

# GUIA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA



**Muestre cuánto le importa. Prepárate.**



UNIVERSITY OF  
SOUTH FLORIDA

ALZHEIMER'S<sup>®</sup>  
ASSOCIATION

# Primeros pasos - Evaluación De las necesidades

## Cambios en el cerebro de una persona con demencia

Los cambios pueden comenzar en la parte del cerebro que afecta el aprendizaje. Con el tiempo, los síntomas se vuelven más graves y pueden incluir los siguientes:

- Desorientación, cambios de humor y comportamiento
- Sospechas no infundadas sobre familiares, amigos y cuidadores
- Dificultad para hablar, tragar y caminar
- Profundización de la confusión sobre los eventos, el tiempo y el lugar
- Pérdida de memoria más grave y cambios de comportamiento



Controlar estos síntomas puede ser difícil en una emergencia. Pero cuando planeas un desastre, al igual que un huracán, facilita su papel como cuidador.



Puedes prepararte un poco a la vez. Como primer paso, ayudar en pensar en las necesidades y habilidades de la persona que está cuidando. Es posible que su ser querido pueda ayudarlo a decidir cómo prepararse. Si no, debe tomar estas decisiones por su cuenta. Esta guía puede ayudarte.

**¿SABÍAS QUE?**

- Probablemente hayas aprendido que alguien con demencia necesita información del tamaño de un bocado. Es fundamental compartir solo la información necesaria para brindar comodidad y administrar el trabajo en cuestión.
- Es importante mantener la calma mientras se comunica, especialmente durante un desastre.

**"¡Es más fácil mantener la calma si estás preparado!"**

# Piensa en tu situación, las necesidades y habilidades de la persona a la que cuida



De la lista a continuación, verifique qué desastres pueden ocurrir en su área o enumere otras emergencias que podrían ocurrir.

- |   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Derrames químicos | <input type="radio"/> Huracanes     | <input type="radio"/> Interrupción de las utilidades |
| <input type="radio"/> Terremotos        | <input type="radio"/> Tornados      | <input type="radio"/> Tormenta de viento             |
| <input type="radio"/> Fuegos            | <input type="radio"/> Tsunamis      | <input type="radio"/> Otro                           |
| <input type="radio"/> Inundaciones      | <input type="radio"/> Accidentes de | _____  |
| <input type="radio"/> Olas de calor     | Transporte                          | _____  |

Los siguientes pasos implican recopilar la información que necesitas y construir tu plan de desastre. Pregúntese si su compañero de cuidado puede estar involucrado y, de ser así, ¿cómo? Incluso si sus habilidades cambian, involucrarlos temprano puede ayudarlos a usted y a ellos a largo plazo.

## No tienes que hacer esto solo.

- Reclute a familiares, amigos, vecinos para que lo ayuden con la planificación y cuando ocurra la emergencia.
- Pedir ayuda específica y asignar tareas le ayuda a organizar y realizar un seguimiento de lo que es importante.
- Si se encuentra en una posición en la que no hay nadie que lo ayude, hable con un proveedor de atención o la Alzheimer's Association sobre el cuidado de relevo u otras opciones para tener tiempo para planificar.



# Pasos clave para planificar con anticipación: Una visión general rápida



## #1 Considere si debe quedarse en casa o evacuar

- Piense en dónde vive y si su hogar será seguro.
- Comprenda que a pesar de que es posible que no esté en una zona de evacuación, es posible que aún deba evacuar.

## #2 Si planeas quedarte en casa

- Asegure su hogar.
- Planifique las comidas, incluidos los alimentos que no necesitan ser cocinados y que son reconfortantes y familiares.
- Reúna suministros para que duren al menos una semana.
- Planifique la pérdida de energía.

## #3 Si necesita evacuar

- Elige un destino.
- Escriba las cosas que necesitará tener con usted.

## #4 Consejos de comunicación

- Comparte tus planes con otros.
- Comunícate con calma con la persona que estás cuidando.



¿Es más seguro refugiarse en casa o para evacuar?

- Si te refugias en casa, ¿qué necesitas y por cuánto tiempo?
- Si evacuas, ¿a dónde irás y cómo llegarás allí?
- Si evacua, ¿qué necesita llevar consigo?

# Considere si debería quedarte en casa o evacuar

# #1

## ¿Se encuentra en una zona en riesgo de marejada ciclónica o inundaciones?

- La División de Manejo de Emergencias de Florida puede ayudar a responder esa pregunta con su herramienta de búsqueda por dirección Conozca su zona en [FloridaDisaster.org/KnowYourZone](https://FloridaDisaster.org/KnowYourZone) or call 850-815-4000

## ¿Qué tan fuerte es tu hogar?

- La puerta, el techo y las ventanas de su garaje son críticos
- Comprenda el mecanismo de bloqueo de la puerta de su garaje o cómo asegurar la puerta cuando no hay cerradura.
- Haga que su techo sea inspeccionado cada cinco años.
- Considere instalar persianas para ventanas o ventanas resistentes al viento ciclónico.

