Consejos para personas de edad avanzada sobre preparación para huracanes

Release Date: jun 7, 2022

Cuando hay amenaza de huracán, la población de edad avanzada puede sufrir más peligro. Durante una emergencia, enfrentan más obstáculos que la mayoría de las personas, como aislamiento, movilidad limitada y necesidades de salud. Los adultos mayores pueden reducir este riesgo preparándose para los huracanes y otras emergencias antes de que ocurran.

Prepare una lista de personas que podrían ayudarle

- Usted tal vez dependa de un solo familiar como cuidador principal. Pero las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, y podría suceder que su cuidador habitual no esté con usted. Es importante tener una lista de personas a quienes llamar.
- Haga una lista de contactos. Designe quién deberá contactar a quién durante una emergencia. Pregunte a familiares, amistades y vecinos. No delegue todo en una persona porque, si esa persona resulta herida o queda incapacitada, usted podría quedar varado. Conserve la lista de personas que pueden ayudarle en su kit para emergencias.
- Si tiene dificultades para desplazarse por su cuenta, podría necesitar que alguien le ayude a entrar en el refugio de su vivienda o a desalojarla. Identifique en forma anticipada quiénes le ayudarán.
- Existen muchas aplicaciones de comunicaciones para teléfonos inteligentes. Elija una o dos y luego pida a familiares y amigos en su lista de contactos de emergencia que descarguen las mismas aplicaciones. Pueden usarse en caso de que fallen los servicios telefónicos.

Asegúrese de que su información de salud esté disponible

Si tiene alguna condición de salud, podrá optar por colocarse un brazalete o pendiente de alerta médica. Esto podría salvar su vida, sobre todo si usted tiene diabetes o alergias a determinados medicamentos, etc. Cualquiera de los distintivos de alerta médica que pueden conseguirse actualmente podrían ayudar a los socorristas a brindarle una atención adecuada en caso de que usted no pueda darles o explicarles su historia clínica.

Cosas que debe llevarse si se va de su vivienda

- **Lista:** Antes de que ocurra una emergencia, prepare una lista de todo lo que necesita para mantener su salud. Incluya el nombre y los datos de contacto de su médico y su farmacia, una lista de los medicamentos que toma y los dispositivos médicos que usted usa. Luego avise a las personas en su lista de contactos dónde estará la lista en caso de que usted la necesite.
- **Kit:** Necesitará un kit con todos los elementos que precisa para sobrevivir durante al menos 72 horas. Para consultar una lista completa, visite **www.ready.gov/es**. La Cruz Roja Americana también puede brindarle información sobre artículos recomendados.
- **Efectivo:** La regla general es tener al menos suficiente dinero en efectivo para pagar 30 días de gastos de subsistencia esenciales. Asegúrese de tener al menos algo de su efectivo en billetes de baja denominación y algunas monedas en caso de necesitarlos.

Todos pueden tomar medidas para prepararse para los tipos de emergencias que son más probables en el lugar donde viven. En Louisiana, esto incluye huracanes e inundaciones fluviales, pero también inundaciones repentinas, incendios y otros eventos. A veces el peligro se conoce anticipadamente y usted tendrá tiempo para prepararse. En otras ocasiones, deberá reaccionar con rapidez. Siga siempre las indicaciones de los funcionarios locales al decidir si desaloja su vivienda. Sepa quién podrá ayudarle antes de que lo necesite.

Para obtener más información sobre cómo prepararse, vea el video Conveniencia de que los estadounidenses de edad avanzada estén preparados - YouTube. Otro recurso de preparación es la línea telefónica de Difusión de Información de Mitigación de FEMA: 833-336-2487.