

# GUÍA DE PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

para cuidadores de personas  
con discapacidad / movilidad  
reducida / soledad sobrevenida



# CONTENIDOS

## 1. INTRODUCCIÓN

## 2. OBJETIVOS

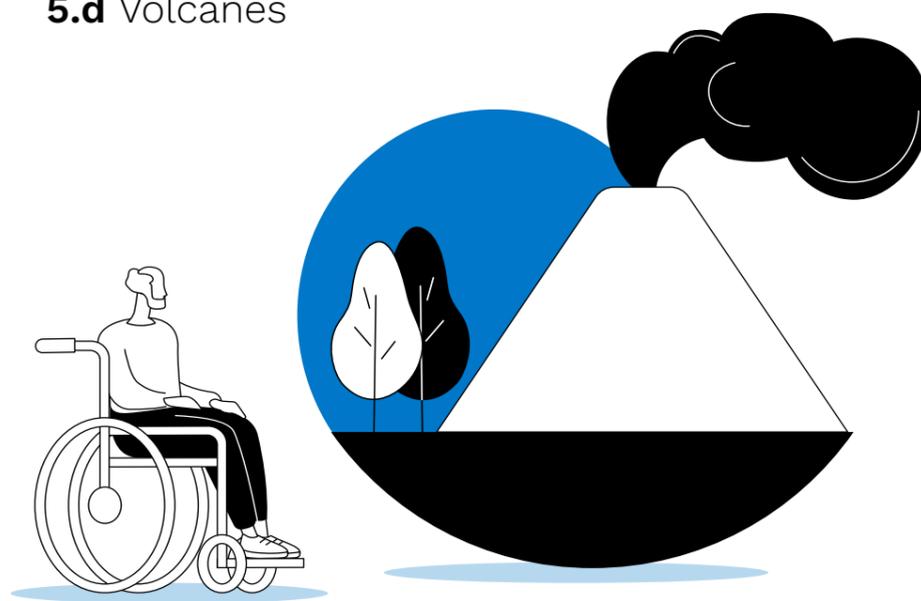
## 3. ACERCA DE ESTA GUÍA

## 4. RECOMENDACIONES GENERALES según el tipo de discapacidad / necesidad especial

- 4.a Discapacidad física / movilidad reducida
- 4.b Discapacidad visual
- 4.c Discapacidad auditiva
- 4.d Discapacidad no visible

## 5. RECOMENDACIONES GENERALES según el tipo de desastre

- 5.a Incendios forestales
- 5.b Inundaciones
- 5.c Terremotos
- 5.d Volcanes



# 0. CONTENIDOS

## 6. CÓMO INCLUIR A PERSONAS CON DISCAPACIDADES / NECESIDADES ESPECIALES en acciones de preparación y prevención ante una catástrofe

- 6.a Participación continua
- 6.b Planes de preparación y respuesta
- 6.c Ejercicios de simulacro
- 6.d Identificación de espacios y señales

## 7. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS de preparación frente a una catástrofe

- 7.a Red de apoyo personal
- 7.b Kit de emergencia



### 8. CONSEJOS TRANSMISIBLES

### 9. DURANTE UNA EMERGENCIA

### 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS según el tipo de discapacidad / necesidad especial

10.a Movilidad reducida

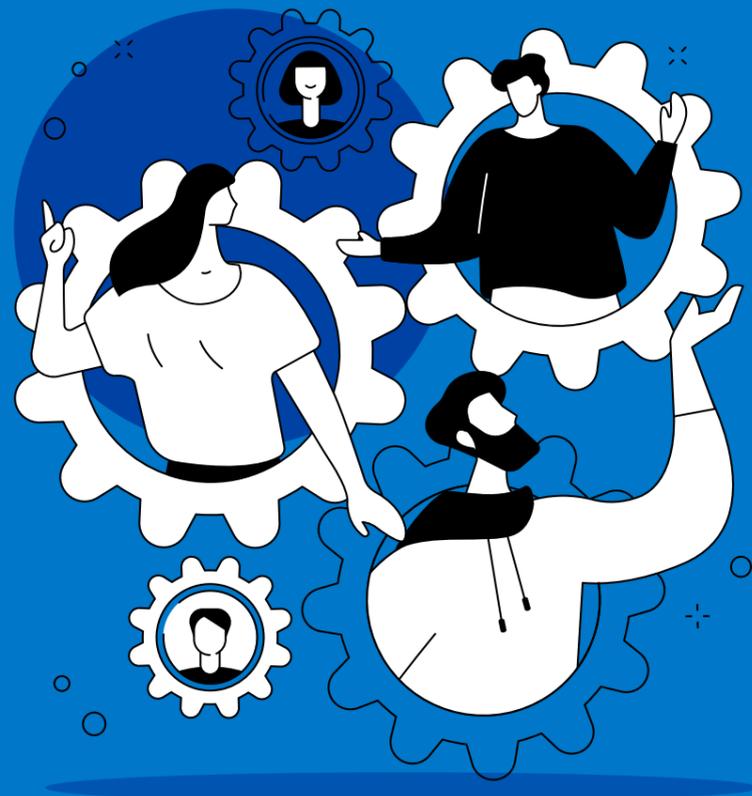
10.b Discapacidades no visibles

10.c Discapacidad auditiva

10.d Discapacidad visual

10.e Personas mayores con soledad sobrevenida / discapacidad / necesidades especiales

### 11. LISTA DE VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL



# 1. INTRODUCCIÓN

Saber reaccionar ante una emergencia es una responsabilidad compartida. Por ello, es de vital importancia que la población de Canarias cuente con los conocimientos básicos para hacer frente, al menos durante las primeras 72 horas posteriores a un desastre, a cualquier eventualidad que surja mientras los servicios de emergencia se enfocan en aquellas personas que más lo necesitan. Solo de esta forma nos aseguraremos de que nadie se quede sin recibir asistencia ante una situación de riesgo. La realidad es que los desastres y las emergencias nos afectan a todos, pero su impacto en las personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida a menudo se ve agravado por otros factores como la dependencia de dispositivos de electromedicina, las condiciones de accesibilidad a la vivienda, la necesidad de transporte adaptado y los

problemas de comunicación, lo cual dificulta su ayuda cuando el contexto requiere una reacción inmediata.

Esta guía ofrece orientación sobre cómo asistir a personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida ante las diferentes tipologías de desastre, pero también proporciona información útil para elaborar un plan y un kit de emergencia.

### La preparación para emergencias implica tres pasos básicos:

1. Conocer los riesgos de nuestro entorno.
2. Elaborar un plan de emergencias.
3. Saber hacer nuestro propio kit de emergencia.



Para obtener más información sobre cómo actuar en caso de emergencia para personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida, puede acceder a la información contenida en [www.plescamac3.org](http://www.plescamac3.org).

## 2. OBJETIVOS



Garantizar una atención ecuánime, digna e inclusiva de las personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida en las intervenciones de emergencia.



Preparar a los profesionales que trabajan con personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida a enfrentar cualquier situación de riesgo o desastre.



Integrar a las personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida en los protocolos de preparación y contingencia frente a situaciones de riesgo o desastre.



Fomentar la sensibilización hacia las personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida a través de estrategias que permitan la interacción y participación antes, durante y después de una emergencia.

## 3. ACERCA DE *ESTA GUÍA*

Los materiales de este manual están orientados a ofrecer protocolos de actuación frente a las diferentes tipologías de desastre, así como a proporcionar un listado con los elementos indispensables del kit de emergencia y consejos de planificación para cuidadores de personas con discapacidades / necesidades especiales específicas.

Los usuarios de esta guía deben tener en cuenta que no se trata de una formación en primeros auxilios ni de un consejo médico. Comuníquese con su Centro de Salud para cualquier consulta médica y, en caso de emergencia, llame al 1-1-2. Se debe obtener consejo médico específico del profesional médico apropiado.

Consulte las últimas páginas de la guía para obtener información de contacto adicional.



# 4. RECOMENDACIONES GENERALES

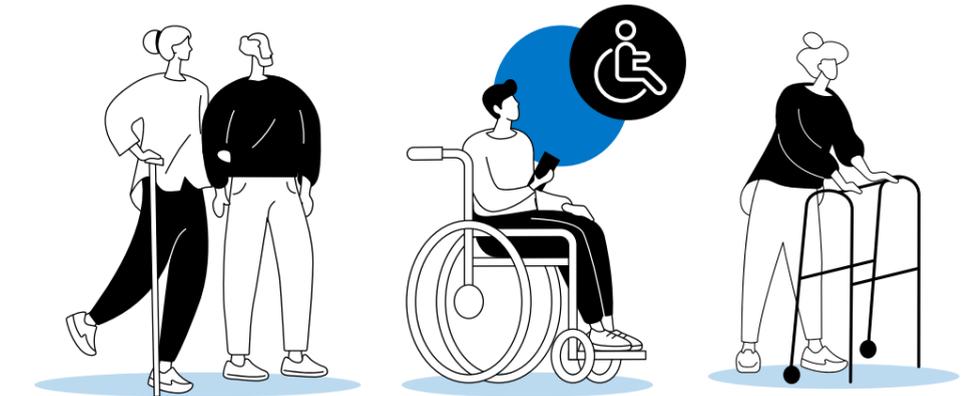
según el tipo de discapacidad / necesidad especial



# 4. RECOMENDACIONES GENERALES

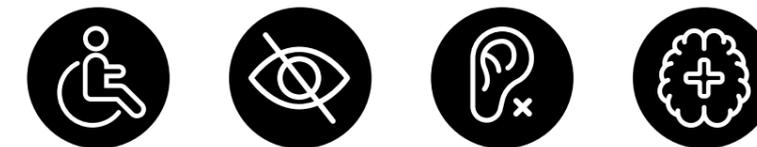
según el tipo de discapacidad / necesidad especial

Las personas con discapacidad / necesidades especiales no son un grupo homogéneo, como tampoco lo son los desastres naturales. Por ello, es indispensable crear una metodología de preparación y actuación que plantee las necesidades para cada situación y persona. El propósito es implementar un plan de actuación que tenga en cuenta las diferentes tipologías de discapacidad / necesidad especial, así como las diferentes clases de desastre y situación. Esta guía contempla procedimientos y recomendaciones generales para cuatro tipos de discapacidad / necesidad especial.

