

Mi guía de preparación para emergencias



Una guía para los cuidadores de personas con demencia

TODOS DEBEN TENER UN PLAN

Como toda persona que cuida a un ser querido que sufre de Alzheimer u otra forma de demencia, es primordial mantenerse sano y a salvo en un caso de emergencia. La planificación para las emergencias es importante, pues los desastres pueden ser particularmente perturbadores y desconcertantes para las personas que sufren de demencia.

La planificación para las emergencias consiste en tener los alimentos, medicamentos y suministros médicos preparados a fin de poder valerse por sus propios medios junto con su ser querido, al menos durante un período de tiempo razonable, en caso de que ocurra un desastre. Hable con el proveedor de atención médica de su ser querido acerca de los suministros específicos que usted necesitará tener a la mano que duren dos semanas.

A quién llamar

Mantenga cerca del teléfono el número de la empresa de cuidados a domicilio/hospicio en caso de que necesite de asistencia.

Y si está experimentando una emergencia verdadera, llame al 9-1-1.

LISTA DE CONTROL DE PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS PARA PERSONAS CON DEMENCIA

		Designe a un cuidador sustituto.
		Prepare un kit de emergencias para su hogar que sea portátil, a prueba de agua, de material aislante y que incluya medicamentos y suministros para 2 semanas. Deberían revisarse cada 2 o 3 meses. Verifique las fechas de vencimiento de los productos e incluya una copia de su información médica completa.
		Guarde copias de los documentos importantes, tales como documentos legales, una lista de medicamentos y las dosis, además de la información de su seguro.
		Tenga a la mano la información de contacto de los proveedores de atención médica de su ser querido con demencia.
		Investigue con anticipación y evalúe la posibilidad de inscribir a la persona con Alzheimer en un programa de seguridad, tales como los diseñados para ayudar en el regreso de una persona que sea separada de sus cuidadores o en un programa que controle la ubicación de una persona. Comuníquese con la Asociación de Alzheimer a través del número 1-800-272-3900 o visite el sitio web: www.alz.org .
		Infórmese sobre los planes de evacuación o desastres de los centros residenciales si su ser querido con demencia reside en uno de estos. Averigüe quién es la persona responsable de evacuar a su ser querido en caso de una emergencia.
AVISOS DE SITUACIONES DE EMERGENCIA		
		Mantenga a la mano una foto reciente de la persona con demencia.
		Asegúrese de que su ser querido use elementos de identificación, tales como el brazalete de identificación y las etiquetas en su ropa.
		Tenga calzoncillos de incontinencia para adultos adicionales (de ser necesario) y varias mudas de ropa extra.
PREPÁRESE CON ANTICIPACIÓN		
		Durante las tormentas y los apagones, esté atento a las alertas, advertencias y de los servicios de emergencia locales. Conozca el plan de emergencia para su zona, incluidas las rutas de evacuación, los refugios y los números de emergencia.
		Si su ser querido necesita un equipo médico que requiera de energía eléctrica o de oxígeno, informe a su compañía de electricidad antes de una emergencia.
		Mantenga su automóvil con el tanque de combustible lleno y las direcciones de los refugios o la ruta de evacuación más cercanos.
		Si es necesaria la evacuación, llame de inmediato a su empresa de cuidados a domicilio/hospicio. Infórmeles acerca del plan de evacuación/sitio de refugio. Traiga su tarjeta de Medicare, Medicaid o del seguro médico.

☐ Diseñe un plan de emergencia que se ajuste a las necesidades de la persona que sufre de demencia, tales como la necesidad de una andadera o de oxígeno portátil. Informe a sus familiares, amigos y a otros cuidadores del plan.

Kit de suministros para emergencias

Además de su kit de emergencias, asegúrese de mantener estos artículos a la mano en caso de emergencias.



agua: un galón de agua por persona al día para al menos tres días;



radio de baterías : y baterías adicionales;



kit de primeros auxilios: asegúrese de revisar las fechas de vencimiento de los productos y mantenerlos actualizados;



máscara antipolvo: o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire contaminado;



llave inglesa o alicate; para desconectar los servicios en caso de ser necesario:



fórmula para bebés y pañales : si tiene un bebé.



comida: suministro de alimentos no perecederos para al menos tres días;



linterna: y baterías adicionales;



silbato: para pedir auxilio;



láminas de plástico y cinta tapa ducto : para resguardarse;



abrelatas: para abrir alimentos enlatados;



mapas locales: incluyendo un mapa de su zona y un mapa del lugar a donde tenga planificado desplazarse en caso de ser evacuado.

Necesidades especiales

Muchas personas con necesidades especiales y discapacidades tienen dificultades adicionales para prepararse y afrontar las emergencias. Reúnase con su familia, amigos y vecinos para discutir sus necesidades durante una emergencia y para asegurarse de planificar con anticipación el apoyo que necesitará.

Si usted vive en casa y tiene necesidades especiales, asegúrese de estar registrado ante la Agencia de Gestión de Emergencias del condado, en el departamento de bomberos local y en la empresa de servicios públicos.

Para obtener más información y recursos

Para obtener más información y recursos, puede visitar los siguientes sitios web. http://preparedness.dhmh.maryland.gov y www.facebook.com/MarylandOPR www.mema.maryland.gov www.mncha.org/emergency-preparedness http://alz.org/care/alzheimers-dementia-disaster-preparedness.asp www.alz.org/safety





alzheimer's &

Proporcionado por la Oficina de Preparación y Respuesta del Departamento de Salud e Higiene Mental en colaboración con la Asociación Maryland-National Capital Homecare Association, con la asesoría de la Asociación de Alzheimer de Greater Maryland Chapter.

ESCRIBA EN ESTE RECUADRO EL NOMBRE Y EL NÚMERO DE TELÉFONO DE SU EMPRESA DE CUIDADOS A DOMICILIO/HOSPICIO.