es acompañado a la tienda o salidas por el cuidador o un familiar.	Ejemplo: Sabe cómo contactar al cuidador o familiar.
Supervisión	Ejemplo: Utiliza un calendario visual para adaptar cambios a la rutina y reducir la ansiedad.	Ejemplo: El calendario se actualiza en caso de desalojo hacia un refugio.
Transporte	Ejemplo: La persona a quien cuida necesita una camioneta con accesibilidad para silla de ruedas.	Ejemplo: Identifique servicios de transporte de respaldo si el proveedor regular del servicio no puede asistirle durante una emergencia.



Cuidador individual:

Como cuidador individual, prepararse para un desastre depende de usted. Esto puede ser una sobrecarga, pero existen estrategias para dar el primer paso.

- Identifique actividades de preparación que pueda integrar en su rutina de todos los días, como técnicas relajantes para ajustarse a nuevos ambientes o practicar su ruta de desalojo de camino a sus citas rutinarias.
- Debe saber que como cuidador, ya ha manejado emergencias en el pasado. Recuerde las lecciones aprendidas de esas experiencias y aplíquelas a su planificación de preparación.
- Divida las acciones de preparación en pasos más pequeños. Por ejemplo, puede crear un kit a lo largo del tiempo en lugar de hacerlo todo el mismo día.
- Hable con las personas confiables de su vida sobre sus propios planes de preparación. Puede aprender algo nuevo o quizás este puede ser el comienzo de su red de apoyo.
- Si la persona a quien cuida recibe tratamientos de rutina de una clínica u hospital, averigüe cuál es su planificación para emergencias y pregunte sobre los proveedores de servicios de respaldo.

PREPARE A SUS ANIMALES DE SERVICIO

Si la persona a quien cuida tiene un animal de servicio, asegúrese de incluir también artículos como comida, agua, medicamentos e identificación del animal en el kit para emergencias. Para obtener más información sobre cómo preparar animales de servicio para desastres, visite [ready.gov/es/cuidado-de-los-animales](https://www.ready.gov/es/cuidado-de-los-animales).

Durante una emergencia, un animal de servicio debe tener permitido el ingreso junto a sus propietarios a refugios, clínicas o cualquier otra instalación relacionada a la emergencia. Si tiene una mascota y no puede llevarla con usted, asegúrese de planificar para quienes cuidarán de su mascota si abandona su hogar.



HACER UN KIT

Hacer un kit para emergencias es un paso fundamental en la preparación. Comience con los recursos de Listo.gov para crear un [plan de comunicaciones \(ready.gov/es/plan-form\)](https://www.ready.gov/es/plan-form) y [desarrolle su kit para emergencias \(Listo.gov/kit\)](https://www.ready.gov/kit). Luego, utilice la siguiente lista de cotejo para abordar las necesidades únicas de la persona a quien cuida.

LISTA DE COTEJO DEL KIT DE PREPARACIÓN PARA PERSONAS QUE RECIBEN CUIDADOS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Incluir en el kit las preferencias de comunicación identificadas. | <input type="checkbox"/> Números de serie de la tecnología de asistencia. |
| <input type="checkbox"/> Calendario visual. | <input type="checkbox"/> Información de contacto de servicios de transporte de respaldo. |
| <input type="checkbox"/> Información de contacto del equipo de cuidados y sus responsabilidades durante un desastre. | <input type="checkbox"/> Dispositivos de asistencia y baterías de repuesto: <ul style="list-style-type: none">• Asistencia auditiva• Dispositivo AAC/comunicación• _____• _____ |
| <input type="checkbox"/> Copias o respaldos en la nube del Poder Notarial y directivas avanzadas. | <input type="checkbox"/> Muda de ropa. |
| <input type="checkbox"/> Listado completo de medicamentos y farmacias especializadas. <i>Prepare una billetera personalizada que documente las recetas e información médica en Rx on the Run de Healthcare Ready.</i> | <input type="checkbox"/> Baterías de repuesto o cargadores adicionales para la tecnología de asistencia y artículos de comodidad. |
| <input type="checkbox"/> Nevera y bolsas de hielo para mantener la refrigeración de los medicamentos. | <input type="checkbox"/> Silla plegable y almohadas/apoyos si la silla de ruedas se daña o no está disponible. |
| <input type="checkbox"/> Suministros médicos: <ul style="list-style-type: none">• Suministros para vendas• Suministros para incontinencia• Fórmula• Oxígeno• Jeringas• Monitores cardíaco• _____• _____• _____• _____ | <input type="checkbox"/> Asistencias de movilidad: <ul style="list-style-type: none">• Sillas de ruedas• Pedestales• Anclas• _____• _____• _____ |
| <input type="checkbox"/> Kit de parche, sellador o tubo interior adicional para reparar la silla de ruedas. | <input type="checkbox"/> Alimentos y bocadillos preferidos: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____ |
| | <input type="checkbox"/> Artículos de comodidad: <ul style="list-style-type: none">• Juguetes (hilandero, cubos, etc.)• Manta con peso• Auriculares o audífonos con cancelación de ruido |