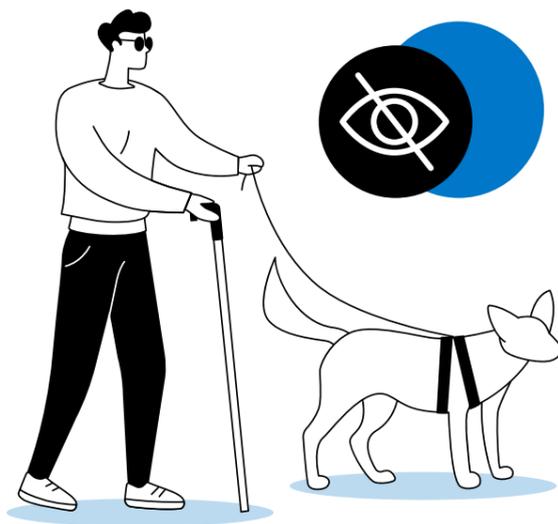


## 4.a Discapacidad física / movilidad reducida

Este colectivo es muy heterogéneo e incluye tanto a personas mayores como a personas con discapacidades físicas, cardíacas o respiratorias que pueden incluir el uso de sillas de ruedas u otro tipo de material de ayuda. Entre los requerimientos generales de este colectivo frente a una emergencia, es importante proveerles de frazadas, ropa caliente, colchón, almohadas de algodón y productos de higiene, así como la guía para encontrar refugio, si es posible, en un ambiente adaptado y con buena accesibilidad de los servicios.



#### 4. RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD / NECESIDAD ESPECIAL



##### 4.b Discapacidad visual

Al no poder ver su entorno, sufren dificultades de orientación, falta de acceso a la información y discriminación. La inexistencia de señales táctiles complica su evacuación, pero también plantea problemas en los refugios temporales tales como el acceso al baño o a las filas de alimentos. En estas situaciones, hay que asistir a la persona y transmitirle tranquilidad. Si se dispone de perro guía, este debe tratarse como una persona más, con todos los derechos y lugar para dormir, debiendo tener especial cuidado de sus patas, ya que transitan en lugares donde se pueden lastimar.



##### 4.c Discapacidad auditiva

Su principal dificultad es la comunicación. Si la situación requiere el alojamiento en un albergue o refugio temporal, se debe facilitar la adaptación de este colectivo a través de imágenes, gráficos y señales impresas que les facilite la interacción. Si la persona a cargo de un individuo con discapacidad auditiva no tiene nociones de lenguaje de signos, debe encontrar a alguien que sí los tenga para habilitar una vía de comunicación que permita conocer el estado de ánimo y necesidades concretas de la persona con discapacidad auditiva.

#### 4. RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD / NECESIDAD ESPECIAL

##### 4.d Discapacidad no visible

Este colectivo engloba a personas con discapacidades/ limitaciones mentales e intelectuales y se caracteriza por las dificultades que experimentan tanto en el razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamiento abstracto y comprensión de ideas complejas como en el desarrollo de conductas adaptativas y sociales. Es importante tener en cuenta que este tipo de personas también precisan de medicamentos continuos, y muchas de ellas requieren refrigeración, por lo que, si es posible durante la evacuación, hay que asegurarse de tener los medios que permitan el transporte y conservación de los mismos.

Además, por norma general, este colectivo se estresa con frecuencia al no conocer a las personas que los rodean, llegando a experimentar episodios de crisis ante situaciones desconocidas y acumulaciones de gente como las que se producen en un refugio temporal.



# 5. RECOMENDACIONES *GENERALES*

según el tipo de desastre



## 5.a INCENDIOS *FORESTALES*



Un incendio forestal es un fuego imprevisto en una zona forestal o natural. Los incendios forestales nos afectan a todos y pueden producirse rápidamente, lastimarnos y destruir tanto nuestros hogares como el de las personas con discapacidad o necesidades especiales. En Canarias tenemos un riesgo importante por la rapidez de su propagación, y por la cada vez más intensa y destructiva fiereza con la que se desarrollan. Mucha gente vive en zonas propensas a incendios forestales, pero podemos tomar acción ahora para prepararnos y proteger a las personas más vulnerables.



## 5.a RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INCENDIOS FORESTALES

### Qué hacer: Antes



### Tenga todo listo para evacuar rápidamente

Evacuar significa ir de un lugar inseguro a un lugar seguro:

- Es posible que deba ayudar a salir de su hogar a la persona a su cargo para mantenerla a salvo.
- Conozca adónde van a ir, cómo llegar allí y dónde se quedarán.
- Cuento con diferentes rutas de escape desde la casa o centro.
- Practique estas rutas para que la persona a su cargo tenga conocimiento.
- Asegúrese de comprender cómo responderá la comunidad ante un incendio forestal.
- Tenga un plan de evacuación para las mascotas y el ganado.
- Asegúrese de que su tanque de gasolina esté lleno y de estar listo para partir en cualquier momento.

### Tenga un plan para mantenerse informado

La información más importante provendrá del Gobierno a través de los medios de comunicación oficiales y Protección Civil.

- Las autoridades le informarán cuándo debe partir con seguridad.
- Registre a la persona a su cargo en la APP PLESCAMAC3 para recibir alertas de emergencia oficiales.
- Cuento con una batería de respaldo o con una forma de cargar su teléfono móvil.
- Tenga una radio que funcione con baterías.
- Tenga un plan para monitorear las condiciones climáticas y los incendios cercanos.

## 5.a RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INCENDIOS FORESTALES

### Qué hacer: Antes

### Aprenda habilidades de respuesta ante emergencias

- Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Es posible que los servicios públicos interrumpan el suministro. Prepárese para estar sin electricidad, gas ni agua. Tenga un plan para satisfacer las necesidades de electricidad, incluyendo teléfonos móviles y equipos médicos.

### Comprenda el impacto en la salud

- El humo de los incendios forestales es una mezcla de contaminantes ambientales que son dañinos para la salud. Aprenda a reducir su nivel de exposición.

### Almacene con anticipación suministros de emergencia

- Almacene alimentos, agua y medicamentos. Es posible que las tiendas y farmacias estén cerradas. Organice las pertenencias del kit portátil de la persona a su cargo en caso de que necesiten salir rápidamente.
- Kit portátil: Suministros para 3 días que se pueden llevar fácilmente.
  - Tenga un suministro de medicaciones para 1 mes en un recipiente a prueba de niños.
  - Mantenga los registros personales, financieros y médicos de la persona a su cargo protegidos y al alcance (copias impresas o guardadas de forma segura).

### Cree un espacio defendible

- Crear un espacio defendible significa reducir los materiales inflamables (césped, árboles, arbustos) a una distancia determinada del hogar o centro de la persona a su cargo.
- Al cambiar la forma en que cuida estos ambientes, puede reducir la posibilidad de que se vean afectados durante un incendio.
- Hable con sus vecinos antes de un incendio para saber si necesitan ayuda para evacuar.

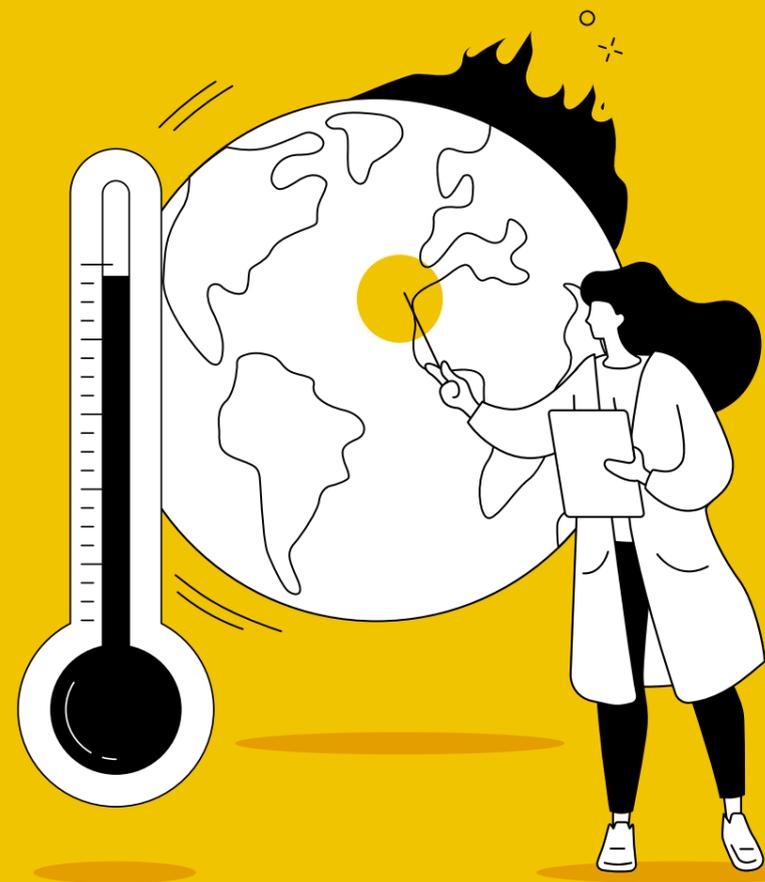
### Participe en las labores comunitarias

- Fomente que la persona a su cargo sea un buen vecino.
- Los incendios forestales afectan a comunidades enteras. Todos deben trabajar juntos para cuidar la vegetación y usar materiales poco inflamables.



