

# VIVIR CON PARÁLISIS

## Preparación para emergencias para personas con parálisis



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

## Preparación para emergencias para personas con parálisis

### CONTENIDO

- 5** Antes de un desastre: ¿Dónde comenzar?
- 6** Empacar un bolso de viaje
- 8** Organizar documentos clave
- 8** Prepararse para cortes de electricidad
- 10** Desarrollar respuesta respiratoria
- 11** Establecer una red de apoyo
- 12** Planificar para interrupciones en los cuidados
- 13** Crear planes de evacuación
- 15** Planificar para su mascota o su perro de servicio
- 16** Conectarse con su comunidad
- 19** Recuadro: Liz Treston: Sobreviviente en una misión
- 21** Durante un desastre: Cómo mantenerse seguros
- 21** Inundaciones
- 22** Terremotos
- 23** Tsunamis
- 24** Huracanes
- 24** Incendios forestales
- 26** Calor extremo
- 27** Clima invernal
- 28** Tornados
- 29** Emergencia química
- 31** Después de un desastre: Lo siguiente
- 33** Cómo solicitar Asistencia para Desastre de FEMA
- 34** Recuadro: Sherman Gillums, Jr. de FEMA:  
Fortalecer la respuesta ante desastres
- 36** Cómo apelar decisiones de FEMA
- 37** Alerta de fraude

Primera edición 2023

Esta guía se ha preparado con base en bibliografía científica y profesional. Se presenta con fines educativos y no debe interpretarse como diagnóstico médico o consejo de tratamiento. Consulte a un médico o al proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas específicas para su situación.

Créditos: Escrito por Liz Leyden

Créditos por las fotos:

Portada y p. 35: Cortesía de Sherman Gillums, Jr.; p. 11: Elena Fom/vecteezy.com;  
p. 15: Valeria Boltneva/pexels.com; p. 19: Cortesía de Liz Treston;  
p. 27: Magda Ehlers/pexels.com; p. 29: Ralph W. Iambrecht/pexels.com;  
p. 31: Franklin Peña Gutierrez/pexels.com; p. 42: Roger Brown/pexels.com.

### Fundación de Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078

Teléfono: 973-379-2690

Línea gratuita dentro de los EE. UU.: 800-539-7309

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

### Preparación para emergencias para personas con parálisis

Desde ventiscas sin precedentes en el norte del estado de New York e incendios forestales devastadores en California hasta potentes huracanes fuera de la costa de Florida, los desastres naturales están causando cada vez más caos en las comunidades de todo Estados Unidos.

Las condiciones meteorológicas intensas representan un riesgo particular para las personas que viven con discapacidades ya que la rutina y la infraestructura de las que dependen se alteran de forma peligrosa. Los caminos intransitables pueden impedir que lleguen suministros críticos como medicamentos recetados o ayuda de cuidadores. Una falta de transporte puede frustrar la capacidad de evacuarse con rapidez. Los cortes de electricidad pueden resultar catastróficos para las personas que dependen de respiradores.

Es crucial que las personas que viven con parálisis planifiquen hoy para las dificultades futuras. El caos y la destrucción que causa un desastre natural pueden resultar demasiado abrumadores tan solo de imaginarlos —pero la realidad será incluso más aterradora si nos encuentra sin prepararnos. Antes de que una crisis esté en marcha, tómese un tiempo para identificar los riesgos que probablemente afecten a su comunidad y para prepararse para ellos. Saber qué hacer antes, durante y después de una emergencia le ayudará a conservar su independencia, salud y seguridad.



### Evalúe sus necesidades

Lleve un diario detallado durante una semana para registrar los suministros, los recursos y las rutinas que son críticos para su función diaria. ¿Usa utensilios adaptados para comer? ¿Su silla de ruedas depende de la electricidad? ¿Una bomba de baclofeno le ayuda a controlar la espasticidad? ¿Puede salir de la cama sin ayuda si los caminos locales están cerrados y la persona que le brinda cuidados no puede llegar hasta su ubicación? Registre cada aspecto de su vida —grande y pequeño, dentro y fuera del hogar— y use esas notas para crear planes para contingencias pensados para diversos escenarios del peor de los casos.