## ¿Se puede evacuar si es necesario?

- Considere a dónde ir y el tipo de transporte que utilizaría.
- Piense en la capacidad de su ser querido para viajar.

## ¿Cuándo debería considerar ir a un refugio?

- Si se espera que las velocidades del viento sean más altas de lo que su hogar puede sostener.
- Si usted o la persona que cuida usan equipo médico, dependen de la electricidad y no tienen un generador de energía.
- Si se encuentra en una zona de inundación, pero no puede viajar a otro destino.

**PIENSE  
ACERCA  
DE**

## ¿Si evacua, cuándo debería volver a casa?

- Determine si su casa y el vecindario es seguro.
- Monitorea las noticias y consulte con contactos vecinales.



# Planeando refugiarse en casa

# #2

Piense en las necesidades y hábitos cotidianos de la persona que cuida y cómo llegar durante al menos 7 días después de que ocurra un desastre.

## Designe un espacio en su hogar para almacenar artículos críticos.

### Elementos críticos

- Efectivo, en caso de que los cortes de energía impidan el uso de cajeros automáticos y tarjetas de crédito
- Medicamentos durante al menos 2 semanas
- Agua (al menos 7 galones por persona)
- Alimentos durante al menos 7 días, con un gran suministro de artículos que no necesitan refrigeración
  - Incluir alimentos reconfortantes
  - Asegúrese de tener un abrelatas manual
- Primeros auxilios adicionales, artículos de higiene y limpieza del hogar, así como alimentos y suministros para mascotas
- Otros artículos críticos que puede necesitar:

### Necesidades de energía para la iluminación y la comunicación

Si se corta la electricidad, ¿cómo proporcionará luz, mantendrá una carga de teléfono celular o seguirá las noticias?

- Tener una radio que funcione con baterías.
- Considere una radio todo en uno alimentada por energía solar / manivela manual que incluya un cargador USB y linterna.
- Ser capaz de iluminar más de una habitación a la vez con múltiples linternas y / o linternas alimentadas por baterías; evitar las velas.
- No olvides las baterías adicionales.
- Considere fuentes de energía adicionales, como un banco de energía para cargar su teléfono, computadora portátil o tableta.

*La pérdida de agua y las interrupciones de energía podrían impedirle lavar la ropa.*

Cree un suministro de toallas y ropa de cama limpias, así como suministros de higiene, incluidas toallitas corporales para bañarse.

*Haga y congele porciones del tamaño de una comida de sus platos favoritos.*

Coloque las comidas en un refrigerador lleno de hielo si pierde energía y luego caliente con un exterior parrilla o estufa de campamento. Esto ayudará a crear una sensación de normalidad.

*Mantenga las compresas de hielo a mano para refrescarse a sí mismo o a su ser querido.*

*Planifique actividades calmantes que no requieran energía.*

Doblar la ropa, hacer rompecabezas, jugar juegos, etc.

## Si planea evacuar

# #3

### ¿A dónde irás?

- Casa de un pariente o amigo  Hotel  Refugio publico  
 Otro:

### Si conduce:

- ¿Estás familiarizado con la ruta y las paradas en el camino?
- ¿Cuánto tiempo se tarda en llegar allí y cuánto combustible se consumirá si conduce?
- ¿Cuánto tiempo puede sentarse su ser querido?

### Construye un kit y tenlo listo para usarlo.

Al igual que con su plan de refugio en el hogar, piense tanto en las necesidades de su ser querido como en las suyas y en lo que tendrá, o no tendrá, en su destino.

- Medicamentos
  - Comida y bebidas portátiles favoritas
  - Dinero en efectivo para lo que necesita, pero no puede llevar
  - Celular y cargador
  - Linterna y baterías
  - Tengo documentos en un recipiente impermeable o almacenados en su teléfono.
  - Identificación (incluidas fotos) para usted y la persona que cuida en caso de que esté separado ([Medicalert.org/alz](http://Medicalert.org/alz))
  - Ropa limpia, toallas y ropa de cama si va a donde no estarán disponibles
  - Suministros de primeros auxilios e higiene, incluidos artículos personales
  - Artículos, como juegos o un juguete de peluche, para mayor comodidad y diversión
  - Si viaja con una mascota, asegúrese de tener un transportador y suministros.
  - Otras cosas importantes a tomar.
-

# Consejos para reducir la deambulaci3n y ansiedad



**Cuando sea apropiado, comparta el diagn3stico con otros.**

- Usa la tarjeta de acompa1ante: [bit.ly/tarjeta\\_de\\_acompanante](https://bit.ly/tarjeta_de_acompanante)

**Eval3e la respuesta de su ser querido a nuevo entorno y tranquilizarlos.**

- Es posible que escuches "Quiero irme a casa". Use declaraciones simples.
  - S3 que quieres irte a casa. Pero por ahora, tenemos que quedarnos aqu3. Estamos a salvo".
  - "El m3dico (u otra persona de confianza) quiere que te quedes".