## 5.a RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INCENDIOS FORESTALES

### Qué hacer: Durante

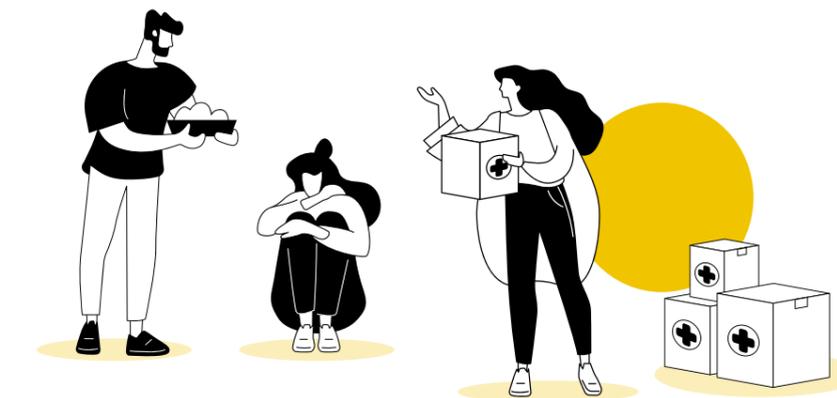


### Preste atención a sus alrededores

- Lleve un registro del clima, los incendios cercanos y siga las indicaciones de las autoridades locales.
- Prepárese para salir rápidamente con el kit portátil de la persona a su cargo.
- Es posible que no reciba un aviso oficial para evacuar.
- Prepárese para partir con la persona a su cargo si las autoridades locales así lo aconsejan o si siente que están en peligro.

## 5.a RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INCENDIOS FORESTALES

### Qué hacer: Después



### Mantenga a salvo a la persona a su cargo

- Antes de volver a la vivienda o centro de la persona a su cargo, espere a que las autoridades digan que es seguro regresar.
- Evite las cenizas calientes, los árboles carbonizados, los escombros humeantes y las brasas encendidas. El suelo puede contener bolsas de calor que pueden quemar o provocar otro incendio.
- Evite las líneas, los postes y los cables eléctricos dañados o caídos. Se puede electrocutar.
- Esté atento a los agujeros en el suelo llenos de ceniza. Estos pueden tener brasas calientes debajo que podrían quemarlo. Márquelos por seguridad y advierta a los demás de que se mantengan alejados de los agujeros.

### Limpiar de manera segura

- Siga las normas de salud pública y use equipo de seguridad.
- Evite el contacto directo con las cenizas.
  - Protéjase de las cenizas cuando limpie. Use guantes, camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos y calcetines para proteger su piel. Use gafas para proteger sus ojos. Limite la cantidad de ceniza que inhala tanto usted como la persona a su cargo usando un respirador N95.
  - Lave la ceniza que entre en contacto con su piel, ojos o boca tan pronto como pueda.
  - Los niños, las mujeres embarazadas y las personas con asma, afecciones cardíacas o pulmonares no deben respirar el polvo de la ceniza.

### Proteja la salud

- Los incendios forestales pueden hacer que el agua potable no sea segura. Consulte a su departamento de salud local sobre la seguridad del agua potable.
- En caso de duda, ¡tirala! Deseche los alimentos que hayan estado expuestos al calor, humo, vapores o productos químicos.
- Pregunte a un médico o proveedor de atención médica sobre el uso de medicaciones refrigeradas.

### Cuide de usted mismo

- Durante un incendio, es normal tener sentimientos negativos, estrés o ansiedad.
- Consuma alimentos saludables y duerma lo suficiente para ayudarlo a controlar el estrés.
- Puede comunicarse con la línea de ayuda gratuita en casos de desastre si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990.

## 5.b INUNDACIONES



Una inundación es un desborde temporal de agua en un terreno normalmente seco. Las inundaciones pueden ser generadas por la lluvia, la nieve, las tormentas costeras, las marejadas ciclónicas y las roturas de presas. Estos fenómenos pueden desencadenar muerte por ahogamiento, dañar edificios y carreteras, provocar cortes de energía, crear derrumbes, arrastrar residuos y contaminar el suministro de agua potable. El cambio climático aumenta el riesgo de sufrir diferentes tipos de inundaciones, pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a las personas más vulnerables.



## 5.b RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INUNDACIONES

### Qué hacer: Antes



#### Entienda los riesgos de una inundación

- Conozca los tipos de inundación que pueden afectar la casa o el centro de la persona a su cargo. Los tipos de inundación incluyen inundaciones repentinas, marejadas ciclónicas, inundaciones costeras, marcas de quemaduras, flujos de escombros, atascos de hielo/ escombros, derretimiento de nieve, lecho seco de una corriente intermitente, rotura de presas y fallas de diques.
- Comuníquese con la concejalía de Seguridad y Emergencias local para obtener asesoramiento.
- Conozca el riesgo de inundación de la casa o centro de la persona a su cargo. Consulte los Mapas de Inundación contemplados en los Planes de Emergencia Municipales de cada Ayuntamiento.



#### Elabore planes para mantener la seguridad

- Las inundaciones pueden ser repentinas y violentas. Es posible que no tenga ninguna advertencia. Designe un lugar en un terreno más alto al que tanto usted como la persona a su cargo puedan llegar con rapidez.
- Planee alcanzar zonas altas antes de que comience la inundación.
- Marejadas ciclónicas: Prepárese para evacuar a la persona a su cargo si los funcionarios le aconsejan hacerlo. Las marejadas ciclónicas pueden causar que los niveles del agua se eleven rápidamente e inunden áreas grandes en cuestión de minutos.
- Inundación costera: Prepárese para evacuar a la persona a su cargo si los funcionarios le aconsejan hacerlo. Diríjase hacia el interior antes de que comiencen las inundaciones.

## 5.b RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INUNDACIONES

### Qué hacer: Durante



### ¡Dé la vuelta! ¡No se ahogue!

- Nunca camine, nade ni conduzca por aguas de inundación. Solo 15 cm de agua de inundación rápida puede derribarlo a usted o a la persona a su cargo, y 30 cm pueden llevarse un vehículo.

## 5.b RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE INUNDACIONES

### Qué hacer: Después

#### Evite lesiones

- Entienda los peligros a los que puede enfrentarse y mantenga a la persona a su cargo segura. Si ha evacuado, espere que los funcionarios indiquen que es seguro volver al domicilio o centro.
  - Evite líneas eléctricas, postes y cables caídos. Pueden causar electrocuciones.
  - Preste atención a los árboles u otros escombros que puedan caer.
  - Use linternas o luces a batería en lugar de velas para reducir el riesgo de incendio.
  - Muchas lesiones se producen durante la limpieza. Use equipo de protección como botas, pantalones largos, guantes de trabajo, gafas y un barbijo N95 para proteger sus pulmones.
- Siga los consejos de los funcionarios locales de salud pública.
- No toque equipos eléctricos si están mojados o si usted está parado en agua porque podría electrocutarse.
  - Limpiar es un trabajo enorme. Trabaje con un compañero y tome descansos frecuentes.

#### Cuídese para poder ayudar

- Durante una emergencia es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente para recuperar fuerzas y lidiar mejor con el estrés.
- Puede comunicarse con los servicios de apoyo psicológico en catástrofes de forma gratuita si necesita hablar con alguien.

#### Proteja su salud

- Las inundaciones pueden contaminar el agua potable. Verifique con el departamento de salud pública local si es seguro beber agua.
- No le de alimentos en mal estado a la persona a su cargo. Arroje los alimentos que se mojen o pierdan el frío. Si está en duda, ¡tírelo!
- Aléjese de las aguas de inundaciones: pueden contener aguas residuales, objetos punzantes y químicos que pueden producir enfermedades.
- Si el hogar o centro de la persona a su cargo se inundó:
  - Seque el interior tan rápido como pueda, lo ideal es hacerlo en un plazo de 24 a 48 horas.
  - Si no puede cumplir dicho plazo, debe suponer que habrá crecimiento de moho. Cuando sea seguro regresar al hogar, seque todo completamente, limpie el moho y asegúrese de que no sigue teniendo un problema de humedad.
- Mantenga las áreas húmedas bien ventiladas. Tire los materiales húmedos que no puedan repararse ni secarse.
- Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Nunca se deben usar dispositivos con combustible, propano, gas natural o a carbón dentro de una casa, sótano, garaje, carpa, autocaravana, ni siquiera cerca de una ventana abierta. El monóxido de carbono no se puede ver ni oler, pero puede matarlo rápidamente. Si usted o la persona a su cargo comienzan a sentirse enfermos, mareados o débiles, busquen aire fresco de inmediato, sin demoras.

## 5.c TERREMOTOS



Un terremoto es una sacudida repentina y rápida de la tierra causada por el movimiento de rocas subterráneas. Se producen muertes y lesiones cuando las personas se caen al intentar caminar o correr durante la sacudida o cuando reciben un golpe de escombros que caen. Los terremotos más pequeños, llamados réplicas, siempre siguen al sismo principal. Los terremotos pueden causar tsunamis, deslizamientos de tierra, incendios y daños a los servicios públicos. Los terremotos pueden ocurrir en cualquier lugar y no hay forma de predecirlos, pero podemos actuar para reducir sus daños. Prepárese ahora para protegerse usted y a la persona o personas a su cargo.