### Comprenda sus riesgos

La ubicación es importante. Ya sea que viva en una población costera susceptible a inundaciones y huracanes o dentro de una cadena montañosa asolada por incendios forestales, las condiciones meteorológicas intensas pueden en un instante cambiar de forma drástica una vida cuidadosamente organizada. Comience la planificación para emergencias futuras con ayuda del Índice de riesgos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, en inglés) (<https://hazards.fema.gov/nri>, en inglés), un mapa que permite búsquedas y que compila datos de riesgos naturales por región. Una vez que haya identificado sus riesgos locales, use los consejos específicos para desastres resumidos en la sección Riesgos de las condiciones meteorológicas de este folleto para entender qué debe hacer antes, durante y después de cualquier evento meteorológico intenso.

Si vive en una región de alto riesgo susceptible a tormentas reiteradas, considere la posibilidad de comprar un seguro para inquilino o propietario de vivienda que esté a la altura de los riesgos que usted enfrenta. Por ejemplo, los residentes de California pueden verse beneficiados con un seguro contra terremotos, mientras que quienes viven en los estados centrales podrían considerar una protección contra tornados. Si desea controlar los costos de las inundaciones persistentes, contacte a funcionarios del gobierno local a fin de determinar si su comunidad participa en el Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones (NFIP, en inglés) (<https://www.floodsmart.gov/es/inicio>), gestionado por FEMA: si es así, es posible que usted sea elegible para comprar un seguro contra inundaciones con respaldo federal.

Sin importar dónde viva ni qué riesgos enfrenta, prepararse para emergencias ahora será una mejor protección para usted y su familia más adelante.





## **EMPACAR UN BOLSO DE VIAJE**

Dé por sentado que no habrá tiempo que perder cuando un desastre arremeta. Tener un bolso empacado y listo para partir ayuda a garantizar no solo que alcanzará la seguridad más rápido, sino que podrá conservar su independencia en circunstancias impredecibles. Artículos sugeridos para incluir:

- Suministro de medicamentos esenciales para dos semanas
- Muda de ropa
- Artículos de salud personales, como guantes de caucho, suministros de catéter adicionales, supositorios, lubricantes, toallitas húmedas.
- Utensilios adaptados
- Kit de herramientas para reparar la silla de ruedas
- Cargador de celular
- Linterna
- Kit de primeros auxilios
- Dinero en efectivo (incluso billetes de baja denominación)
- Mapa local/regional
- Manta
- Mascarilla
- Silbato
- Tarjetas para la billetera de Reeve (<https://christopherreeve.org/tarjetas>) para compartir con personal de emergencia, de ser necesario; contienen información de salud vital sobre disreflexia autonómica, trombosis venosa profunda y sepsis.

Evalúe necesidades de salud secundarias y planifique para ellas. Por ejemplo, las personas con diabetes deberán empacar suministros esenciales adicionales para una evacuación; eso incluye insulina y una bolsa para enfriar, jeringas o plumas de insulina y agujas adicionales, medicamentos, monitor de glucosa en sangre, toallitas con alcohol, lancetas, tiras reactivas, bomba de insulina y baterías adicionales o cargador, kit para inyección de glucagón y suministros para baja azúcar en sangre, como tabletas de glucosa, geles, refrigerios de fruta y cajas de jugo.

Mantenga los kits de emergencia en cualquier lugar donde pase un tiempo significativo, incluido su automóvil u oficina. Agregue cualquier artículo adicional que sea crítico para su función diaria: algunas personas pueden empacar una tabla de deslizamiento para las transferencias, mientras que otras pueden necesitar cojines para las lesiones por presión. Etiquete el equipo adaptado, incluso las sillas de ruedas, con su nombre, información de contacto e instrucciones operativas; use tarjetas índice y cinta de empacar transparente.

