



**Cruz Roja  
Americana**

## Preparación para adultos de la tercera edad en caso de desastres y emergencias

Un desastre o emergencia que puede afectar directamente su vida diaria, puede ocurrir en cualquier momento, a veces sin previo aviso. Afortunadamente, hay cosas que puedes hacer para estar preparado, responder de manera segura y ayudar a acelerar su recuperación. Los siguientes son algunos consejos sobre qué hacer antes, durante y después de un desastre o emergencia.

### ANTES DEL DESASTRE: Prepárese ahora

#### Infórmese



**Identifique los posibles desastres:** Conozca los tipos de desastres que podrían ocurrir en su comunidad.



**Conozca los planes de respuesta de la comunidad:** Averigüe cuáles son los planes locales de alertas de emergencia, desalojo y recursos de refugio.



**Regístrese para recibir alertas y advertencias** con el fin de recibir información durante una emergencia.



**Capacítese:** Aprenda primeros auxilios, RCP y acciones específicas que pueden salvar su vida para cada tipo de desastre que pueda ocurrir en su área.

#### Evalúe sus necesidades



**Comprenda cómo sus necesidades médicas, físicas y cognitivas** pueden afectar su capacidad de responder ante un desastre o una emergencia.



**Piense en cómo respondería:** Considere las necesidades que podría tener si se cortara la energía, si tuviera que quedarse en casa durante dos semanas o más, o si tuviera que desalojar su hogar o comunidad.



**Hable sobre la ayuda que pueda necesitar** y sobre quién podría ayudarlo.

#### Construya su red de apoyo



**Identifique quiénes puede ayudarlo:** Incluya a familiares, amigos, vecinos, cuidadores y proveedores de atención médica para crear una red de personas que puedan ayudarlo o a quienes usted pueda ayudar.



**Reúnase con ellos** para evaluar sus necesidades y planificar juntos.



**Planifique cómo se comunicará con quienes lo ayudan.**

---

## AHORA:

### Prepárese antes del desastre

Revise, practique y actualice su plan, suministros y documentos importantes cada seis meses.

---

### Desarrolle su plan

- **Planifique quedarse o irse:** Planee quedarse en casa por al menos dos semanas o desalojar.
- **Ayuda para evacuar:** Si necesita ayuda para desalojar, planifique quién lo ayudará. Averigüe si hay registros locales e inscribese.
- **Necesidades de energía:** Si necesita energía para operar dispositivos médicos o mantener los medicamentos fríos, haga un plan de respaldo.
- **Seguridad en caso de incendio:** Identifique dos formas de salir de cada habitación para escapar de un incendio en el hogar y planifique la ayuda que pueda necesitar.
- **Seguro para la propiedad o el inquilino:** Asegúrese de tener una póliza que satisfaga sus necesidades de cobertura de la propiedad y ante casos de desastre.

### Cree un plan de comunicación

- **Haga una lista de contactos de emergencia** y planifique cómo se comunicará con su grupo de apoyo y los contactos de emergencia importantes en caso de que se interrumpen las comunicaciones.\*

### Reúna suministros

- **Obtenga suministros básicos de emergencia:** Use una lista de verificación para preparar lo que necesitará en su hogar, automóvil o cuando desaloje.\*
- **Gestione las necesidades médicas y personales:** Mantenga un suministro para al menos 30 días de medicamentos y artículos de asistencia adicionales, como un bastón o anteojos. Planifique sus necesidades alimentarias si sigue una dieta especial.
- **Obtenga baterías** para respaldar dispositivos que dependen de la energía.

### Prepare documentos clave

- **Localice documentos importantes:** Utilice una lista de verificación\* para recopilar y fotocopiar documentos, incluyendo identificaciones, documentos financieros, legales y médicos que necesitará para recuperarse.
  - **Mantenga una lista actualizada de información médica:** afecciones, alergias, medicamentos, registros de recetas, médicos y tarjetas de seguro.
- 

## DURANTE EL DESASTRE:

### Sepa cómo responder

---

### Cuando haya un desastre

- **Manténgase informado:** Chequee las noticias y alertas de emergencia para obtener actualizaciones y orientación.
  - **¿Es más conveniente quedarse o irse?** Prepárese para quedarse en casa o irse de inmediato. Sepa qué decidirá y quién le ayudará.
  - **Pida ayuda:** Dígales a los demás qué necesita.
- 

## DESPUÉS DEL DESASTRE:

### Sepa cómo recuperarse

---

### Cuando el desastre haya terminado

- **Dícales a sus amigos y familiares que está a salvo.** Comience con su lista de contactos y cuénteles dónde se hospeda y cómo comunicarse con usted.
- **Regrese a casa de forma segura:** Espere hasta que las autoridades informen que es seguro regresar.
- **Trabaje con fuentes confiables:** La Cruz Roja Americana, FEMA, el gobierno local y su red de apoyo pueden ayudar. Cuidese de las estafas.
- **Gestione los daños a la propiedad:** Documente cualquier daño a la propiedad para el seguro y trabaje con otros para retirar restos y limpiar de manera segura.



**Cruz Roja  
Americana**

\*Encuentre estos recursos y más información en [redcross.org/OlderAdults](https://redcross.org/OlderAdults)