



MI EMERGENCIA GUÍA DE PREPARACIÓN

Una guía para personas con trastornos de salud conductual, así como para sus familias y cuidadores

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ESTAR PREPARADO PARA EMERGENCIAS

Aunque cualquiera que se enfrente a un desastre natural o provocado por el hombre se sentirá estresado y en pánico, para los 5.7 millones de residentes de Maryland con problemas de salud mental (de acuerdo con Mental Health America), dicho evento puede dar lugar a un colapso emocional grave que los puede dejar vulnerables en una emergencia.

La Alianza Nacional para la Salud Mental (NAMI, *por sus siglas en inglés*) define "poner su vida en espera para combatir una emergencia" como un "factor estresante catastrófico". Los factores estresantes catastróficos por su naturaleza son

- inesperados
- peligrosos para usted o para otros
- diferentes de cualquier experiencia anterior que haya tenido

CÓMO PREPARARSE

Asegúrese de haber preparado unas Instrucciones anticipadas psiquiátricas (PAD, *por sus siglas en inglés*), un documento legal que permite que una segunda parte actúe en su representación en caso de que usted no pueda tomar decisiones en lo referente a su tratamiento.

Reúna los siguientes elementos:

- Documentación de cualquier historial de abuso de drogas
- Documentación de cualquier desencadenante de suicidio, episodios psicóticos, etc.
- Una lista de los medicamentos que toma actualmente, incluyendo las instrucciones especiales, así como la hora del día en que se deben tomar y las interacciones con otros medicamentos.

Tal evento, por lo que dice NAMI, es especialmente difícil para aquellos con problemas de salud conductual y discapacidades quienes responden con un aumento de los síntomas. De hecho, el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, *por sus siglas en inglés*) ha realizado una investigación que ha descubierto que en una crisis, las personas que ya tienen o han tenido problemas de salud conductual en el pasado tienen más probabilidades de desarrollar síntomas más intensos en dicha situación. Estos síntomas pueden volverse tan intensos que al individuo le resulta difícil pensar en cómo reaccionar ante la emergencia de una manera lógica. Por consiguiente, la preparación es tan crítica.

- Listado de alergias a medicamentos específicos
 - Recetas para sus medicamentos
 - Medicamentos en frascos claramente etiquetados, con el nombre de la persona que expide la receta en la etiqueta y las instrucciones para tomar el medicamento
 - Nombres e información de contacto de proveedores y diagnósticos relacionados
 - Información y tarjeta del seguro impresa de la
 - Una copia impresa de la lista anterior
- En una emergencia, la necesidad de una renuncia a la privacidad para obtener registros médicos no es necesaria, pero es posible que desee incluir una en su documentación de cualquier manera.

EN CASO DE QUE OCURRA UNA EMERGENCIA

- Asegúrese de no estar lesionado. En una catástrofe o un evento de emergencia, las personas a menudo no se percatan de que han resultado heridas hasta mucho después del hecho.
- Complete una tarea a la vez.
- Llame al 911 o a la línea de ayuda para casos de desastre al **800-985-5990**. (Consulte los recursos que se enumeran a continuación).
- Comuníquese con un amigo o familiar.
- Asegúrese de saber dónde está su identificación.

RECURSOS

NAMI

Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado que le brindará servicios inmediatos, **llame al 800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746.**

NAMI también cuenta con una línea de texto de crisis. **Envíe un mensaje de texto con NAMI al 741-741** para comunicarse con un consejero de crisis capacitado.

Departamento de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

Centro de asistencia técnica para desastres

- Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado que le brindará servicios inmediatos, llame al 800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746.
- El Centro de Asistencia Técnica para Desastres de SAMHSA apoya los esfuerzos de este último para ofrecer una respuesta eficaz de salud conductual nacional ante los desastres. Sus servicios incluyen una aplicación móvil dirigida a proveedores. El Centro capacita a los socorristas sobre cómo reconocer y responder a los síntomas del trastorno de estrés postraumático (PTSD, *por sus siglas en inglés*), depresión o reacciones emocionales graves.

Adicionalmente, tanto NAMI como SAMHSA cuentan con la **línea de asistencia en casos de desastre.**

- Con un personal de consejeros capacitados las 24 horas del día, los 365 días del año, los servicios de la línea de ayuda incluyen ofrecer asesoramiento y apoyo a las personas que experimentan angustia emocional en relación con un desastre natural o un causado por humanos. Coloque este número y la información de texto en la parte exterior de su refrigerador o en su teléfono: **800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746.**

NOTAS



Proporcionado conjuntamente por la Oficina de preparación y respuesta del Departamento de Salud de Maryland y Maryland-National Capital Homecare Association