## **Arme un kit de emergencia para el hogar**

No siempre es posible o seguro salir del hogar durante eventos meteorológicos intensos. Mantenga una caja llena con cualquier suministro que usted (y sus familiares) necesitarán para sobrevivir sin ayuda durante una semana. Artículos sugeridos para incluir:

- Suministro para una semana de agua (1 galón por persona, por día) y alimentos no perecederos
- Suministro para una semana de medicamentos y suministros esenciales para controlar afecciones de salud, como diabetes.
- Artículos de salud personales, como guantes de caucho, suministros de catéter adicionales, supositorios, lubricantes, toallitas húmedas.
- Cerillas
- Abrelatas manual
- Linterna para cada miembro de la familia
- Kit de primeros auxilios
- Llave ajustable (para cerrar suministros de servicios públicos)
- Bolsas para residuos
- Baterías adicionales y cargadores portátiles
- Cargador de celular
- Mascarilla, cubiertas de plástico y cinta adhesiva para conductos (si hay una orden de refugio designado)
- Suministro de una semana de alimento y agua para mascotas (véase la sección Planificar para su mascota)
- Radio del clima de NOAA de baterías o de arranque a manivela
- Silbato

## ORGANIZAR DOCUMENTOS CLAVE

Reúna registros personales y de salud importantes antes de que surja una emergencia. Almacene los documentos en una bolsa plástica impermeable y escanee y almacene copias en una memoria portátil fijada a un llavero. Consérvelos con su bolso de viaje y esté preparado para una salida rápida. Artículos sugeridos para incluir:

- Tarjeta del Seguro Social
- Tarjetas de seguros, incluidos Medicaid y Medicare
- Registros médicos
- Recetas médicas
- Registros bancarios
- Testamento en vida
- Instrucciones (y números de serie y modelo) de los equipos médicos
- Información de contacto escrita de familiares, doctores, farmacéuticos y red de apoyo (en caso de que la agenda telefónica no esté accesible)

## PREPARARSE PARA CORTES DE ELECTRICIDAD

Los vientos huracanados, las lluvias torrenciales y las ramas de árboles quebradas pueden dañar las redes eléctricas locales y dejar a las comunidades sin electricidad durante horas o incluso días a veces. Las personas que viven con lesiones de la médula espinal —en especial quienes requieren respiradores o no pueden controlar su temperatura— siempre deben estar preparadas con anticipación para un corte de electricidad. Las medidas sugeridas incluyen:

- Identificar todos los equipos médicos que dependen de la electricidad y que se usan con frecuencia.
- Registrarse con la empresa de servicios públicos local si se es usuario de una silla de ruedas eléctrica o se depende de un respirador: la mayoría de las veces, esa lista se usará para priorizar el restablecimiento del servicio.
- Consultar con los proveedores de los equipos respecto de opciones de alimentación de respaldo para mantener en el hogar, incluso baterías recargables o generadores.
- Tener conocimiento de cuánto tiempo durarán las baterías adicionales. Comprobarlo alimentando una silla de ruedas o un respirador con la batería sola hasta que se agota la potencia; la carga puede durar de 30 minutos a nueve horas.
- Comprobar y asegurarse de entender con antelación cómo operar los generadores de respaldo. Nunca use un generador dentro de la casa: eso puede causar intoxicación por monóxido de carbono.

- Contactar a funcionarios de planificación para emergencias locales a fin de determinar qué planes hay vigentes (incluida prioridad para la colocación en refugios o el transporte a instalaciones de servicios médicos de emergencia) para la asistencia de personas que requieren electricidad para apoyar equipos médicos duraderos.
- Identificar fuentes de alimentación accesibles a nivel local, como departamentos de policía y bomberos, hospitales u hoteles locales y preguntar si se las podría usar como respaldo para equipos médicos vitales durante una emergencia.
- Si refrigera medicamentos, preguntarle a su doctor cuánto tiempo durarán a temperatura ambiente. (Durante un corte de suministro, el refrigerador conservará los artículos fríos durante cuatro horas.)

Comprar equipos adicionales, como baterías o generadores, puede ser costoso, pero es posible que consiga financiamiento en su comunidad. Por ejemplo, California Foundation for Independent Living Centers (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>, traducción disponible) provee servicios y recursos de preparación para desastres a lo largo de todo el estado, incluso baterías de respaldo y otros suministros para consumidores que dependen de la electricidad para equipos médicos vitales. Contacte a los proveedores de servicios públicos, centros de vida independiente y organizaciones sin fines de lucro relacionadas con la discapacidad en su área para preguntar qué apoyos y programas adicionales hay disponibles.