## 5.c RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE TERREMOTOS

### Entienda el riesgo

Los terremotos pueden producirse en cualquier lugar, pero son más comunes en ciertas áreas. Averigüe si vive en un área propensa a terremotos.

### Cuídese para poder ayudar

Practique cómo TIRARSE AL PISO, CUBRIRSE Y SOSTENERSE, una habilidad que salva la vida. Durante un terremoto, debe tirarse al piso, cubrirse y sostenerse para protegerse de los escombros que caen. Practique con la persona a su cargo para que sepa qué hacer en caso de sismo. Esta es una forma para practicar:

- TÍRESE AL PISO sobre sus manos y rodillas. Esta posición lo protege de ser derivado y le permite gatear hasta un espacio protegido.
- CÚBRASE la cabeza y el cuello con los brazos. Si hay cerca una mesa o un escritorio resistente, diríjase debajo de la misma gateando para protegerse. Si no puede encontrar un espacio protegido, gatee hasta una pared interior (lejos de las ventanas).
- Permanezca de rodillas e inclínese para protegerse de lesiones. Sosténgase hasta que pare el temblor.
- Si se encuentra debajo de una mesa o escritorio, sosténgase, porque las cosas se moverán. Use un brazo para protegerse la cabeza y el cuello.
- Si no se encuentra debajo de un espacio protegido: Protéjase la cabeza y el cuello con ambos brazos.

### Planifique mantenerse conectado

- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono móvil.
- Tenga una radio que funcione a batería para que pueda mantenerse informado.
- Cree un equipo personal de apoyo de la persona a su cargo.
- No hay forma de predecir un terremoto, pero se están desarrollando sistemas de advertencia temprana de terremotos.
- Averigüe si hay disponibles en su área.



## 5.c RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE TERREMOTOS

### Qué hacer: Antes

#### Asegure su espacio

Para evitar lesiones, asegure el espacio.

- Identifique las cosas que podrían caerse durante el temblor. Imagínese que la habitación fuera levantada, sacudida de arriba abajo y de lado a lado. ¿Qué elementos se podrían caer y causar lesiones? Considere artículos como televisores, estantes, espejos, cuadros, calentadores de agua, refrigeradores y bibliotecas.
- Asegure estos elementos para que no puedan causar lesiones durante un terremoto. Puede adquirir fácilmente correas, ganchos, pestillos y otros dispositivos de seguridad.
- Si la persona a su cargo vive en un área propensa a los terremotos, evalúe su edificio y considere mejoras estructurales.
- En general, el seguro de vivienda o alquiler no cubre terremotos. Las pólizas de seguro contra terremotos pueden estar disponibles. Consulte con proveedores de seguro.

#### Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y RCP para ayudar tanto a la persona a su cargo como a otros individuos que estén en peligro. La gente puede lesionarse, y los servicios de emergencia no siempre están disponibles en estas situaciones.
- Obtenga un extintor de fuego y aprenda a usarlo de manera segura.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.

#### Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Las tiendas y las farmacias podrían estar cerradas. Organice sus suministros en un kit de salida, un kit para quedarse en casa y un kit para la cama.

- Kit de salida: al menos tres días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías y cargadores para los dispositivos electrónicos (teléfono móvil, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
- Kit para la cama: una bolsa de suministros junto a la cama de la persona a su cargo. Incluya artículos necesarios en caso de que se produzca un terremoto durante la noche. Guarde zapatos resistentes para proteger los pies de vidrios, una de las lesiones más comunes en terremotos. También incluya linterna, gafas, máscaras antipolvo y silbato.

#### Reúna suministros de emergencia

- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y otros suministros o equipos médicos necesarios
- Guarde los registros personales, financieros y médicos de la persona a su cargo en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de los medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

## 5.c RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE TERREMOTOS

### Qué hacer: Durante

#### Cuando el temblor comienza, TÍRESE AL PISO, CÚBRASE Y VERIFIQUE QUE LA PERSONA A SU CARGO HAGA LO MISMO

Sepan qué hacer en diferentes situaciones:

- Si se encuentran en la cama, QUÉDENSE ahí y CÚBRANSE la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si se encuentran en exteriores, tírense el piso y, si es posible, gateen hacia un espacio abierto. Manténganse alejados de edificios, cables eléctricos y árboles.
- Si está conduciendo, deténgase y quédese en su vehículo junto a la persona a su cargo. Evite detenerse cerca de edificios, árboles, pasos superiores y cables de servicios públicos. Proceda con cautela una vez que el terremoto haya pasado. Evite puentes o rampas.
- Si la persona a su cargo usa silla de ruedas o un andador, bloquee las ruedas y verifique que permanezca sentada hasta que el temblor haya pasado. Si no puede tirarse al piso, protéjase la cabeza y el cuello con los brazos,



## 5.c RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE TERREMOTOS

### Manténgase a salvo

- Espere un minuto antes de ponerse de pie. Verifique los peligros inmediatos a su alrededor y proteja tanto su integridad como la de la persona a su cargo.
- Anticipe vidrios rotos y escombros en el piso, por lo tanto, use zapatos resistentes lo antes posible.
- Si es seguro, salga del edificio junto a la persona a su cargo. Diríjase a un área despejada. Verifique que nada caerá sobre ustedes, como ladrillos de un edificio, cables eléctricos y árboles.
- Si no hay un área segura fuera, es posible que sea mejor quedarse adentro.
- Si está cerca de la costa, un tsunami podría seguir al terremoto. En cuanto pare el temblor, guíe a la persona a su cargo a un lugar seguro. Caminen rápido a una zona alta o tierra adentro lejos de la costa. No espere a que funcionarios emitan una advertencia.
- Esperen réplicas. Tírense al piso, cúbranse y sosténganse cada vez que sientan temblor.
- Si están atrapados, protéjanse la boca, la nariz y los ojos de los escombros en el aire. Pueden usar una tela, ropa o una máscara antipolvo para cubrirse la boca y la nariz. Haga señales de ayuda. Use un silbato o golpee con fuerza una pieza sólida del edificio tres veces cada pocos minutos. El personal de rescate escucha esos sonidos.
- Cuide cualquier lesión que pueda tener y ayude a los demás.
- Si el hogar ha sido dañado y ya no es seguro, váyanse y diríjase a un lugar más seguro. Si puede, lleve un kit de salida de suministros.
- Use linternas, no velas, debido al riesgo de incendio.
- No use fósforos, encendedores, electrodomésticos o interruptores de luz hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos podrían encender el gas y provocar una explosión.

## Qué hacer: Después

### Mantenerse conectado

- Escuche una radio local, la televisión u otras fuentes de noticias para información de emergencia.
- Cuando pueda, notifique a los amigos y familiares de la persona a su cargo que está a salvo.

### Verifique que su vivienda sea segura

- Siga la guía de los funcionarios locales.
- Inspeccione la parte de afuera de su vivienda para detectar daños antes de volver a ingresar. Si es seguro, verifique el interior de su vivienda.
- Busque daños a los sistemas de gas, agua, electricidad y cañerías. Si hay daños, apague el servicio público.
- Si sospecha que hay una pérdida de gas, váyase de su vivienda y llame al 112. Una vez que se encuentre en un lugar seguro, notifique el problema a su compañía de servicios públicos.
- Si es necesario, haga que un profesional inspeccione su vivienda para detectar daños y problemas de seguridad.

### Cuídese para poder ayudar

- Durante una emergencia, es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente para lidiar mejor con el estrés.
- Puede comunicarse con los servicios de apoyo psicológico en catástrofes de forma gratuita si necesita hablar con alguien.

## 5.d VOLCANES



Un volcán es una apertura en la corteza terrestre que permite que rocas fundidas, gases y restos escapen a la superficie. Las erupciones volcánicas tienen el potencial de matar a multitud de personas y destruir propiedades. Las erupciones se clasifican en dos tipos amplios:

- Las erupciones explosivas incluyen caída de cenizas extendida, liberación de peligrosos gases calientes, rocas volcánicas y lodo.
- Las erupciones silenciosas incluyen flujos de lava que pueden iniciar incendios y producir peligrosas nubes de gases.

Los volcanes tienen el potencial de causar grandes daños y destrucción, pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted y a las persona o personas a su cargo.



### Conozca el riesgo

Sepa si la persona a su cargo se encuentra en un área de riesgo. Hay muchos volcanes potencialmente activos en Europa, y eso incluye a las islas Canarias. Contacte con su oficina de manejo de emergencias local para obtener más información sobre el riesgo de los volcanes de su comunidad.

### Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia del gobierno local. Planifique escuchar la información de emergencia local y seguir las instrucciones de los funcionarios locales.
  - El Instituto Geológico Nacional (IGN) utiliza un sistema de alerta por volcanes nacional para describir las condiciones volcánicas. Los funcionarios locales monitorean de cerca la información del IGN, y emiten una guía para mantener seguros a los miembros de las comunidades.
- Contribuya a que la persona a su cargo cree un grupo de apoyo para que esté siempre cubierta en caso de emergencia. Planifique métodos de colaboración para que siempre esté respaldada.
- Tenga a mano un listado de personas cercanas a las que acudir si la persona a su cargo se separa de su entorno. Configure un grupo para mensajes de texto y designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda facilitar el reencuentro. Puede ser más fácil comunicarse con gente fuera del área afectada.

