

# Personas de la tercera edad – Prepárense ya para una emergencia

---

Release Date: abr 9, 2021

**Cuando ocurre un desastre, la población de personas de la tercera edad está entre las vulnerables, en especial aquellas que viven solo. Existen medidas que los estadounidenses mayores pueden tomar para empezar a prepararse para las emergencias, antes de que ocurran. Por ejemplo, si le es difícil deambular por sí o necesita asistencia para refugiarse en su hogar o para desalojar, necesita saber de antemano quién le ayudará.**

Los adultos mayores afrontan más obstáculos durante una emergencia que la mayoría de las personas: el aislamiento, la movilidad limitada, las necesidades médicas y la desconfianza. A veces, las personas de la tercera edad dependen de un solo pariente como su cuidador principal. Pero las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, y es posible que esa persona usual no esté cuando ocurran. Es importante tener una lista de otras personas a quienes usted puede llamar y saber cómo comunicarse con ellas.

## **Elabore una lista de personas que pueden ayudar**

- Genere una cadena de contactos. Determine quién se comunicará con quién durante una emergencia. Reclute a familiares, amigos y vecinos, según sea necesario, pero no deje toda la responsabilidad con una sola persona. Si la única persona en la lista queda lesionada o incapacitada, usted podría quedar varado. Guarde su lista de ayudantes en su kit para emergencias.
- Hay muchas aplicaciones de comunicaciones disponibles. Escoja una o dos y pida a los parientes y los amigos de su lista de contactos de emergencia que descarguen las mismas aplicaciones. Pueden usar estas aplicaciones para comunicarse entre sí cuando las líneas telefónicas o el servicio de internet se interrumpa.

## **Asegure que su información médica esté disponible**



Si padece de una afección médica, podría optar por usar una pulsera o un colgante de alera médica, Esto podría salvarle la vida, en especial si usted es diabético o tiene alergia a medicamentos específicos, etc. Todos los accesorios de alerta médica disponibles hoy en día podrían ayudar a los primeros intervinientes para poder ofrecerle el tratamiento adecuado en caso de que usted no les pueda entregar o contar su historial médico.

## Hay cosas que usted necesita llevar consigo si abandona su casa

- Antes de que ocurra una emergencia, haga una lista de todo lo que usted necesita para mantenerse saludable. Incluya el nombre y la información de contacto de su médico y de su farmacia y una lista de sus medicamentos y dispositivos médicos. Avise a las personas de su lista de contactos dónde pueden encontrar la lista en caso de que usted la necesite.
- Un **kit**. Una cosa que necesitará es un kit con todos los artículos que necesitará para sobrevivir por un mínimo de 72 horas. Para una lista completa, visite [Prepare un kit de suministros | Listo.gov](#). La Cruz Roja Americana también puede facilitarle información sobre los artículos recomendados.
- **Dinero en efectivo**. Por lo general, debe tener suficiente dinero en efectivo para pagar por 30 días de gastos esenciales de la vida, como mínimo. La cantidad depende de cuánto son sus gastos críticos. Estos usualmente incluyen una hipoteca, la factura eléctrica, la factura del teléfono, la factura del agua, la factura del gas, etc. Sería mejor inscribirse en el servicio de pagos automáticos para sus facturas - así no tendría que preocuparse de ellas a menos que ocurra un apagón generalizado en su área del país. Asegúrese de mantener alguna parte de su dinero en efectivo en denominaciones menores y algunas monedas en caso de necesitarlo para los peajes o para comprar alimentos y suministros.

Todos pueden tomar medidas para prepararse para los tipos de emergencias más probables donde ellos viven. En Louisiana, estos incluyen los huracanes, las inundaciones, los incendios y más. A veces, se entera del peligro con mucho tiempo, y tiene tiempo para prepararse. Otras veces, tiene que reaccionar de inmediato. Cuando eso ocurre, usted necesita saber a quién llamar para ayuda.

Para más información sobre el estar listo, vea [La preparación tiene sentido para los estadounidenses mayores - YouTube](#).



FEMA

Para la información más reciente sobre el huracán Laura, visite [Louisiana Huracán Laura \(DR-4559-LA\)](#). Para la información más reciente sobre el huracán Delta, visite [Louisiana Huracán Delta \(DR-4570-LA\)](#). Para más información sobre el huracán Zeta, visite [Louisiana Huracán Zeta \(DR-4577-LA\)](#). Para más información sobre las Tormentas invernales, visite [Louisiana Tormentas Invernales Severas \(DR-4590-LA\)](#). O, siga la Región 6 de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) en Twitter en [FEMA Región 6 \(@FEMARegion6\) / Twitter](#).



**FEMA**