## DESARROLLAR RESPUESTA RESPIRATORIA

Las personas con dificultades respiratorias, en especial quienes dependen de respiradores u oxígeno, deberán prever de qué forma un desastre puede poner en riesgo su vida. Tómese un tiempo para identificar suministros críticos y planifique con anticipación para necesidades específicas.

- Organice kits de suministros de emergencia para el hogar y para cualquier lugar donde pase un tiempo considerable.
- Los suministros del kit de emergencia de un respirador pueden incluir cables de extensión, suministro de tensión en voltios, humidificador calefaccionado (de ser necesario), un galón de agua destilada, baterías adicionales y cargador, tubería de circuito y varias mascarillas/máscaras nasales.
- Los suministros del kit de emergencia de oxígeno incluyen un concentrador, suministro de tensión en voltios, tanques adicionales, respaldo de colector, llave ajustable, lavadores de tanque, varias cánulas nasales, extensiones de tubería, conectores de extensión.
- Los usuarios de nebulizador necesitarán tubos, tubos T, boquilla, reservorio y suministro para 30 días de medicamento respiratorio.
- Los usuarios de respiradores CPAP/BiPAP necesitarán un galón de agua destilada, mascarilla/máscara nasal, adaptador de enriquecimiento de oxígeno y cables de extensión.
- Etiquete todos los equipos y adjunte copias de las instrucciones de uso en bolsas plásticas.
- Pregunte a los proveedores de cuidado de la salud cuál es la mejor manera de continuar los cuidados durante e inmediatamente después de un desastre. Analice dónde irá si necesita atención en un hospital.
- Tenga los números de contacto de los proveedores de cuidado de la salud almacenados en su teléfono y escritos con el kit de emergencia.
- Contacte a funcionarios de gestión de emergencias locales para determinar la ubicación de refugios que puedan apoyar a personas que usan equipos médicos duraderos.
- Planifique para un corte de electricidad. (Véase la sección anterior.) Las personas que usan un sistema concentrador de oxígeno podrían optar por usar tanques de oxígeno o generadores cuando se corta el suministro eléctrico. Conozca con anticipación como operar cada uno.

## ESTABLECER UNA RED DE APOYO

Establecer relaciones sólidas es un componente fundamental en cualquier vida feliz, pero una red de apoyo designada de amigos, familiares y vecinos también puede ser crucial para mantenerse seguro durante una emergencia.

Para crear una red de apoyo, pregunte al menos a tres personas (que vivan cerca) si estarían dispuestas a controlarle durante una emergencia y a ofrecer ayuda de ser necesario. Medidas adicionales sugeridas incluyen:

- Programar la información de contacto de todos los miembros en su teléfono e imprimir una copia en caso de que se interrumpa el servicio telefónico.
- Proporcionarle a cada miembro una lista impresa de sus propios contactos de emergencia, incluso doctores, farmacéuticos y familiares que vivan en otra ciudad (que puedan ser capaces de ayudar a coordinar la evacuación o la ayuda desde fuera del radio de la tormenta).
- No presuponer que la comunicación será posible durante una emergencia: organice para que alguien venga a su hogar para controlarle automáticamente si los celulares están fuera de servicio.
- Compartir una llave de la casa con al menos un miembro de la red. Piense en invertir en una cerradura de panel táctil sin llave para la puerta de manera que pueda proporcionarles el número a las personas que le ayuden.
- Asegurarse de que los miembros de la red se familiaricen con anticipación con la disposición de su hogar, incluido el lugar donde usted guarda su bolso de viaje y otros suministros de emergencia.
- Demostrar (y hacer que los miembros practiquen) cómo se opera cualquier equipo crítico, incluso sillas de ruedas, respiradores, tablas de transferencia y sillas de evacuación.
- Explicar dónde y cómo desconectar los servicios públicos de gas, agua y electricidad) en caso de que usted no pueda hacerlo. (Solo deben desconectarse si se sospecha que las líneas están dañadas o tienen fugas, o si funcionarios locales dan instrucciones de hacerlo.)
- Si usted no conduce, crear un plan con un miembro de la red de apoyo que puede ayudarle a evacuarse de ser necesario.





