

VITRA Health

# Educación para Cuidadores - Edición de enero

Seguridad, Planificación en caso de  
Emergencias/Desastres



## Seguridad, Planificación en caso de Emergencias/Desastres

Elabore hoy mismo un plan. Es posible que su familia no esté toda junta cuando ocurra un desastre, por lo que es importante saber qué tipos de desastres podrían afectar su región específica. Sepa cómo se comunicarán entre sí los integrantes de su hogar y cómo/dónde se reunirán en caso de tener que separarse.

Paso 1: Para comenzar su plan de emergencia, reúnase con su familia, amigos y/o integrantes del hogar, y elaboren un plan con respecto a las siguientes 4 preguntas.

- ¿Cómo recibiré alertas y advertencias de emergencia?
- ¿Cuál es mi plan de refugio?
- ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
- ¿Cuál es mi plan de comunicación con la familia y/o los integrantes del hogar?

Paso 2: Considere las necesidades específicas de su hogar.

A medida que prepara su plan, adapte los pasos del plan y los suministros a sus necesidades y responsabilidades específicas. Analice sus necesidades y responsabilidades y cómo las personas que forman parte de la red pueden ayudarse mutuamente con respecto a la comunicación, el cuidado de los niños, los negocios, las mascotas o ciertas necesidades específicas, tal como el funcionamiento confiable y duradero de los equipos médicos. Cree su propia red personal para temas específicos en los que necesite asistencia. Tenga en cuenta algunos de estos factores al desarrollar su plan:

- Diferentes edades de los miembros de su hogar
- Responsabilidades para ayudar a otras personas
- Lugares frecuentados
- Necesidades nutricionales
- Necesidades médicas, lo cual debe incluir las recetas y los equipos necesarios
- Discapacidades o necesidades de acceso y necesidades funcionales, incluso dispositivos y equipos
- Idiomas que se hablan
- Consideraciones culturales y religiosas
- Mascotas o animales de servicio
- Hogares con niños en edad escolar

### Paso 3: Elabore un Plan de Emergencia Familiar

Descargue y complete un plan de emergencia familiar o utilícelo como guía para crear el suyo propio. Hay un formulario para elaborar un plan disponible aquí: <https://www.ready.gov/plan-form>

### Paso 4: Practique el plan con su familia y/o los miembros de su hogar

#### Seguridad contra incendios para los adultos mayores

Aunque los adultos mayores, es decir, las personas de 65 años o más, eran solo el 14% de la población, representaron el 29% de las muertes por incendios en 2016. Los adultos mayores tuvieron dos veces y media más probabilidades de morir en un incendio.

Los incendios a causa de fumar son la principal causa de muerte por incendios en los adultos mayores.

El 19% de todas las lesiones por incendios y el 40% de todas las muertes por incendios se deben a incendios a causa de fumar. Estos son algunos consejos de seguridad para prevenir los incendios a causa de fumar:

- Si usted fuma, hágalo al aire libre.
- Use ceniceros grandes y resistentes o una lata llena de arena para apagar los materiales para fumar.
- Asegúrese de que los fósforos y los materiales para fumar estén completamente apagados. Mójelos bajo el grifo antes de desecharlos.
- Nunca apague los cigarrillos en macetas con plantas o con mantillo.
- Si tiene sueño o se está quedando dormido(a), apague el cigarrillo. Nunca fume en la cama.

Nunca fume mientras usa oxígeno o se encuentra cerca de una fuente de oxígeno. Si no puede dejar de fumar, quítese el oxígeno, espere diez minutos y luego salga a fumar.

Los incendios eléctricos son la segunda causa principal de muertes por incendios en los adultos mayores.

Los incendios eléctricos causaron el 20% de las muertes por incendio y el 14% de las lesiones por incendio de adultos mayores que ocurrieron en los hogares. Estos son algunos consejos de seguridad para prevenir los incendios eléctricos:

- Es importante no sobrecargar los enchufes y las regletas.

- Utilice un electrodoméstico por enchufe, especialmente si se trata de un electrodoméstico que genera calor.
- No coloque cables eléctricos debajo de las alfombras ni permita que los muebles los pisen.
- Los cables de extensión solo deben usarse temporalmente, ya que no están diseñados para uso a largo plazo o permanente.
- Recuerde que los calefactores portátiles necesitan al menos 3 pies de distancia de cualquier cosa que pueda quemarse.

Haga que un electricista con licencia inspeccione su sistema eléctrico cada 10 años. Se pueden hacer pequeñas modificaciones para mantener el sistema actualizado de acuerdo con las necesidades eléctricas de su hogar.

### **Los incendios en la cocina son la principal causa de lesiones en los adultos mayores**

Los incendios en la cocina causaron el 31% de las lesiones por incendios en los adultos mayores que ocurrieron en los hogares y el 13% de las muertes de personas mayores a causa de incendios en 2016. Estos son algunos consejos de seguridad para prevenir los incendios en la cocina:

- Use mangas cortas o ajustadas cuando cocine. Las mangas sueltas se incendian fácilmente.
- ¡Manténgase al lado de la sartén! Nunca deje algo cocinándose desatendido. Si necesita salir de la cocina mientras está cocinando, lleve consigo una agarradera o un cucharón de cocinar como recordatorio.
- Para apagar un incendio en la estufa, coloque una tapa encima del fuego.

### **Las alarmas de detección de humo no funcionaban en el 40% de las muertes por incendio de personas mayores**

De las 15 muertes de personas mayores por incendios que hubo en 2016, el 40% ocurrieron en hogares que no tenían alarmas de detección de humo o cuyas alarmas no funcionaban.

- Instale detectores de humo en todos los niveles del hogar y a la salida de cada dormitorio. Si usted mismo(a) no puede instalar los detectores, pida el favor a un amigo o llame al departamento de bomberos de su localidad.
- Reemplace las baterías dos veces al año y pruebe cada batería una vez al mes. Los detectores de humo en sí deben reemplazarse cada diez años.
- Las alarmas no pueden garantizar el escape; solo pueden proporcionar una alerta temprana. Es importante elaborar y practicar un plan de escape del hogar.
- Mantenga estos tres artículos esenciales junto a su cama: sus anteojos, un teléfono y un silbato. Los anteojos le ayudarán a ver y evitar lesiones mientras escapa de un incendio.

El silbato le servirá para alertar a otros miembros de la familia sobre el incendio y para que los rescatistas sepan su ubicación. El teléfono le permitirá pedir ayuda si no puede escapar por la puerta.