DURANTE UN DESASTRE

PLANIFICAR PARA EL DESALOJO

Como cuidador, es fundamental estar preparado para los escenarios de desalojo. En algunas situaciones por desastre, abandonar su ubicación actual y dirigirse a una ubicación más segura es lo mejor que puede hacer por usted y por la persona a quien cuida.



Con la persona a quien cuida:

- Planificar su ruta de desalojo con anticipación es fundamental. Practique esta ruta con la persona a quien cuida para reducir la incertidumbre y el estrés.
- Involucre a la persona a quien cuida en el proceso. Investiguen e identifiquen juntos la mejor ruta y hagan actualizaciones a medida que cambian las circunstancias.
- Si la persona a quien cuida no puede acompañarle, debe mostrarle cómo planificar una ruta en un mapa o utilizando imágenes.
- Identifique un punto de reunión y un contacto alternativo en caso de ser separado de la persona a quien cuida.



Con su red de apoyo:

- Colabore con su red de apoyo para identificar rutas de desalojo que sean adecuadas para las necesidades de la persona a quien cuida. Esto podría implicar desalojar hacia lo de un amigo o familiar que pueda proporcionar un alojamiento adecuado. Esto también puede ser desalojar hacia la vivienda de un amigo en un pueblo cercano que tiene un generador de respaldo o un familiar en otro estado cuya vivienda es accesible para la persona a quien cuida y sus necesidades.
 - En caso de ser necesario, identifique un lugar que acepte mascotas. La mayoría de los refugios públicos sólo aceptan animales de servicio.
 - Hable sobre las funciones y responsabilidades durante un desalojo, considere las barreras que puedan enfrentar los miembros de su red de apoyo.



Cuidador individual:

- Consulte con sus funcionarios locales de manejo de emergencias sobre la mejor ruta de desalojo, teniendo en cuenta su función como cuidador.
- Planifique y practique su ruta de desalojo.
- Evalúe honestamente su capacidad y prepare un plan de desalojo que sea razonable para usted.

Para obtener más información sobre la planificación para desalojo, visite listo.gov/evacuacion.

PLANIFIQUE PARA UN REFUGIO DE EMERGENCIA

En algunos casos, quizás deba llevar a la persona a quien cuida a un refugio local/comunitario. Los refugios de emergencia, también conocidos como refugios colectivos, son una situación desconocida para muchas personas. Saber qué esperar lo ayudará a desarrollar un plan que satisfaga las necesidades únicas de la persona a quien cuida. Existen algunos factores importantes a considerar sobre los refugios de emergencia o refugios colectivos:

- Debe saber que un refugio colectivo es una instalación diseñada para proporcionar seguridad y protección para una gran cantidad de personas durante los desastres. Estas instalaciones pueden ser iglesias o centros de convenciones cuando no se ha producido un desastre.
- Los refugios colectivos implican que usted y la persona a quien cuida compartirán espacios habitables, baños y duchas con otras personas de su comunidad.



Con la persona a quien cuida:

- Hable con la persona a quien cuida sobre los acomodamientos que podrían mejorar su experiencia en un refugio. Comparta dichos acomodamientos con las autoridades del refugio.
- Programe una reunión con su oficina local para el manejo de emergencias, para decidir las ubicaciones de su refugio colectivo designado y posiblemente organizar un recorrido junto a la persona a quien cuida.
- Descargue la [aplicación móvil de FEMA](#) para ver un listado de los refugios disponibles en su zona durante un desastre activo.
- Trabaje junto a la persona a quien cuida para preparar y llevar un kit bien preparado para usted, la persona a quien cuida y animales de servicio, si fuese necesario.



Con su red de apoyo:

- Involúcrese con su red de apoyo para identificar qué ubicaciones de refugio colectivo utilizarán usted, la persona a quien cuida y su red de apoyo durante un desastre.
- Junto a su red de apoyo, identifique qué acomodamientos podría necesitar la persona a quien cuida en un refugio colectivo e informe sobre dichos acomodamientos a las autoridades del refugio.
- Planifique cómo recibir actualizaciones y comunicarse con su red de apoyo, especialmente si está refugiado en una ubicación diferente.