## PLANIFICAR PARA INTERRUPCIONES EN LOS CUIDADOS

Es probable que los cuidadores pagos —y los familiares que desempeñan este papel— no estén disponibles durante condiciones meteorológicas extremas. Los cierres de caminos y las preocupaciones de seguridad personal pueden impedir que los cuidadores lleguen hasta su ubicación. No importa si una emergencia le deja varado en su hogar o le fuerza a una evacuación; decida ahora cómo se las arreglará sin la ayuda de sus cuidadores habituales.

- Tener un plan vigente para que los miembros de la red de apoyo le asistan si su cuidador no está disponible, ya sea ayudándole a llegar a un familiar en una ubicación segura o proporcionándole ayuda de emergencia en su hogar.
- Practicar con anticipación técnicas de transferencia correctas con familiares y miembros de la red de apoyo.
- Mantener el teléfono cargado y accesible junto a la cama para poder llamar para pedir ayuda.
- Si le preocupa que vaya a necesitar ayuda urgente en el caso de una evacuación, colocar una etiqueta que diga RESCUE (RESCATAR) en un lugar visible en la parte delantera de su hogar. Las etiquetas, destinadas a acelerar los tiempos de las respuestas de emergencia, están disponibles en el Shepherd Center en Atlanta. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>, en inglés)
- Tener un plan de cuidados escrito que detalle sus afecciones de salud, sus necesidades de cuidados específicos y los tratamientos actuales pegado con cinta en el refrigerador; la información puede ayudar al personal de servicios médicos de emergencia a asistirle si necesita llamar al 911.
- Siempre que sea posible, dejar que las condiciones meteorológicas le orienten. Si sospecha que el suministro de cuidados será un problema debido a que se aproxima una tormenta, haga planes para permanecer con familiares o amigos antes de que surja una situación peligrosa.
- Si se ha evacuado a un refugio de emergencia durante una emergencia declarada por la presidencia, puede solicitar servicios de un asistente personal. Hable con el gerente del refugio, que contactará a funcionarios locales y del estado para organizar el servicio, que ofrece cuidado personal básico y, además, puede abordar necesidades médicas más complicadas, incluso cambio de vendaje de heridas, cateterización y cuidados respiratorios.
- Prever días y semanas después de una emergencia en que su auxiliar habitual puede no estar disponible. Si trabaja con una agencia, averigüe si le proporcionará apoyo de reemplazo con personal fuera de la región afectada.

## CREAR PLANES DE EVACUACIÓN



El primer paso para una evacuación satisfactoria es tener siempre un bolso de viaje empacado. Después, prevea las dificultades que puedan surgir en circunstancias caóticas, ya sea intentar salir de un edificio de apartamentos alto durante un corte de electricidad o esperar en largas filas para cargar gasolina en el camino para salir de la ciudad. Prepárese para lo que pueda.

### ¿Cuándo debo irme?

- Si se emite una orden de evacuación, no se debe demorar la partida. Puede ser tentador intentar resistir una tormenta en una vivienda que está organizada alrededor de su función en lugar de moverse entre las dificultades de un contexto desconocido. Pero los riesgos para su salud —y su vida— son demasiado grandes. Prepárese con anticipación. Váyase lo antes posible. Manténgase seguro.
- Preste atención a los pronósticos meteorológicos locales y a las medidas de condados vecinos. Si los funcionarios de su comunidad no están respondiendo a una amenaza que se aproxima, tome su seguridad en serio y es preferible que peque por exceso de precaución. No espere a una orden de evacuación oficial si piensa que su vida estará en riesgo.

- Alerte a su red de apoyo y a sus familiares si se evacua. Además, llame a los departamentos de policía y de bomberos locales, en especial si está en una lista de respuesta prioritaria. Comunicar a otras personas que está seguro permite que el personal de emergencia se enfoque en quienes necesitan ayuda con urgencia.

