

Habitantes de Texas: **¡Prepárense!**



**Esté preparado
para sobrevivir
y recuperarse
de un desastre**

Josefa Peña y Joyce Cavanagh

Especialista del programa de salud de
Extensión, Especialista en economía
familiar de Extensión, El Sistema
Universitario Texas A&M

Una forma de protegerse a sí mismo y a su familia durante o inmediatamente después de una catástrofe es contar con un plan y un equipo para desastres. Usted y todos los miembros de su familia necesitan poder cuidarse de sí mismos sin ayuda externa durante al menos 3 días.

Algunas consideraciones especiales incluyen mantener la seguridad de los alimentos, refugiarse en el lugar y hablar del desastre con los niños.

Elaboración de un plan para desastres

Diseñe un plan para desastres que se ajuste a las necesidades de su familia. Asegúrese de que todos sepan cómo responder al clima severo o a cualquier desastre que pueda ocurrir en su área.

El plan debe abarcar las rutas de escape, las comunicaciones, el corte de servicios públicos y la seguridad, los registros importantes, las personas con necesidades especiales, las habilidades de seguridad y el cuidado de mascotas.

Rutas de escape: Defina las rutas de escape desde cada habitación de la casa o apartamento. Cada habitación debe tener al menos dos puntos de salida.

Haga una práctica con todos los miembros de la familia para asegurarse de que conozcan las rutas de escape. Escoja un punto de encuentro fuera de la casa.

Para identificar las rutas de escape del vecindario, tenga un mapa a mano que muestre las calles locales. Puede utilizarlo cuando las autoridades impartan instrucciones de evacuación.

Comunicaciones: Designe a una persona de contacto por si el grupo se separa durante un desastre. Cada persona debe tener los nombres y los números de teléfono de la persona designada y de todos los demás miembros de la familia. Asegúrese de que todos lleven esta información en una billetera, cartera o mochila en todo momento.

Comunicación con el personal de emergencia: Si se lesiona en un accidente o desastre, posiblemente no pueda hablar con los técnicos de emergencias médicas. Para ayudarlo a determinar su identidad y a contactar a sus seres queridos, agregue la entrada ICE (*In Case of Emergency, en caso de emergencia*) en su teléfono celular. Ingrese el nombre y el número de teléfono de la persona que debe llamar el servicio de emergencia en nombre suyo.

Corte de servicios públicos y seguridad: Enseñe a todos los miembros familiares responsables a cerrar los suministros de gas, electricidad y agua. Solicite los procedimientos de cierre adecuados a la empresa de servicios públicos local.

Precaución: nunca habilite nuevamente el servicio de gas usted mismo. Solo un profesional capacitado debe rehabilitarlo.

Registros importantes: Haga copias de los documentos importantes y guárdelas en un lugar seguro lejos de la casa. Dichos documentos pueden incluir:

- Lista de medicamentos
- Pólizas de seguro
- Licencia de conducir u otra identificación con fotografía
- Información de cuenta bancaria
- Información de tarjetas de crédito
- Registros financieros
- Inventario de bienes del hogar

Personas con necesidades especiales: Tome medidas adicionales para ayudar a personas discapacitadas, ancianos o enfermos crónicos (como aquellos sometidos a diálisis), así como a personas que no hablan inglés. Determine cómo superar los retos de personas con deficiencia auditiva o visual.



Mucho antes de un desastre, llame al 211 para consultar sobre los servicios disponibles a las personas con necesidades especiales y registrarse para obtener asistencia en evacuación y transporte.

Habilidades de seguridad: Los miembros de la familia deben saber cómo brindar primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP), y cómo utilizar el extinguidor de incendios.

Cuidado de mascotas: Como los refugios de emergencia, por lo general, no aceptan mascotas, designe un lugar para las suyas. La mayoría de los refugios de control de animales primero albergan mascotas perdidas y desplazadas. Probablemente no puedan aceptar sus mascotas.

Al momento de elaborar un plan para desastres para mascotas, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Pregunte a los hoteles sobre sus políticas respecto a las mascotas y si anularían la política “no se permiten mascotas” en una emergencia.
- Haga una lista de los lugares que permiten mascotas.
- Confeccione una lista de los números de teléfono y las direcciones de veterinarios y centros de alojamiento para mascotas.
- Pregunte a amigos que viven fuera del área si estarían dispuestos a cuidar de sus mascotas.

Preparación de un equipo de suministro para desastres

Un equipo de suministro para desastres contiene los elementos básicos que necesitarán los miembros de la familia durante e inmediatamente después de un desastre. Cada miembro de la familia debe armar un equipo y mantenerlo. El equipo debe incluir suficientes suministros que le permitan a usted y a su familia cuidarse de sí mismos sin ayuda externa durante al menos 3 días.

Los equipos para desastres individuales se pueden colocar en mochilas. Los equipos más grandes se pueden guardar en un baúl portátil o un bote de basura plástico sellado.

Guarde los equipos en un recipiente de plástico hermético y portátil, o un bote de basura de plástico, y asegúrese de que sea fácil de alcanzar. Un lugar para guardar un equipo de suministro individual es el vehículo.