Cuidador individual:

- Hable sobre su función como cuidador con las autoridades del refugio para ver si hay lugares más silenciosos o acomodamientos que puedan hacer más acogedora la experiencia.
- Programe una reunión con su oficina local para el manejo de emergencias, para decidir las ubicaciones de su refugio colectivo designado y posiblemente organizar un recorrido.
 - Descargue la [aplicación móvil de FEMA](#) para ver un listado de los refugios disponibles en su zona durante un desastre activo.
- Asegúrese de llevar un kit bien preparado para usted y la persona a quien cuida (y su animal de servicio, si corresponde).
- Aprenda las normas y reglas del refugio para saber qué artículos de comodidad puede llevar.

PLANIFIQUE PARA QUEDARSE DENTRO

A veces, la mejor forma de permanecer seguro durante una emergencia es entrar y permanecer dentro de un edificio o vehículo hasta que el peligro haya pasado. Esto también se conoce como refugio en el lugar y existen formas de prepararse para esta posibilidad.



Con la persona a quien cuida:

- Con la persona a quien cuida, identifique el lugar más seguro para buscar refugio en base a los desastres que puedan enfrentar.
- Juntos, aseguren que la habitación o la zona donde se encuentran tenga un kit para emergencias, ya que puede no ser seguro moverse durante un desastre activo.
- Considere el posible estrés de refugiarse en el lugar junto a la persona a quien cuida, identifique artículos de comodidad y estrategias para manejar el estrés.
- Planifique cómo recibir actualizaciones y comunicarlas con la persona a quien cuida, permaneciendo seguro y calmado.
- Si tiene servicio eléctrico, mantenga los teléfonos y dispositivos médicos y de comunicación con carga completa.



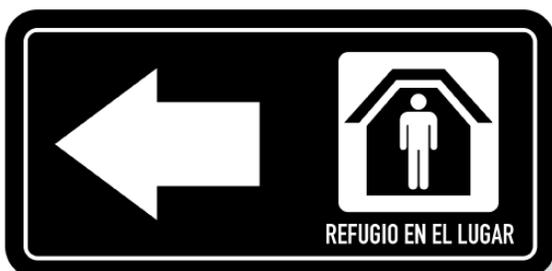
Con su red de apoyo:

- Involúcrese con su red de apoyo para ayudarle a identificar el lugar más seguro para buscar refugio durante un desastre.
- Junto a su red de apoyo, hable sobre los efectos y retos de estar solo con la persona a quien cuida. Prepare su espacio seguro con los suministros necesarios.
- Haga un kit para emergencias y guárdelo en el lugar seguro que ha identificado junto a su red de apoyo.
- Planifique cómo recibir actualizaciones y comunicarlas a su red de apoyo.
- Si tiene servicio eléctrico, mantenga los dispositivos médicos con carga completa, también los teléfonos y dispositivos de comunicación, para que pueda mantenerse comunicado con su red de apoyo.



Cuidador individual:

- Identifique el lugar más seguro para buscar refugio sabiendo los desastres que puede enfrentar.
- Asegúrese que la habitación o la zona donde se encuentra tenga un kit para emergencias, ya que puede no ser seguro moverse durante un desastre activo.
- Considere el posible estrés de refugiarse en el lugar y junto a la persona a quien cuida, identifique artículos de comodidad y estrategias para manejar el estrés que sean de apoyo para usted y la persona a quien cuida durante este tiempo.



- Aprenda cómo recibir actualizaciones de los funcionarios locales de manejo de emergencias.
- Si tiene servicio eléctrico, mantenga los teléfonos y dispositivos médicos y de comunicación con carga completa.

Para obtener más información sobre refugio en el lugar, incluso orientación para 10 tipos diferentes de peligros, visite https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_shelter-in-place_guidance.pdf.

Un recurso que puede utilizar durante un desastre es el [Centro de Alertas de Healthcare Ready \(healthcareready.org/alert-hub\)](https://healthcareready.org/alert-hub). Esta herramienta proporciona reportes sobre la situación, información importante de contacto para recursos gubernamentales, comunicaciones confiables e información sobre la respuesta por desastre. Utilice esta información para tomar decisiones informadas durante un desastre, para minimizar los efectos del evento sobre la persona a quien cuida.