### Planifique mantenerse a salvo

- Asegúrese de entender cómo la comunidad de la persona a su cargo responderá en caso de erupción. Su administración local tiene planes para proteger a las personas. Los funcionarios locales pueden aconsejar abandonar el área o permanecer en un refugio. Aprenda sobre el plan de la comunidad, y luego haga planes a la medida de las necesidades de la persona a su cargo.
- Cree un plan de evacuación. La única forma de mantenerse a salvo de una explosión, restos que vuelan, gases calientes, lodo que se desplaza rápidamente, rocas, agua y flujos de lava es evacuar si así lo indican los funcionarios locales. Sepa a dónde irá, cómo llegará junto a la persona a su cargo y dónde se quedarán. Planifique también pensando en las mascotas y el ganado. Siga las rutas recomendadas.
- Tenga un plan para proteger su salud de las cenizas, esmog y vidrios. Los funcionarios pueden aconsejarle quedarse dentro para protegerse de las cenizas, restos, esmog volcánico (vog) que es un contaminante del aire tóxico, y del vidrio volcánico. Estos pueden causar daños a su salud, especialmente a los pulmones, ojos y piel.
- Planifique limitar el tiempo al aire libre. Sepa cómo cerrar ventanas y puertas. Utilice un limpiador de aire de interiores.
- El uso de mascarillas N95 a corto plazo puede ayudar a protegerse contra las cenizas volcánicas pero no de los vidrios.
- Planifique no tener que conducir porque las cenizas pueden reducir la visibilidad, hacer que las superficies estén resbaladizas y obstruir los motores de los autos.
- Si su área interior sigue con una mala calidad del aire, diríjase a un lugar más seguro.
- Planifique evitar los valles de ríos. La lava puede descender rápidamente por los valles y arroyos, destruyendo todo lo que encuentran a su paso.

### Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Organice los suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
- Kit de salida: al menos tres días de suministros para usted y la persona a su cargo. Incluya baterías de respaldo y cargadores para los dispositivos electrónicos (teléfono móvil, CPAP, silla de ruedas, etc.)
  - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministro para usted y la persona a su cargo.
  - Cuento con respiradores N95, camisas de mangas largas, pantalones largos y gafas protectoras.
  - El agua potable puede estar contaminada, tenga al menos una garrafa de agua por persona por día.
  - Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y de suministros o equipo médico.
  - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o un respaldo de seguridad). Contemple guardar una lista con los medicamentos y dosis de la persona a su cargo.



## 5.d RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE VOLCANES

### Qué hacer: Durante



- Escuche con atención la información de emergencia.
- Según su ubicación, los funcionarios pueden aconsejarle evacuar o permanecer bajo techo. Siga estas indicaciones.

## 5.d RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL TIPO DE DESASTRE VOLCANES

### Qué hacer: Después

#### Evite lesiones

- Si ha evacuado, espere hasta que los funcionarios indiquen que es seguro regresar para la persona a su cargo. Si se han quedado dentro, esperen hasta que los funcionarios indiquen que es seguro salir.
- Tenga cuidado, las cenizas hacen que las superficies estén resbaladizas.

#### Proteja su salud

- La ceniza volcánica puede hacer que el agua potable no sea segura. Verifique con su departamento de salud local para saber si es seguro beber agua.
- Si está en duda, ¡tírelo! Descarte la comida expuesta a la ceniza, el calor, humo, vapores o sustancias químicas.
- Siga las instrucciones de salud pública local para la limpieza de las cenizas. Utilice equipo de protección (un respirador N95, guantes, camisas de manga larga, pantalones largos, zapatos, medias y gafas protectoras). Los respiradores N95 no filtran los gases y vapores tóxicos.
- Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. Solo use los generadores, parrillas y estufas para campamento al aire libre y lejos de las ventanas.

#### Cuídese

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma lo suficiente para lidiar con el estrés.
- Si necesita hablar con alguien, puede comunicarse con los servicios de apoyo psicológico en catástrofes de forma gratuita.



# 6. CÓMO INCLUIR A PERSONAS CON DISCAPACIDADES / NECESIDADES ESPECIALES

en acciones de preparación y prevención ante una catástrofe



## 6. INCLUSIÓN EN ACCIONES DE PREPARACIÓN Y PREVENCIÓN

Cuando todos los miembros de una comunidad están en situación de vulnerabilidad, las personas con discapacidad / necesidades especiales enfrentan mayores desafíos para sobrevivir a un desastre natural, por lo que la inclusión de las mismas en materia de preparación y prevención se hace indispensable a la hora de dar respuesta a los diferentes riesgos que se pudieran presentar en los entornos donde viven o desempeñan sus actividades. Es conveniente desarrollar programas y acciones encaminadas a la salvaguarda y seguridad de las personas ante una emergencia incorporando:



### Participación continua

Las personas con discapacidad / necesidades especiales deben ser incluidas en los procesos de prevención y reconstrucción en un desastre, ya que nadie mejor que ellas para identificar las posibles barreras sociales, físicas y arquitectónicas que los afectan, incorporando programas de capacitación que permitan disminuir la vulnerabilidad de los entornos.

### Planes de preparación y respuesta

Los programas de prevención son un instrumento estratégico para el desarrollo de buenas prácticas ante situaciones de desastre. Por eso, se deben incluir a las personas con discapacidad / necesidades especiales en el diseño de su plan de preparación, protección y supervivencia. Tanto los miembros de estos colectivos como las personas responsables de su seguridad durante una emergencia deben establecer protocolos que den respuesta antes, durante y después de un desastre.

### Ejercicios de simulacro

Los ejercicios de simulacro contemplan el desplazamiento a una zona de menor riesgo. Sirven para probar los protocolos de preparación y respuesta ante un desastre. En estos ejercicios es indispensable la integración y participación de las personas con discapacidad / necesidades especiales para perfeccionar los mecanismos de evacuación y establecer protocolos de actuación fácilmente replicables frente a situaciones de riesgo.

### Identificación de espacios y señales

Conocer y acondicionar las rutas de escape y zonas de menor riesgo internas y externas es un procedimiento crucial para aumentar las garantías de éxito durante una evacuación. Es importante que tanto los responsables como las personas con discapacidad / necesidades especiales conozcan las rutas de menor riesgo y las salidas de emergencia para que, en caso de evacuación, sepan reaccionar a tiempo.

# 7. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DE PREPARACIÓN

frente a una catástrofe



## RED DE APOYO PERSONAL

Uno de los factores a tener en cuenta cuando se está a cargo de personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevenida es que no siempre podemos estar junto a ellas. Y eso incluye la posibilidad de que se produzca una situación de emergencia cuando el cuidador no está presente o en la que es imposible llegar hasta su localización a tiempo. En esos casos, lo más importante es que los usuarios con discapacidad / necesidades especiales cuenten con una red de apoyo adicional.

Una red de apoyo es un grupo de al menos tres individuos de la confianza de la persona con necesidades especiales que estén dispuestos a ayudar durante una emergencia.

Promover el establecimiento de redes de colaboración contribuye a blindar la integridad de las personas más vulnerables en caso de emergencia, pero también ayuda a establecer contactos fundamentales para gestionar situaciones como la soledad sobrevenida. Por ello, es necesario que los responsables de estas personas promulguen la creación de estas redes de apoyo.



### ¿Cómo se crea una red de apoyo?

- Pregunte a las personas a su cargo si cuentan con familiares o amigos dispuestos a ayudar en caso de emergencia. Ayude a identificar contactos para lugares importantes como el hogar, el trabajo o el colegio. Los vecinos suelen ser los contactos más cercanos y disponibles en una emergencia.
- Dígales a los miembros de la red de apoyo dónde se guarda el kit de emergencia y, si es posible, entregue a un miembro de confianza una copia de las llaves de la casa.
- Asegúrese de que al menos un contacto de la red de apoyo esté lo suficientemente lejos como para que no se vea afectado por la misma emergencia.
- Trabaje con la red de apoyo de la persona a su cargo para desarrollar un plan que satisfaga sus necesidades.
- Practique su plan de emergencia con la red. Es recomendable que, si la persona a su cargo utiliza dispositivos especiales y/o de electromedicina, pueda enseñarles cómo funcionan.

# KIT DE EMERGENCIA

En caso de emergencia, necesitará contar con algunos suministros básicos. Es importante que, tanto usted como la persona a su cargo, estén preparados para ser autosuficientes durante al menos 72 horas. En esta guía mostraremos los elementos básicos comunes a todos los kits de emergencia, así como los adicionales recomendados según diferentes necesidades específicas. Revise el kit dos veces al año para asegurar que el contenido esté actualizado. Vuelva a almacenarlo una vez revisado.

## Lista de verificación del kit básico de emergencia

- Agua: como mínimo dos litros de agua por persona y día. Use botellas pequeñas que se puedan transportar fácilmente en caso de necesitar evacuación.
- Alimentos que no se echen a perder, como conservas enlatadas, barras energéticas y alimentos deshidratados (reemplace los alimentos y el agua una vez al año).
- Abrelatas manual.
- Linterna de cuerda o de pilas (y pilas de repuesto).
- Radio de cuerda o de pilas (y pilas de repuesto).
- Kit de primeros auxilios.
- Artículos especiales como la receta electrónica/tarjeta sanitaria, dispositivos de alerta o identificación.
- Llaves extra de su coche y su domicilio.
- Dinero en efectivo en billetes pequeños, como billetes de 5€ y 10€, y monedas
- Artículos especiales según las necesidades de la persona a su cargo (medicamentos recetados, alimentación especial, equipos de electromedicina, comida y agua para mascotas, etc.)
- Una copia del plan de emergencia e información de contacto.