### ¿Cómo se trasladará?

- Siempre tenga su dispositivo de movilidad a su alcance.
- Si vive en un edificio de apartamentos o trabaja en una oficina con elevador, consulte al gerente del edificio para crear un plan de evacuación en caso de un corte de electricidad. Asegúrese de que haya una silla de evacuación almacenada en una ubicación fácilmente accesible cerca de las escaleras. Designe miembros de una red de apoyo (incluso compañeros de trabajo) para que le ayuden. Practique con anticipación usar la silla de evacuación para bajar las escaleras.
- Es probable que el servicio de transporte y el de taxis locales se suspenda o limite antes y después de un desastre natural. Si no conduce, llame a funcionarios de gestión de emergencias locales para ver qué puede haber disponible durante emergencias para personas con discapacidades, o bien, organice con anticipación un viaje con su red de apoyo.
- Si conduce, asegúrese de que su vehículo esté listo cuando lo necesite. Mantenga siempre el tanque de combustible medio lleno para evitar largas filas en las estaciones de gasolina locales. Almacene suministros de emergencia a su alcance, incluso cables puente, un triángulo reflectivo o una bandana para amarrar al espejo lateral (para indicar que necesita ayuda), un raspador de hielo, un cargador de celular, una manta, un mapa y una bolsa de piedritas para gatos o de arena (en caso de que los neumáticos se atasquen).

### ¿Adónde se trasladará?

- Llame con anticipación a los funcionarios de gestión de emergencias locales para averiguar qué centros comunitarios, hoteles u organizaciones del área servirán como refugios accesibles en el caso de una emergencia: visite los lugares con anticipación, si es posible, para confirmar que sean accesibles.
- Haga una lista de otras ubicaciones posibles donde pueda refugiarse durante una tormenta, incluso con amigos o familiares, o en un hotel accesible fuera del alcance de la tormenta.
- Tenga un plan para su mascota: los refugios tienen obligación de aceptar animales de servicio, pero no necesariamente mascotas. Busque con anticipación un hotel accesible y que acepte mascotas.
- Familiarícese con caminos alternativos en toda su región. Siga cualquier ruta de evacuación oficial para evitar posibles cierres de caminos.
- Programe 43362, el Servicio de Mensajes de Texto para Ubicar Refugios de FEMA, entre los contactos de su teléfono. Si se emite una

orden de evacuación y no está seguro de adónde ir, envíe el mensaje de texto SHELTER (Refugio) y su código postal a ese número para localizar refugios donde ir. También puede usar la **aplicación de FEMA** (<https://www.fema.gov/es/about/news-multimedia/mobile-products>) o un mapa que permite búsquedas disponible en el sitio web de la **Cruz Roja Americana** (<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/buscar-un-refugio-abierto.html>) para encontrar refugios abiertos.

Hay tarjetas de asistencia para comunicación gratuita que pueden compartirse con el personal de emergencia disponibles para descargar del sitio de la Administración para la Vida en Comunidad (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>, en inglés). Las tarjetas permiten que las personas describan su discapacidad específica y detallen qué asistencia es necesaria en el caso de una emergencia.

Si se separa de un familiar durante una emergencia y después no lo puede localizar, contacte a la **Cruz Roja Americana** (<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/contactar-y-ubicar-a-los-seres-queridos.html>) y solicite ayuda con una “consulta de asistencia en emergencia”. Los trabajadores de Actividad de Reagrupación de la agencia en el área de desastre pueden asistir para localizar a seres queridos perdidos. Llame al

1-844-782-9441 para pedir más información.

## PLANIFICAR PARA SU MASCOTA O SU PERRO DE SERVICIO



Planifique con anticipación para proteger a su mascota durante un desastre. Todos los animales deben llevar collares y placas con nombre actualizado e información de contacto del propietario. Esté preparado para el escenario del peor de los casos: incluya su información de contacto en la caja o la bolsa de transporte de su mascota y lleve una foto de su mascota consigo en caso de que sean separados durante la evacuación.