RECURSOS

Recursos médicos:

- Leyes estatales sobre recetas durante emergencias de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés): <https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2019/09/prescription-preparedness>
- Rx Open: Encuentre una farmacia abierta o instalación para el cuidado de la salud durante y después de un desastre: <https://rxopen.org>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés): Programa de Asistencia para Medicamentos en Casos de Emergencia (EPAP, por sus siglas en inglés): <https://aspr.hhs.gov/EPAP/Pages/default.aspx>
- Healthcare Ready: Hojas de consejos por desastre: <https://healthcareready.org/disaster-tip-sheets>
- Healthcare Ready: Rx on the Run: <https://healthcareready.org/rx-on-the-run>
- Healthcare Ready: Una revisión de los protocolos estatales sobre recetas durante emergencias: <https://healthcareready.org/a-review-of-state-emergency-prescription-protocols>
- Encontrar ubicaciones reutilizables del Centro Pass it On: https://pioc.gatech.edu/pioc/reuse_locations.php
- Cree un perfil en [Smart911](#) o [RapidSOS Home \(EmergencyProfile.org\)](#) que ayude al personal de respuesta a conocer las necesidades de la persona a quien cuida.

Recursos de preparación por desastres:

- Listo.gov: <https://www.Listo.gov>
- Guía de preparación por desastre para adultos mayores de FEMA: Tome control en 1, 2 y 3: https://www.ready.gov/sites/default/files/2023-09/ready-gov_disaster-preparedness-guide-for-older-adults.pdf

Guía de preparación para adultos mayores

- Formulario de Listo Haga un plan de FEMA: <https://www.ready.gov/es/plan-form>
- Recursos y lista de cotejo de Listo Prepare un Kit de FEMA: <https://www.listo.gov/kit>
- Listo Prepare sus Mascotas para Desastres de FEMA: <https://www.ready.gov/es/cuidado-de-los-animales>

Recursos de alertas por emergencias:

- Información de Listo Alertas por Emergencias de FEMA: <https://www.ready.gov/es/alertas-de-emergencia>
- Aplicación de FEMA: <https://www.ready.gov/es/fema-app>

Recursos para veteranos:

- Recursos de Manejo de Emergencias de la Administración de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés): <https://www.va.gov/VHAEMERGENCYMANAGEMENT/veterans/index.asp>
- Cuidadores preparados: Un kit de herramientas para que los cuidadores de veteranos se preparen para desastres: https://rosalynncarter.org/wp-content/uploads/2023/07/Prepared-Military-Caregivers_Disaster-Relief-Toolkit_Final.pdf

Recursos para adultos mayores:

- Asociación Nacional para Agencias Locales de Personas de Edad Avanzada: <https://www.usaging.org> o llame al 202-872-0888
- Recursos de ACL para cuidados de adultos: <https://eldercare.acl.gov/Public/Resources/Topic/Caregiver.aspx>

Recursos para personas con demencia y discapacidades:

- Recursos de ACL para Personas de Edad Avanzada y con Discapacidades: <https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/aging-anddisability-resource-centers>
- Línea de ayuda disponible 24/7 de la Asociación de Alzheimer: <https://www.alz.org/help-support/resources/helpline> o llame a la línea de ayuda al 1-800-272-3900

Recursos para desalojo, refugio y recuperación por desastre:

- Listo Planificación y Recursos para Desalojo de FEMA: <https://www.ready.gov/es/evacuacion>
- Información de FEMA sobre refugio en el lugar: https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_shelter-inplace_guidance.pdf
- Listo.gov: <https://www.ready.gov/es/recuperarse-de-un-desastre>
- Centros de Recuperación por Desastre (DRC, por sus siglas en inglés): <https://egateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator>, 1-800-621-3362

Involúcrese:

- Involúcrese con el Programa del Equipo Comunitario de Respuesta en Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés) de FEMA: https://community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/welcome-to-cert?language=en_US
- Curso Hasta que Llegue la Ayuda de la Cruz Roja Americana: <https://www.redcross.org/take-a-class/first-aid/first-aidtraining/first-aid-classes/until-help-arrives>



Tome control en 1, 2 y 3 - Guía de preparación por desastres para cuidadores

www.Listo.gov

La información se proporciona únicamente con fines informativos y no pretende promocionar a ninguna entidad no federal por parte de FEMA, el Departamento de Seguridad Nacional o el gobierno de los EE. UU



FEMA



ROSALYNN **FOR**
CARTER **CAREGIVERS**
INSTITUTE 