## 7. KIT DE EMERGENCIA

### Lista de verificación de elementos adicionales recomendados

- Dos litros adicionales de agua por persona y día para cocinar y limpiar.
- Velas y fósforos o encendedor (coloque las velas en recipientes resistentes y no las queme sin supervisión).
- Cambio de ropa y calzado tanto para usted como para la persona o personas a su cargo.
- Saco de dormir o mantas tanto para usted como para la persona o personas a su cargo.
- Artículos de higiene personal, desinfectante de manos, utensilios.
- Bolsas de basura para el aseo personal.
- Papel higiénico.
- Suministro mínimo de una semana para medicación crónica.
- Comprimidos para purificación del agua.
- Herramientas básicas (martillo, alicates, llave inglesa, destornilladores, guantes de trabajo, mascarilla, navaja).
- Un silbato (en caso de que necesites llamar para pedir ayuda).
- Cinta adhesiva (para tapar ventanas, puertas, conductos de ventilación).
- Lista detallada de todos los artículos de necesidades especiales, en caso de que necesiten ser reemplazados.

**Consejo:** Tenga un teléfono en casa que no requiera energía eléctrica para funcionar (es decir, un teléfono con cable), si sólo dispone de teléfono móvil, es importante tener dispositivos power bank de alta capacidad.

### Lista de verificación del kit de emergencia para animales de servicio

Esta lista de verificación identifica los elementos básicos que debe preparar para mantener cómodo a un animal de servicio durante una emergencia. Asegúrese de que el equipo sea fácil de transportar en caso de una evacuación.

- Suministro mínimo de 72 horas de agua embotellada y comida para mascotas.
- Cuencos portátiles para agua y comida.
- Toallas de papel y abrelatas manual.
- Medicamentos con una lista que identifique la condición médica, la dosis, la frecuencia y la información de contacto del veterinario que los recetó.
- Registros médicos, incluidas las vacunas.
- Correa y collar.
- Manta y juguete.
- Bolsas de plástico.
- Vendajes (las patas de un perro podrían cortarse en terrenos irregulares)
- Etiqueta de identificación actualizada con su número de teléfono y el nombre/número de teléfono de su veterinario (lo realmente recomendado es que tenga microchip).
- Foto reciente de su animal de servicio en caso de que se separe de usted.
- Copia de la licencia (si se requiere).

# 8. CONSEJOS TRANSMISIBLES

a personas con discapacidad /  
movilidad reducida / soledad  
sobrevenida



## 8. CONSEJOS TRANSMISIBLES

- Hágales ver la importancia de que todos los artículos de su kit de emergencia estén organizados en un solo lugar, fáciles de encontrar y transportar.
- Contribuya a que tengan todo su equipo de necesidades especiales, incluidas las instrucciones sobre cómo usar y/o mover cada dispositivo de asistencia durante una emergencia.
- Pídale que completen una lista de verificación y una hoja de evaluación personal y proporcione una copia a su(s) red(es) designada(s). Guarde una copia en su(s) equipo(s) de emergencia.
- Asegúrese de que hagan un listado con todas las alergias a alimentos/medicamentos y los medicamentos actuales (para cada medicamento, especifique la patología médica que se está tratando, el nombre genérico, la dosis y la frecuencia). Hágales llegar esta lista a la red de apoyo designada y guarde una copia en su(s) equipo(s) de emergencia.
- Si la persona depende de cualquier equipo de soporte vital o si necesita atención regular de un asistente, solicite a su red que lo controle de inmediato si ocurre una emergencia y explícale cómo establecer un plan de respaldo de emergencia en caso de un corte de energía.
- Contribuya a que comprendan que, durante una emergencia, si la red de apoyo no puede ayudar, tienen que solicitar la intervención de otros e informar sobre sus necesidades especiales y cómo pueden ayudarlo.
- Motíuelos a que lleven siempre consigo una alarma personal que emita un sonido fuerte para llamar la atención.



# 9. RECOMENDACIONES GENERALES

para ayudar a personas con discapacidad / movilidad reducida / soledad sobrevinida durante una emergencia



## 9. RECOMENDACIONES GENERALES

- Pregunte si la persona quiere su ayuda y cuál es la mejor manera de hacerlo. Si rechaza su ayuda, espere a que llegue el personal de emergencias, a menos que sea una cuestión de vida o muerte.
- No toque a la persona, animal de servicio o equipo sin su permiso, a menos que sea una cuestión de vida o muerte.
- Siga las instrucciones publicadas en el equipo para necesidades especiales. Es posible que le pidan que use guantes sin látex para reducir la propagación de infecciones virales o para prevenir una reacción alérgica al látex.
- Pregunte a la persona si hay áreas de su cuerpo con sensibilidad reducida y si quiere que revise esas áreas en busca de lesiones. No intente mover a alguien a menos que esté capacitado en las técnicas adecuadas.
- Si una persona está inconsciente o no responde, no administre líquidos ni alimentos.
- Si la persona tiene un animal de servicio, es responsabilidad del dueño del animal evaluar si es seguro o no que el animal trabaje en la situación de emergencia. Para tomar esta decisión, el dueño del animal de servicio necesitará información sobre la naturaleza de los peligros que se espera que enfrenten y cualquier cambio en el entorno físico.
- Transmita la necesidad de mantener la calma en todo momento. Experimentar una emergencia puede ser abrumador, pero el estrés empeora algunas condiciones médicas.



# 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

según el tipo de discapacidad /  
necesidad especial



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: MOVILIDAD REDUCIDA

Las limitaciones de movilidad pueden dificultar la asistencia a una persona que necesita utilizar unas escaleras o recorrer rápidamente largas distancias. Además, dichas limitaciones pueden incluir la dependencia de equipos de movilidad como una silla de ruedas, un andador, muletas o un bastón. Las personas con problemas cardíacos o respiratorios también pueden tener movilidad limitada. Para todos estos casos, es recomendable seguir las siguientes recomendaciones.

### Factores a tener en cuenta durante la evacuación de personas con movilidad reducida:

- Muchos ascensores no están diseñados para ser utilizados en situaciones de emergencia. Los usuarios de sillas de ruedas u otras personas con problemas de movilidad que normalmente utilizan el ascensor podrían tener que usar sillas de evacuación u otros dispositivos para bajar a nivel del suelo durante una evacuación. El uso de estos dispositivos puede hacer que se empleen tiempos de evacuación superiores a los tomados por otras personas. También puede que tengan que esperar en una zona de refugio y ser rescatados por el servicio de bomberos. Sin embargo, a muchas personas les resulta incómodo quedarse atrás en un edificio cuando todo el mundo se está yendo.
- Las personas con movilidad reducida pueden tener dificultades para desplazarse a otras áreas del edificio cuando ocurre la evacuación. Esto podría deberse a sus capacidades personales, tales como su velocidad de marcha utilizando muletas, sillas de ruedas sobre suelos no accesibles, etc.
- Las personas con problemas de movilidad reducida pueden encontrar dificultades al evacuar junto a multitudes corriendo a su alrededor, ya que serían más propensos a recibir empujones y sufrir caídas.



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: MOVILIDAD REDUCIDA

### Asistencia para la creación de un plan de emergencia para personas con movilidad reducida

Si la persona usa una silla de ruedas o un scooter, asegúrate de que haya una silla de evacuación de emergencia cerca de una escalera en el mismo piso donde trabaja o vive. También es importante que informe a la red de apoyo de la persona para que sepan cómo acceder fácilmente a ella y, de este modo, poder ayudar de manera eficaz. La persona con movilidad reducida debe participar en la selección de la silla de evacuación.

Las personas que requieran el uso de una silla de evacuación tienen que designar un contacto principal en caso de una emergencia. Si esa persona es usted, debe trazar un plan de evacuación en colaboración con el administrador del edificio y las personas de contacto, y practicar el uso de la silla con ellos.

Cuando haga la evaluación de la persona a su cargo, identifique las áreas de su cuerpo que tengan sensibilidad reducida para que puedan ser revisadas en busca de lesiones después de una emergencia. Si no tiene los conocimientos requeridos para dicha evaluación, pónganse en contacto con especialistas.

El módulo PLESCAMAC 3 contiene información sobre qué albergues son accesibles con silla de ruedas u otros dispositivos de ayuda a la movilidad. Comparta esta información con las personas con movilidad reducida que tenga a su cargo y ayúdalos, en caso de que sea necesario, para que se descarguen la aplicación móvil PLESCAMAC3. Una vez instalada, podrán notificar a los servicios de emergencia qué necesidades especiales tienen y, en caso de emergencia, obtendrán información actualizada sobre el estado de su evacuación.



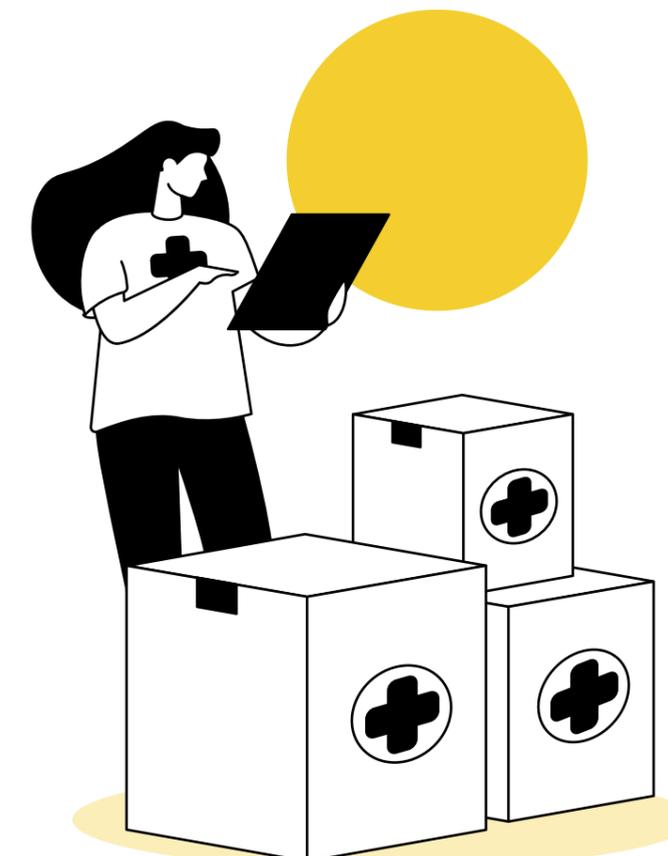
## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: MOVILIDAD REDUCIDA

### Ayudar a una persona con una discapacidad de movilidad: qué hacer

- Si es posible, use guantes sin látex cuando brinde atención personal.
- Trate de asegurarse de que la silla de ruedas sea transportada con la persona.
- Si esto no es posible, use otras técnicas de evacuación según corresponda, como el empleo de la silla de evacuación, refugio en el lugar (si se le indica que lo haga), o ascensores y transporte por parte de personal capacitado.
- No empuje ni jale la silla de ruedas de una persona sin su permiso, a menos que sea una cuestión de vida o muerte.