### Empaque un kit de evacuación de emergencia para su mascota que incluya:

- Dos semanas de suministro de agua y alimento (seco o en lata) en un recipiente hermético. (Asegúrese de reemplazar ese suministro cada seis meses para evitar que se eche a perder.)
- Plato para el agua, tazón para el alimento y abrelatas, de ser necesario



- Correa adicional
- Mantas
- Bolsas plásticas para juntar la suciedad
- Caja con revestimiento
- Una semana de suministro de medicamentos
- Kit de primeros auxilios para mascotas para lesiones sufridas durante la evacuación
- Documentos de emergencia, incluso la información de contacto del veterinario, registros médicos y de vacunas y copia de la licencia local. Es posible que estos documentos se requieran para el ingreso a los refugios. Almacénelos en un recipiente hermético o una bolsa plástica.

Los refugios de emergencia tienen obligación de admitir animales de servicio, pero las mascotas podrían no estar permitidas. Identifique hoteles o moteles accesibles fuera del radio de la tormenta donde podrá permanecer con su mascota durante una emergencia. Visite sitios web como BringFido (<https://www.bringfido.com>, en inglés) o el American Kennel Club (<https://www.akc.org/expert-advice/home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states>, en inglés) para buscar cadenas hoteleras nacionales y propiedades cercanas que acepten mascotas.

## CONECTARSE CON SU COMUNIDAD

Aunque FEMA dirige la asistencia ante desastres a nivel nacional, las agencias gubernamentales locales serán las primeras en responder durante cualquier evento meteorológico intenso.

Averigüe cómo se proporcionan las alertas de emergencia a los residentes de su comunidad. Muchas ciudades, incluidas New Orleans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>, traducción disponible), Los Ángeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>, traducción disponible) y Nueva York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>,

traducción disponible), usan sistemas de notificación de emergencias automatizados (relacionados con el clima y de otros tipos) para proporcionar actualizaciones a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto o correo electrónico. Regístrese para recibir alertas locales.

Llame a los departamentos de policía y de bomberos de su comunidad para



averiguar si mantienen un registro para respuesta ante desastres. Infórmeles si usted depende de dispositivos vitales o tiene dificultades de movilidad que requerirán ayuda durante una evacuación. Visite la estación de bomberos (tres días seguidos para conocer a todo el personal) y haga una demostración de cómo usar su silla de ruedas. Comparta su plan de evacuación y pregunte si ellos tienen alguna sugerencia adicional.

Es posible que las municipalidades y las agencias del estado también ofrezcan registros similares para personas con discapacidades destinados a aumentar la asistencia y la respuesta durante emergencias. En New Jersey, este servicio se llama Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>, traducción disponible) y está disponible para residentes con discapacidades o necesidades funcionales y de acceso. Aunque los desastres naturales pueden cambiar de forma drástica hasta los planes mejor diseñados, estos registros pueden ayudar a determinar el estado de prioridad para evacuaciones, refugios, controles de bienestar, restablecimiento del suministro eléctrico y cortes de agua. Llame a su departamento local de gestión de emergencias para ver qué puede haber disponible cerca de usted.

Familiarícese con organizaciones sin fines de lucro locales relacionadas con la discapacidad que puedan proporcionar apoyo y recursos durante un desastre. Un buen lugar para comenzar es su Centro de vida independiente; para localizar el centro más cercano, visite <https://www.ilru.org> (en inglés).

## Manténgase informado

Estar preparado para una emergencia requiere prestar atención. Antes, durante y después de los desastres naturales, es importante saber dónde encontrar alertas meteorológicas exactas y actualizadas e información de seguridad pública. Para mantenerse informado, use diversos recursos del gobierno y los medios de comunicación como ayuda para prepararse y mantenerse seguro.

- Descargue la aplicación de FEMA (<https://www.fema.gov/es/about/news-multimedia/mobile-products>) o use su servicio de mensajes de texto para recibir alertas en tiempo real del Servicio Meteorológico Nacional (<https://www.weather.gov>, en inglés) y encontrar refugios de emergencia y centros para recuperación de desastres en su área.
- Compre una radio del clima de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, en inglés) ([https://www.weather.gov/nwr&ln\\_desc=NOAA+Weather+Radio](https://www.weather.gov/nwr&ln_desc=NOAA+Weather+Radio), en inglés). Este receptor de radio operado con baterías emite informes meteorológicos y alertas de emergencia todo el día de la oficina más cercana del Servicio Meteorológico Nacional. Durante eventos meteorológicos intensos, la red coordina con funcionarios federales, del estado y locales para proporcionar advertencias e información posterior a los eventos. Estos receptores pueden comprarse en tiendas de artículos electrónicos y deportivos, comercios de suministros marinos y en línea. Asegúrese de que la radio tenga un logotipo de "Public Alert" (Alerta pública) o del NWR de

NOAA para garantizar que cumpla con los requisitos técnicos para recibir las emisiones.