**Mi acompa1ante tiene demencia y puede que necesita ayuda y paciencia adicional. Gracias por su apoyo y compresi3n.**



800.272.3900  
alz.org

**Considere reducir, pero no eliminar, los l3quidos.**

- Reduzca hasta dos horas antes de acostarse para que la persona no tenga que levantarse durante la noche.

**Mantener rutinas.**

- En la medida de lo posible, mantenga las rutinas de alimentaci3n, sue1o y medicaci3n.
- Aseg3rese de tener algunas de las cosas familiares de su ser querido, como una manta c3moda.



## **Refugios para necesidades especiales**

Un refugio para necesidades especiales proporciona m3s ayuda que un refugio general, pero muchos requieren que se registre previamente cada a1o.

Para registrarse, comun3quese con la oficina de Manejo de Emergencias de su condado:  
[floridadisaster.org/globalassets/maps/em\\_managers.pdf](https://floridadisaster.org/globalassets/maps/em_managers.pdf)

*Tenga en cuenta que incluso los refugios para necesidades especiales pueden estar abarrotados y ruidoso. Usted y la persona que cuida tendr3n poca privacidad..*



# Consejos de comunicación

# #4

## Comunica tus planes:

Es esencial identificar a las personas con las que compartirás tu plan y tener una manera de llegar a ellas, como por llamadas telefónicas o mensajes de texto.

- Incluya a familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o proveedores de servicios.
- Tenga más de un contacto, incluido uno fuera del área del desastre si es posible.
- Planifique estar en contacto inmediatamente antes y después del evento.
- Considere elegir un lugar y una hora para reunirse después del evento

## Cómo comunicarse con la persona a la que cuida:

- Manténgase flexible y tranquilo: una persona con demencia responderá al tono que establezca.
- Ofrezca tranquilidad: "Yo cuidaré de usted" o "tenemos todo lo que necesitamos".
- Evite explicaciones elaboradas o detalladas. Usa términos concretos.
- Use declaraciones positivas y una voz paciente y grave.
- No discutas ni corrija a la persona. En su lugar, afirma, tranquiliza y redirige. Por ejemplo, "Es ruidoso aquí. Encontramos un espacio más tranquilo para mirar tu libro de fotos".

## Consejos clave

Sepa lo que proporciona consuelo a la persona que cuida. ¿Está sosteniendo su mano, masajear su espalda, peinándose el cabello? ¿O están calmados por los sonidos del océano, música de un cantante en particular, mirando a través de fotos familiares o sosteniendo una muñeca bebé?

**¡Puedes hacer esto!** Ser un cuidador durante un desastre requiere planificación y preparación. Pero no tienes que hacerlo todo de una vez. Hazlo en pasos a lo largo del tiempo. Y no tienes que hacerlo solo. Pida ayuda y consejo a amigos, familiares y otros cuidadores. Y cuídate. Encuentra momentos para respirar y relajarte.

*Tener un plan de desastre le ayudará a manejar su responsabilidad como cuidador.*

# Planificación de recursos

Escanea el código QR con tu teléfono inteligente cámara para encontrar todos estos recursos de planificación enlaces en un directorio digital.



## Cómo obtener información actualizada sobre un huracán esperado

- Sitio web de la NOAA: [noaa.gov](http://noaa.gov)
- National Weather Service Radio: [weather.gov](http://weather.gov)

## Creación de un plan

- Lista de verificación de preparación para emergencias de FEMA [yumpu.com/en/document/read/25678522/fema-emergency-preparedness-checklist-region-5-6](http://yumpu.com/en/document/read/25678522/fema-emergency-preparedness-checklist-region-5-6)
- Lista de verificación de preparación para desastres de la Alzheimer's Association® [alz.org/help-support/caregiving/safety/in-a-disaster](http://alz.org/help-support/caregiving/safety/in-a-disaster)

## Información sobre refugios en Florida

- Special Needs Shelter Information by County: [floridadisaster.org/counties](http://floridadisaster.org/counties)
- Special Needs Shelter Registry: [snr.flhealthresponse.com](http://snr.flhealthresponse.com)



**911**

Llame si necesita ayuda de emergencia.

**800.272.3900**

Llame a nuestra línea de ayuda de la Alzheimer's Association las 24 horas del día, los 7 días de la semana para información de atención, o visite nuestra página web ([alz.org](http://alz.org)).

**800.621.3362**

Línea de ayuda de FEMA ([fema.gov](http://fema.gov))

*Esta guía para cuidadores fue desarrollada con el apoyo de The RRF Foundation for Aging.*