### Lista de verificación de elementos adicionales recomendados

- Juego de parches para las ruedas.
- Lata de producto de sellado en aire (para reparar las ruedas de la silla de ruedas o scooter).
- Suministro de cámaras de aire.
- Un par de guantes gruesos (para proteger sus manos mientras conduce sobre vidrio u otros desechos afilados).
- Guantes sin látex (para usted y cualquier persona que brinde atención adicional).
- Batería de repuesto de ciclo profundo para una silla de ruedas motorizada o scooter.
- Una silla de ruedas manual liviana como respaldo de una silla de ruedas motorizada (si es factible).
- Catéteres de repuesto (si corresponde).
- Su plan de respaldo de corte de energía.



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: **DISCAPACIDADES NO VISIBLES**

---

Las personas con discapacidades no visibles pueden tener dificultades para realizar algunas tareas, aunque su condición no sea aparente. Las discapacidades no visibles pueden incluir discapacidades de comunicación, cognitivas, sensoriales, de salud mental, de aprendizaje o intelectuales que pueden afectar la respuesta de un individuo a una emergencia. Las condiciones con frecuencia incluyen alergias, epilepsia, diabetes, enfermedades pulmonares o cardíacas y/o dependencia de diálisis, diferentes suministros, etc.

### **Factores a tener en cuenta durante la evacuación de personas con discapacidad no visible:**

- Las personas con limitaciones de tipo cognitivo, incluyendo la dislexia, dispraxia y el autismo, pueden tener problemas para comprender lo que está sucediendo a su alrededor ante una situación de emergencias. Dicha percepción del riesgo, podría ir desde el inmovilismo absoluto, el no identificar el potencial amenazante de la situación, o hasta todo lo contrario, es decir, menospreciar la peligrosidad de dicha situación y adoptar comportamientos no deseados en caso de emergencia.
- Las personas con discapacidad de tipo cognitivo pueden oír alarmas estándar, anuncios de voz y ver los indicadores visuales que avisan del peligro y la necesidad de evacuar. Sin embargo, la capacidad de una persona con una discapacidad cognitiva para reconocer y comprender

una alarma de incendio u otros sistemas de notificación de una situación de emergencia y lo que significa, debe ser verificada de forma individual en cada caso.

- Las campanas ruidosas y luces intermitentes pueden causar estrés y confusión. Las luces estroboscópicas pueden causar convulsiones en algunas personas, lo que dificulta aún más el reconocimiento de la situación de emergencias.
- Una persona con una discapacidad intelectual puede encontrar una evacuación de emergencia excesivamente estresante, o puede que no reaccione según lo previsto o quedar paralizado ante la situación.
- También pueden presentar dificultades para la orientación espacio-temporal, por lo que el tiempo dedicado a buscar las salidas de emergencia y encontrar la ruta adecuada de evacuación, puede ser superior al resto, lo que aumenta considerablemente el tiempo necesario para salir de un edificio.
- Las personas con discapacidad intelectual pueden ser más lentas en el movimiento alrededor de un edificio durante situaciones de emergencia que otras personas, sobre todo si no conocen bien las rutas de evacuación. Las personas con discapacidades cognitivas pueden tener cierta renuencia a tomar una ruta desconocida de salida del edificio.
- Las personas con dificultades de tipo cognitivo y especialmente aquellas del espectro autista, tal vez tengan dificultad en reconocer o en motivarse a actuar en una emergencia por los miembros de los equipos de emergencia, especialmente si estos no están capacitados en su atención. Del mismo modo, quizás también tengan dificultades para responder a instrucciones que involucran más de un número pequeño de acciones sencillas

## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: **DISCAPACIDADES NO VISIBLES**

---

### **Asistencia para la creación de un plan de emergencia para personas con discapacidad no visible**

- Mantenga siempre localizable la lista de contactos de emergencia. Esta lista debe incluir a individuos clave que estén al corriente de las necesidades especiales de la persona a su cargo.
- Informe a la red de apoyo designada del lugar dónde se almacena el tratamiento.
- Asegúrese de que la persona a su cargo se descarga la aplicación móvil PLESCAMAC3. Después, hágale notificar sus necesidades especiales a los servicios de emergencia a través de la App. De esta forma, en caso de necesitar asistencia, la persona podrá avisar rápidamente al Servicio de Urgencias Canario 1-1-2 de su ubicación y obtener información sobre el estado de su evacuación.

### **Lista de verificación de elementos adicionales recomendados**

- Alimentos adecuados a las restricciones dietéticas de la persona a su cargo.
- Lista de instrucciones fácilmente comprensibles en caso de emergencia.
- Suministro mínimo para una semana de todos los medicamentos necesarios, así como de suministros médicos y equipo especial (aerosoles para el asma, nitroglicerina en spray o sublingual para una afección cardíaca, una pluma de epinefrina contra reacciones alérgicas o shock anafiláctico, etc.)
- Lista detallada de todos los medicamentos recetados.
- Identificación visible.

### **Ayudar a una persona con una discapacidad no visible: qué hacer**

- Permita que la persona describa la ayuda que necesita.
- Encuentre formas efectivas de comunicarse, como instrucciones dibujadas o escritas, utilizando puntos de referencia en lugar de términos generales como “ir a la izquierda” o “girar a la derecha”.
- Mantenga el contacto visual cuando hable con la persona.
- Repita las instrucciones (si es necesario).
- Si una persona necesita tomar un medicamento, pregúntele si necesita ayuda para tomarlo. (Nunca ofrezca medicamentos que no hayan sido recetados por un médico).

### **Ejemplo: personas con diabetes**

- Suministro adicional de insulina o medicación oral.
- Suministro adicional de jeringas, agujas y plumas de insulina (si se usan).
- Recipiente pequeño para almacenar jeringas y/o agujas usadas (si corresponde).
- Glucómetro, pilas de repuesto y libro de registro.
- Suministro de tiras reactivas de glucosa en sangre y cetonas en orina.
- Insulina de acción rápida, para hiperglucemia (si corresponde).
- Glucosa de acción rápida, para hipoglucemia.
- Comida extra para cubrir las comidas retrasadas.
- Paquetes de hielo y bolsa térmica para almacenar insulina (si corresponde).

## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: DISCAPACIDAD AUDITIVA

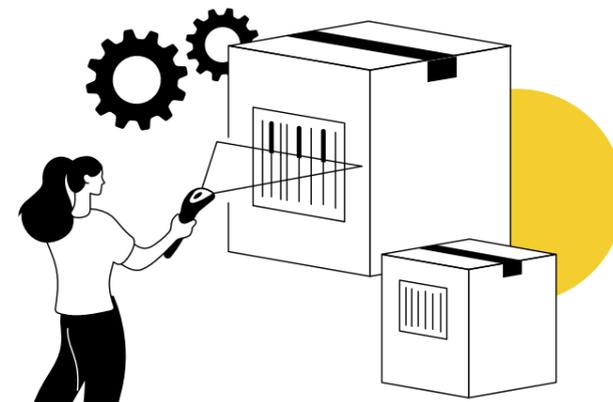
La forma en que se emiten las advertencias en una emergencia es fundamental para la comprensión de las instrucciones y la subsiguiente respuesta y seguridad de las personas con discapacidad/pérdida auditiva.

### Asistencia para la creación de un plan de emergencia para personas con discapacidad auditiva

- En caso de que la persona con discapacidad auditiva no sepa cómo comunicar su condición durante una situación de emergencia, enséñale que la mejor forma de hacerlo es moviendo los labios sin emitir ningún sonido, señalando su oreja, usando un gesto o, en su caso, señalando su audífono.
- Encarguese de mantener lápiz y papel a mano para la comunicación escrita.
- Promueva la utilización de aplicaciones que comuniquen con el Servicio de Urgencias Canario (1- 1-2) como PLESCAMAC3 o el SOMU.
- Advierta de la importancia de instalar un sistema de detección de humo que incluya luces estroboscópicas intermitentes o vibradores para llamar la atención si suenan las alarmas.
- Compruebe el estado de las alarmas de humo mensualmente presionando el botón de prueba.
- Reemplace las baterías cada seis meses o cada vez que haya una señal de batería baja.



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: DISCAPACIDAD AUDITIVA



### Lista de verificación de elementos adicionales recomendados

- Blocs de notas y lápices para la comunicación.
- Linterna, silbato o alarma personal.
- Frases preimpresas que ayuden a la persona con discapacidad auditiva durante una emergencia, como “Uso el lenguaje de signos” .
- Equipo de asistencia según las necesidades (es decir, audífono, amplificador personal, etc.).
- Dispositivos portátiles de notificación visual que ayuden a la persona con discapacidad auditiva a saber si alguien está llamando a la puerta, tocando el timbre o llamando por teléfono.
- Baterías adicionales para dispositivos de asistencia.
- Aplicación móvil PLESCAMAC3 descargada en el móvil de la persona a su cargo para que pueda obtener información, en caso necesario, sobre el estado de la evacuación.



