



Guía general de riesgo climáticos

Para cuidadoras y cuidadores

Independientemente de si usted cuida a menores, a familiares con problemas médicos complicados o de edad avanzada, a personas con movilidad limitada o con problemas de salud mental u otras necesidades específicas o especiales, debe pensar en cómo ayudarlo a prepararse y preservar su seguridad durante las emergencias cada día más frecuentes resultado del cambio climático.

Esta guía busca brindarle una lista simple de aspectos a considerar. Será más eficaz si habla de ello con la persona a la que cuida y con su equipo de atención médica. De ser posible, hable de ello ahora mismo, así de suceder algún evento, ya estará preparado.

Entérese de peligros locales y riesgos a la salud

Con el cambio climático, se han vuelto más peligrosos fenómenos como olas de calor, huracanes, inundaciones, incendios forestales y eventos de humo de dichos incendios. Pueden ocasionar problemas de salud, especialmente en personas muy jóvenes o de edad muy avanzada, en embarazadas y en quienes viven con discapacidades o con ciertas afecciones médicas o de salud mental.

Sin importar donde vive actualmente, hay uno o más peligros para la salud derivados del clima que debe conocer. La mayoría de las personas en los Estados Unidos corren riesgo por el calor y el humo de incendios forestales y muchas más viven con el peligro de sufrir inundaciones. Las situaciones de riesgo dependen de la geografía local. Si vive en la parte sur o este del país, posiblemente enfrente la llegada de huracanes.

Qué puede hacer:

- Entérese de los riesgos que son más peligrosos para su ubicación. Las hojas de información para pacientes, incluidas en esta caja de herramientas, le indicarán dónde encontrar información sobre cada peligro. Si desea más detalles al respecto, los materiales para personal de atención médica tienen información adicional que podría resultarle útil.
- Revise las hojas de información para cada peligro dirigidas a pacientes.
- Escriba una lista de los peligros (calor, inundaciones, incendios, humo y huracanes, por ejemplo) a los que debe prestar atención.
- Escriba una lista de problemas médicos relacionados con cada peligro en los que debe pensar para ayudar a la persona que tiene bajo su cuidado.
- Pida más información a su equipo de atención médica. Pueden ayudarlo a entender cómo afectaría cada uno de esos peligros a la persona que tiene bajo su cuidado.

Prepare un plan con anticipación para prevenir problemas médicos

Puede prevenir muchos de los problemas de salud ocasionados por incendios forestales, humo, calor, inundaciones y huracanes si planifica con anticipación y toma medidas específicas. Además, puede ayudar a la persona a quien cuida a mantenerse segura y a evitar lesiones o problemas de salud.

- Hable con su equipo de atención médica para ver cómo preparar un plan para la persona a quien cuida. Le pueden ayudar a decidir qué consideraciones son las más importantes para el/ella.
- Asegúrese de que la persona a quien cuida tenga suficientes medicamentos a la mano para superar un desastre relacionado con el clima y sus secuelas inmediatas, durante las cuales posiblemente no haya farmacias abiertas.
- Asegúrese de que la persona bajo su cuidado viva en un lugar donde se le apoye su salud y bienestar. De ser posible, deben ofrecerle refugio contra clima severo, espacios frescos para climas muy calurosos, aire limpio cuando haya niveles peligrosos de contaminación o humo de incendios forestales y un lugar seguro para almacenar medicamentos y otras provisiones que pueda necesitar.
- Puede consultar los materiales para pacientes de esta caja de herramientas en las secciones sobre eventos de calor, fuego, inundaciones y huracanes. También se incluye información general e ideas adicionales sobre cómo mantener segura a la persona a quien cuida. Dichos documentos incluyen listas de verificación y planes de acción que puede completar con ayuda de los datos proporcionados.

Apoye y monitoree la situación de personas que vivan solas

Si cuida de una persona que vive sola, compruebe periódicamente cómo se encuentra antes, durante y después de un desastre climático. Así podría ayudarle a evitar problemas médicos y a acceder a recursos importantes.

Antes de un desastre

- Verifique que la persona está al tanto del evento climático a suceder.
- Asegúrese de que tengan almacenado suficientes comestibles, agua (por si el suministro de agua se interrumpe) y otras provisiones esenciales.
- Puede consultar las hojas sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** y sobre **Haga un plan para cortes de electricidad** para obtener más información.

Durante un desastre

- De ser posible, permanezca con la persona a quien cuida durante el desastre porque transportarse podría ser imposible y quizás no podría llegar a ella, durante un huracán, inundación o incendio forestal.
- Si no puede estar con la persona, llámela por teléfono varias veces para asegurarse de que no corre riesgos.
- Verifique repetidamente cómo se encuentra la persona, esto es de particular importancia durante olas de calor porque las personas pueden confundirse y no darse cuenta de cómo se va elevando su temperatura.
- Verificar varias veces al día cómo se encuentran las personas, puede salvar vidas.