Un equipo de suministros básico para desastres incluye:

- **Agua:** Incluya suficiente agua embotellada para al menos 3 días. Cada persona necesitará 1 galón de agua por día.
- **Alimentos:** Escoja alimentos que sabe que su familia comerá; que no necesiten refrigeración, preparación o cocción; y que se puedan comer fríos o se puedan calentar en una parrilla al aire libre. Algunos ejemplos son las galletas, los jugos enlatados, las frutas secas, las nueces, la mantequilla de cacahuate y las barras de proteínas y de frutas. Además, incluya un abrelatas manual y utensilios y platos para comer desechables.
- **Elementos para conservar el aire limpio:** Si hay una explosión, es posible que deba crear una barrera entre usted y los contaminantes suspendidos en el aire. Incluya mascarillas de protección nasal y bucal (clasificación N-95), lona plástica y cinta adhesiva.
- **Ropa extra:** incluya una muda completa de ropa, un par de zapatos y una cobija para cada persona.
- **Botiquín de primeros auxilios:** Incluya pomada antibiótica, toallitas antibióticas, vendajes adhesivos, pomada para las quemaduras, medicamentos de venta libre, medicamentos recetados y suministros médicos, jabón, gasa estéril, dos pares de guantes estériles y un termómetro.





- **Elementos de emergencia:** Incluya una radio a batería, linternas, pilas adicionales, un silbato, una pala, herramientas básicas, toallitas para bebés, bolsas de basura, papel higiénico y un mapa del estado.
- **Para los bebés:** Incluya biberones, toallitas para bebés, fórmula, medicamentos, leche en polvo y pomada para la dermatitis del pañal.
- **Para adultos con necesidades especiales:** Pregunte al médico sobre el almacenamiento de medicamentos recetados, por ejemplo, medicamentos para el corazón y la presión sanguínea alta, insulina y otros medicamentos recetados. Incluya suministros para las prótesis dentales y los lentes de contacto.
- **Documentos importantes:** Además del juego guardado en otro lugar, posiblemente también deba guardar un juego de copias extras en su equipo de suministro para desastres.
- **Efectivo y monedas en un recipiente impermeable:** El dinero puede ser útil si los cajeros automáticos o las máquinas de tarjetas de crédito no funcionan los días justo después del desastre.
- **Después de un desastre: Cómo recuperarse:** En esta publicación se ofrecen consejos sobre la recuperación ante desastres, incluso sobre cómo mantenerse seguro, vivir sin energía eléctrica, desinfectar el agua, limpiar la suciedad y obtener asistencia. Puede acceder a ella en <https://agrillifebookstore> o a través de una versión electrónica para descargar en su dispositivo móvil en <http://texashelp.tamu.edu>.

Cuidado de mascotas

Un equipo de emergencia para mascotas puede incluir:

- Historia clínica y registros de vacunación actuales
- Medicamentos para mascotas
- Botiquín de primeros auxilios
- Correa y carro/jaula
- Suministro de alimentos y agua para 3 días
- Fotos actuales de su mascota en caso de que se separe de ella
- Camas y juguetes para mascotas
- Abrelatas manual
- Arena sanitaria para gatos y caja
- Toallas de papel, bolsas de plástico y desinfectante para limpiar los desechos de las mascotas

¡Mantenga su equipo!

Reemplace las baterías de la linterna y de la radio cada 6 meses, y reemplace los alimentos según las fechas de vencimiento. Guarde el equipo en el interior en un lugar fácilmente accesible, como un armario. No lo guarde en el garaje ya que el clima cálido del verano puede dañar los alimentos y los medicamentos.

Seguridad de los alimentos

Los alimentos pueden volverse peligrosos después de una inundación, un incendio, un desastre o una interrupción prolongada de la energía eléctrica. A continuación describimos cómo guardar la mayor cantidad de alimentos posible y reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por estos.

Mantenga la carne roja, la carne de ave, el pescado y los huevos refrigerados a 40 °F o menos, y los alimentos congelados a 0 °F o menos. Mantenga termómetros

en el refrigerador y el congelador en todo momento para verificar si el alimento está a una temperatura segura.

Mantenga las hieleras y los paquetes de gel congelados a mano para mantener los alimentos fríos si la energía eléctrica se interrumpe durante más de 4 horas. Si vive en una zona propensa a las inundaciones, guarde los alimentos en repisas que estén completamente alejadas del agua contaminada.

Decidir si quedarse o irse

Posiblemente deba decidir si recurrir a la evacuación o al refugio en el lugar. La evacuación significa trasladarse de un lugar peligroso a un lugar seguro de manera apresurada. El refugio en el lugar significa quedarse exactamente donde está durante un desastre; puede ser en la casa, la escuela, el trabajo o la casa de un amigo.

Evacuación: Las autoridades no le pedirán que se vaya a menos que determinen que su vida corre peligro. Si las autoridades locales solicitan la evacuación, hágalo de inmediato.