### Ayudar a una persona con discapacidad auditiva: qué hacer

- Llama la atención de la persona a través de una señal visual o un toque suave en su brazo. No se acerque a la persona por detrás.
- Mire a la persona, haga contacto visual cuando le hable, ya que puede depender de la lectura de labios y comunicarse en estrecha proximidad.
- Habla con claridad y naturalidad. No grite ni hable con una lentitud anormal.
- Trate de reformular, en lugar de repetirse.
- Use gestos para ayudar a ilustrar su significado.
- Si hay tiempo, puede ser útil escribir un mensaje.
- Los audífonos amplifican los sonidos y pueden crear un shock físico para el usuario, así que no haga ruidos fuertes.
- Tenga en cuenta que algunas personas pueden ser sordociegas.

## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: DISCAPACIDAD VISUAL

Una persona con discapacidad visual (total o parcial) puede tener dificultad para leer las señales o moverse en entornos desconocidos durante una emergencia. Pueden sentirse perdidos y/o dependientes de la orientación de otros.

### Factores a tener en cuenta durante la evacuación de personas con discapacidad visual:

- Las personas con visión nula o que presentan carencias visuales, pueden ser incapaces de reconocer una situación de emergencia (humo, fuego, etc), o no darse cuenta de que hay otras personas que están evacuando a su alrededor.
- Del mismo modo, también pueden presentar complicaciones para identificar la localización de los medios de protección frente a incendios u otros desastres. Además, hay que tener en cuenta que la comunicación puede verse comprometida durante una evacuación por el sonido de una alarma ruidosa, el humo, el estrés, etc. Tenga en cuenta que para un usuario de perro guía que se separa de su perro será muy difícil moverse con seguridad.
- Las personas con discapacidad visual pueden ser más lentas en los desplazamientos por el interior de un edificio durante situaciones de emergencia que otras personas, sobre todo, si no conocen las rutas de evacuación muy bien. Si no desconocen el edificio en el que se produce el incendio, pueden tener dificultades para su propia localización, así como de las vías y salidas de evacuación.



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: DISCAPACIDAD VISUAL

### Asistencia para la creación de un plan de emergencia

- Asegúrese de que la persona a su cargo tenga disponible un bastón blanco más largo para maniobrar fácilmente alrededor de los obstáculos (puede haber escombros en el piso o los muebles pueden haberse movido).
- Ayude a encontrar y marcar todos los suministros de emergencia con cinta fluorescente, letra grande o texto en Braille, como válvulas de cierre de gas, agua y electricidad.
- Pídale que identifique de antemano todas las rutas de escape y las ubicaciones de las puertas/salidas de emergencia en cada piso de cualquier edificio donde trabaje, viva y visite.

### Lista de verificación de elementos adicionales recomendados

- Bastón extra blanco, preferiblemente más largo.
- Reloj parlante o Braille.
- Reloj con letras grandes y pilas extra.
- Ayudas adicionales para la visión, como una ayuda electrónica para viajes, monoculares, binoculares o lupas.
- Un par extra de gafas (si corresponde).
- Cualquier dispositivo de lectura/tecnología de asistencia para acceder a la información.
- Aplicación móvil PLESCAMAC3 para ayudar a notificar a los servicios de emergencia sobre las necesidades especiales de la persona con discapacidad visual y obtener información, en caso necesario, sobre el estado de la evacuación.

### Ayudar a una persona con una discapacidad visual: qué hacer

- Para las personas sordociegas, dibuje una “X” en la espalda con el dedo para hacerles saber que puede ayudarlos.
- Para comunicarse con alguien que es sordociego, trace letras en su mano con el dedo.
- Para guiar a la persona, mantenga medio paso adelante, ofrézcale su brazo y camine a su paso.
- No le grite a una persona ciega o con visión reducida. Hable claramente y proporcione instrucciones específicas.
- Proporcione una advertencia anticipada de las próximas escaleras, obstáculos importantes o cambios de dirección.
- Esté atento a los obstáculos con los que la persona podría chocar.
- Nunca agarre a una persona con pérdida de visión, a menos que sea una cuestión de vida o muerte.
- No asuma que la persona no puede verlo.
- Evite el término “allá”; describa posiciones como, “a su derecha/izquierda/delante/detrás de usted”, o utilizando las posiciones de la esfera del reloj (es decir, la salida es a las 12 en punto).
- Si la persona tiene un animal de servicio de guardia, pregúntele por dónde debe caminar para evitar distraer al animal. No separe al animal de servicio de su dueño.

## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: PERSONAS MAYORES CON SOLEDAD SOBREVENIDA / DISCAPACIDAD / NECESIDADES ESPECIALES

Las personas mayores, especialmente aquellas con necesidades especiales, deben estar informadas sobre qué hacer en caso de emergencia. La información sobre estos programas de asistencia y servicios de ayuda está disponible en los ayuntamientos / concejalías de distrito de cada área.

### Asistencia para la creación de un plan de emergencia

- Ayude a redactar una lista de contactos de emergencia que identifique la red de apoyo de la persona a su cargo. Incluya al Centro de Salud (ZBS), a un asistente social/cuidador, a un contacto de un grupo de personas mayores, a vecinos y al presidente de la comunidad/administrador de fincas del edificio.
- Incluya una copia de esta lista en el equipo de emergencia.
- Contribuya a que la persona mayor con soledad sobrevenida / discapacidad / necesidades especiales se familiarice con todas las rutas de escape, el kit de emergencia y la ubicación de las puertas/salidas de emergencia de su hogar.
- Si la persona tiene una mascota, no se olvide de ella durante la evacuación y tenga un plan de emergencia para su evacuación. Determine con anticipación quién puede cuidar al animal durante una emergencia.
- Promueva la utilización de aplicaciones que comuniquen con el Servicio de Urgencias Canario (1-1-2) como PLESCAMAC3 o el SOMU.



## 10. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: PERSONAS MAYORES CON SOLEDAD SOBREVENIDA / DISCAPACIDAD / NECESIDADES ESPECIALES

### Lista de verificación de elementos adicionales recomendados

- Alimentos no perecederos adecuados a las restricciones dietéticas de la persona a su cargo.
- Dispositivos de asistencia necesarios, como bastones, andadores, sillas de ruedas manuales livianas, audífonos, aparatos de respiración, glucómetro...
- Gafas y calzado especial (si es necesario).
- Suministro extra de medicamentos y suplementos vitamínicos.
- Una lista de todos los suministros médicos y equipos especiales necesarios.
- Copias de la receta electrónica de la persona a su cargo.
- Dentaduras adicionales (si es necesario) y limpiador.
- Guantes sin látex (para atención personal).

### Ayudar a una persona mayor con soledad sobrevenida / discapacidad / necesidades especiales: qué hacer

- Consulte a los vecinos para averiguar si hay más personas mayores que necesiten su ayuda durante una emergencia.
- Hable siempre con calma y asegúrese que estás ahí para ayudar. Evite gritar o hablar con una lentitud poco natural.
- Deje que la persona le diga cómo puede ayudar.
- Verifique si esa persona dispone de un dispositivo especial de alerta.
- Siga las instrucciones publicadas en el equipo para necesidades especiales y/o dispositivos de asistencia.



# 11. LISTA DE VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL Y EVALUACIÓN PERSONAL



## 11. LISTA DE VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL

Durante una emergencia, esta lista de verificación permitirá que los servicios de emergencia ayuden mejor a una persona con soledad sobrevenida / discapacidad / necesidades especiales. Asegúrese de que la persona a su cargo rellene el siguiente formulario para que, en caso de necesitarlo, pueda mostrarlo a los equipos de ayuda y facilitarles el trabajo.



### Soy capaz de:

- Escuchar
- Ver
- Caminar sin ayuda
- Caminar con ayuda
- Preparar mis comidas
- Alimentarme
- Vestirme yo mismo
- Sentarme sin ayuda
- Sentarse con ayuda
- Lavarme/bañarme sin ayuda
- Lavar/bañar con ayuda
- Necesidades sanitarias sin ayuda
- Necesidades sanitarias con ayuda

- Necesitaré ayuda específica con (explique):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 11. LISTA DE VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL

---

### Información personal importante

Indique el nombre y el propósito de cada medicamento (insulina/ diabetes, nitroglicerina/ corazón,...)

Nombre del medicamento: .....

Propósito: .....

Centro de Salud (ZBS): .....

Teléfono(s): .....

Equipo especial que uso: .....

Ayudas sanitarias especiales: .....

Alergias: .....

Otras necesidades especiales: .....

Dieta especial: .....

N.º de tarjeta sanitaria: .....

Contacto de emergencia en el municipio: .....

Contacto de emergencia fuera del municipio: .....

Contacto en el centro escolar: .....

Cuidado de mascotas: .....

**Teléfono único de emergencias: 1-1-2**

**Dispongo de aplicación PLESCAMAC3:**

*(marcar lo que corresponda)*

SÍ

NO

## 11. LISTA DE VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PERSONAL

---

### Lista de contactos de la red de apoyo personal (familiares, cuidadores, vecinos, etc.)

Nombre: .....

Relación: .....

Dirección: .....

Teléfono(casa): .....

Teléfono (negocio): .....

Nombre: .....

Relación: .....

Dirección: .....

Teléfono(casa): .....

Teléfono (negocio): .....

Nombre: .....

Relación: .....

Dirección: .....

Teléfono(casa): .....

Teléfono (negocio): .....

Nombre: .....

Relación: .....

Dirección: .....

Teléfono(casa): .....

Teléfono (negocio): .....

