

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA O CON CONDICIONES ESPECIALES DE SALUD FÍSICA O MENTAL

RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL ANTE UN DESASTRE

1. Tener un plan de contingencia familiar considerando los siguientes factores:
 - Preparar una lista de nombres y números de teléfono de familiares y amigos que puedan ayudar en la preparación del desastre.
 - Preparar una lista de teléfonos de agencias relacionadas al servicio de emergencia (Defensa Civil, Cruz Roja, Policía, Bomberos, Emergencias Médicas).
 - Mantener una provisión de alimentos imperecederos (alimentos enlatados) y artículos de primera necesidad).
2. Si vives en zonas de peligro de inundación, deberás tener conocimiento de la ubicación de refugios en tu comunidad y estar dispuesto a desalojar tu hogar si fuera necesario.
3. Mantener asegurados en un lugar de fácil acceso los documentos importantes, tales como: Pólizas de Seguro, Certificados de Nacimiento, tarjetas de Seguro Social, tarjetas del plan Médico y escrituras de la Propiedad. Debes informarle a otra persona el lugar seleccionado.
4. Conseguir una persona de confianza que pueda ofrecerle compañía antes, durante y después del desastre.
5. Tener disponible un bulto con algunas piezas de ropa ligera.
6. Tener medicamentos suficientes según tu condición de salud física o mental. Ejemplos: insulina en caso de diabetes, medicamentos para la presión o condiciones cardíacas, musculares, artritis, etc.

7. Tener información sobre condición de salud. Ejemplo: nombre del médico, tratamiento o medicamentos recetados.
8. Asegure dentadura postiza, espejuelos, equipo ortopédico.
9. Identifique los líderes de la comunidad donde vive.
10. Prepárese mental y emocionalmente para enfrentar posibles pérdidas luego de un desastre, y de ser necesario, buscar ayuda.
11. Luego del desastre:
 - Hable de su experiencia y reacciones ocasionadas por el desastre con familiares, amigos, vecinos o profesionales de ayuda.
 - Reconozca y acepte como normales aquellos sentimientos que surgen ante un desastre.
 - Dentro de lo que sea posible, procure regresar a las actividades acostumbradas.
 - Aumente el nivel de actividad física. Participe en actividades que fomenten el bienestar emocional.
 - Intégrese a grupos de apoyo, ya sea con familiares, grupos comunitarios, centros de envejecientes, etc.
12. Recuerde que fuimos muchos los afectados por el desastre y aunque no teníamos control; sobre lo que sucedió, sí podemos mejorar nuestro futuro.