Si no tiene o no sabe manejar un automóvil, planifique el transporte. Llame al 211 para registrarse y recibir asistencia en transporte durante una evacuación como parte del plan familiar para desastres.

Siga estas guías durante una evacuación:

- Escuche una radio local o el canal de televisión para tener noticias.
- Obedezca las instrucciones de las autoridades de emergencia locales.
- Use pantalones largos, camisa con mangas largas y calzados resistentes.
- Lleve a su mascota con usted.
- Tome el equipo de suministros para desastres.
- Use las rutas de viaje especificadas por las autoridades locales.

Refugio en el lugar

Algunas condiciones pueden requerir que se refugie en el lugar. Escuche a las autoridades locales sobre cómo refugiarse en el lugar, y permanezca allí hasta que le informen que es seguro irse.

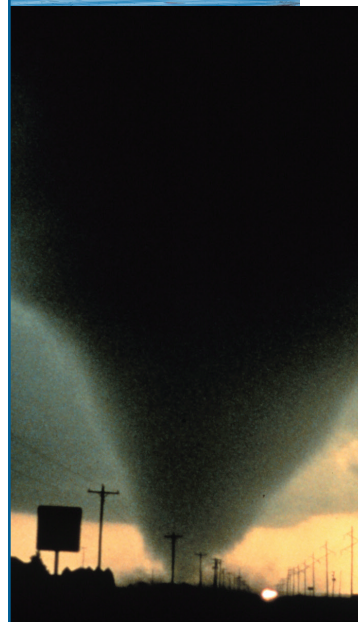
Las indicaciones para refugiarse en el lugar dependen del tipo de situación de emergencia:

- **Advertencia de tornado:** Refúgiense en el interior de su casa, bajo tierra o en una habitación sin ventanas que lo proteja del viento.
- **Ataque químico:** Si es posible, refúgiense en un piso superior en un espacio interno sin ventanas y cierre el espacio con una lona plástica y cinta adhesiva. Si no tiene segundo piso, escoja una habitación con pocas ventanas, o ninguna, y pocas puertas. Si es posible, asegúrese de tener acceso al baño.
- **Ataque nuclear:** Refúgiense bajo tierra en un espacio interno sin ventanas. Si no cuenta con un refugio de ese tipo, escuche a las autoridades locales para saber cuál es la siguiente mejor opción.

Hablar del desastre con los niños

Durante las emergencias, los niños a menudo se sienten asustados, confundidos y preocupados. Para ayudarlos a sentirse más seguros, hable del desastre con ellos.

Suponga que los niños saben sobre el desastre. Los niños saben más de lo que usted cree. A menudo están expuestos a los eventos tan pronto vean la televisión o interactúen con otros.





Tranquilícelos: Ayude a sus hijos a sentirse seguros brindándoles tranquilidad. Sea realista; aunque usted intente apoyarlos y protegerlos, no puede impedir todas las cosas malas. Dígales que los ama, pase lo que pase.

Esté presente: Mantenga un contacto cercano con sus hijos y explíqueles que está bien hablar sobre eventos desagradables.

Hable sobre cómo se siente: Compartir sus sentimientos puede hacerles saber a los niños que otras personas también se sienten angustiadas por los acontecimientos.

Reconozca sus miedos: Apoye la preocupación de sus hijos por personas que no conocen. Los niños a menudo no solo temen por ellos mismos, su familia y otros amigos, sino también por otras personas que no conocen.

Sea consciente de otras emociones: Busque otras emociones además del miedo, tales como la ansiedad o la confusión. Deje que los niños expresen todas sus emociones.

Busque escapes emocionales: Ayude a sus hijos a utilizar escapes creativos como el arte y la música para expresar sus sentimientos.

Ayúdelos a actuar: Es posible que los niños quieran actuar. La acción puede ser muy simple, tal como escribir una carta o participar en una organización de preparación para desastres.

Información adicional

En *Preparing Your Evacuation Grab and Go Box (Preparación de una caja de evacuación lista para llevar)*, en el sitio web de Texas EDEN, <http://texashelp.tamu.edu>, se brindan consejos sobre la preparación de un equipo para desastres.

Personal and Family Financial Records Inventory (Inventario de registros financieros personales y familiares) es una lista de documentos que se puede descargar desde AgriLife Extension Bookstore de Texas en <http://agrilifebookstore.org>.

En *Get Prepared (Prepárese)* en www.ready.gov se ofrece información sobre planes familiares para desastres.

Para obtener información de cursos de capacitación locales sobre cómo brindar primeros auxilios y RCP, o cómo utilizar un extintor de incendios, visite www.redcross.org.

Para obtener consejos sobre cuándo guardar alimentos y cuándo deshacerse de ellos, visite el sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en www.fsis.usda.gov/fact_sheets/.

Agradecimientos

El manuscrito original de esta publicación fue escrito por Janie Harris, especialista en vivienda y medioambiente de Extension, jubilada; y Lisa Norman, ex asistente de Extension. Los consejos sobre hablar del desastre con los niños son de Judith A. Myers-Walls de la Universidad de Purdue.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Texas A&M AgriLife Communications