Después de un desastre

- Asegúrese de que tenga un lugar seguro donde quedarse.
 - Si la persona se queda en su casa o regresa a ella, verifique si hay daños estructurales, daños por agua y/o por humo. En caso de duda, solicite una evaluación profesional.
 - Si se hospeda en un refugio, hotel o en la casa de otra persona, asegúrese de que tenga los medicamentos, dispositivos médicos y otros artículos esenciales.

- Asegúrese de que se atiendan sus necesidades médicas.
 - Asegúrese de que continúe tomando sus medicamentos y que pueda reabastecerlos cuando sea necesario.
 - Asegúrese de que pueda continuar accediendo servicios médicos esenciales, comodiálisis, según programado.
 - Consulte con su médico de atención primaria cómo reabastecer medicinas o recibir alguna evaluación médica requerida.
 - Vigile la aparición de signos de enfermedad o impactos en la salud mental y ayúdele a obtener atención médica adecuada.
- Ayúdele a acceder a servicios y recursos.
 - Averigüe si la persona califica para recibir asistencia financiera federal, estatal o local.
 - Averigüe si hay programas para brindar apoyo a sobrevivientes.
 - Comuníquese con organizaciones defensoras de pacientes o grupos de personas con discapacidades para apoyar las necesidades o condiciones cívicas de la persona a quien cuida. Dichos grupos podrían informarle de recursos adicionales.

Establezca un plan de evacuación

Preste atención a los medios de comunicación locales para estar al tanto de las órdenes de evacuación. Averigüe cómo ayudar a la persona a quien cuida a salir de su casa: localice las salidas y las ventanas que se pueden abrir. Si la persona tiene necesidades especiales de movilidad, asegúrese de tener a la mano el equipo necesario.

Averigüe un contacto de emergencia a quien la persona pueda llamar y explicar los planes, de ser el caso. El contacto podría ser usted u otra persona interesada en el cuidado requerido.

El contacto de emergencia es: _____

Su teléfono es: _____

Identifique un lugar preferido de evacuación y otro alternativo que cuenten con energía eléctrica de ser necesario. Se recomienda que, de ser posible, las dos ubicaciones no sean en la casa de la persona bajo su cuidado.

Los lugares de evacuación a donde la llevaremos son:

1. _____

2. _____

Si la necesitamos evacuar, el vehículo/transporte que usaremos es: _____

Nunca conduzca vehículos ni camine o use transporte en zonas inundadas.

Si necesitamos ayuda para evacuarla, puedo llamar a:

Nombre

Teléfono

1. _____

2. _____

Información sobre riesgos específicos

Las personas adultas mayores que viven solas corren un riesgo excepcionalmente alto durante olas de calor. Es posible que no se den cuenta del calor que tienen o la deshidratación. Verificar cómo se encuentran durante olas de calor puede salvar vidas.

Las personas con movilidad limitada pueden tener dificultades para ser evacuadas y por ello, pueden encontrarse en peligro durante inundaciones, huracanes e incendios forestales. Evacuarlas con bastante anticipación les dará más tiempo para lidiar con tales desafíos.

Los huracanes, las inundaciones y los incendios forestales pueden dañar o destruir viviendas. Por consiguiente, si debe evacuar a la persona que está bajo su cuidado, lleve consigo todo lo que necesita para seguir cuidándola lejos de su hogar durante largo tiempo. El **Módulo sobre humo de incendios forestales** contiene más información al respecto.

Auto cuidado

Cuidar a otra persona es algo de lo más significativo que uno puede hacer, pero también es una de las actividades más desafiantes.

Gran cantidad de cuidadoras y cuidadores luchan por equilibrar las necesidades de la persona bajo su cuidado con las suyas propias. Asimismo, pueden enfrentar factores de estrés psicológico, dificultades financieras y otros desafíos. Es importante que se dé permiso de satisfacer sus propias necesidades, tanto físicas como psicológicas, para realmente poder ayudar a la persona que cuida. Encontrará recursos adicionales sobre auto cuidado en <https://www.hhs.gov/programs/providers-and-facilities/resources-for-caregivers/index.html>

Por otra parte, los peligros derivados de incendios forestales, huracanes, inundaciones y olas de calor pueden provocar ansiedad, angustia y el trastorno de estrés postraumático, así como otros impactos en la salud mental, incluso en personas que no tienen la responsabilidad de cuidar a alguien más. Si sufre miedo, ansiedad, sentimientos de impotencia, desesperanza o aislamiento u otros síntomas relacionados con el estrés, comuníquese con personal de atención médica primaria, profesionales de salud mental con licencia, la sala de emergencias local o con alguien que pueda ayudarlo a manejar tales sentimientos y a obtener la asistencia adecuada. Puede encontrar una lista de los síntomas a los que debe prestar atención y recursos que pueden resultarle útiles en <https://www.samhsa.gov/dtac/disaster-behavioral-health-resources>

- En inglés: 1-800-273-8255
- En español: 1-866-628-9454
- Para personas con discapacidad auditiva: 1-800-799-4889
- Personal veterano de guerra: 1-800-273-8255
- Angustia por desastres: 1-800-985-5990