- Lea los periódicos locales y mire las noticias nocturnas y los informes meteorológicos con regularidad: siga los pronósticos a 10 días para evitar ser tomado por sorpresa
- Monitoree las redes sociales antes, durante y después de cualquier tormenta. Las alertas meteorológicas, los cierres de caminos y la información de evacuación pueden encontrarse en las cuentas oficiales de Twitter del Servicio Meteorológico Nacional ([https://twitter.com/NWS?ref\\_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwq%5Eauthor](https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwq%5Eauthor), en inglés) y organizaciones regionales y agencias gubernamentales, incluso periódicos, estaciones de televisión, oficinas de alcaldes, departamentos de policía y bomberos del estado, proveedores de servicios públicos, oficinas de gobernadores y el Departamento de Transporte del estado.
- A medida que las emergencias evolucionen, es probable que la Cruz Roja esté en el terreno proporcionando recursos y operando refugios de emergencia. Localice refugios abiertos en su región a través de un mapa que permite hacer búsquedas en su sitio web ([https://maps.redcross.org/website/maps/ARC\\_Shelters.html](https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html)), o llame al 1-800-RED-CROSS. Todos los refugios de la Cruz Roja son accesibles y se pueden hacer solicitudes de necesidades específicas y equipos de asistencia o suministros en el sitio.
- Siga las cuentas de Twitter de la Cruz Roja regional para obtener información sobre sitios de distribución de suministros de emergencia y refugios.

### Abogar por acceso

La planificación de la preparación y la respuesta para emergencias siempre debe incorporar aportes de residentes que viven con discapacidades. Antes de que un desastre arremeta, involúcrese con esfuerzos en su comunidad para crear planes que no solo son efectivos sino, además, inclusivos.

- Contacte a su oficina de gestión de emergencias local para determinar si hay un coordinador de discapacidad designado dentro del departamento. Si no es así, presione al concejo local o la oficina del alcalde para que se cree ese puesto.
- Es posible que algunas comunidades tengan comités de planificación para emergencias que comprendan tanto agencias gubernamentales como organizaciones sin fines de lucro. Si en el comité no hay ningún miembro con dificultades de movilidad, ofrézcase como voluntario para participar.
- Determine de qué manera se abordan específicamente las necesidades de las personas con discapacidades en los planes de emergencia, incluso en las alertas de notificación, las órdenes de evacuación, el transporte de emergencia y el acceso en el sitio a medicamentos, refrigeración y electricidad de respaldo en los refugios designados.
- Ayude a señalar las necesidades de transporte: ¿Habrà transporte accesible (autobuses escolares o del transporte público con elevadores) para asistir a

personas que usan sillas de ruedas o scooters en el caso de una evacuación?

- Si todavía no existe, sugiera la creación de un registro voluntario y confidencial de personas con discapacidades para ser utilizado por el personal de emergencia en caso de una evacuación de emergencia.
- Reúnase con el personal de emergencia local para asegurarse de que tengan equipos para asistir a personas con dificultades de movilidad, como eslingas para transferencia y sillas de evacuación, que pueden ser necesarios en una emergencia.
- Trabaje con comités locales de preparación para emergencias o con organizaciones sin fines de lucro para organizar capacitaciones que eduquen al personal de emergencia sobre discapacidades y respuestas relacionadas con emergencias, incluso técnicas de elevación, transferencias en camillas rígidas y cómo asistir a animales de servicio.
- Solicite a funcionarios del gobierno local y del estado que capaciten al personal y los voluntarios de refugios de emergencias en la ayuda de personas con discapacidades para las actividades de la vida diaria, como las transferencias a la silla de ruedas.
- En el trabajo, únase al comité de preparación para emergencias de la oficina o conviértase en encargado de la vigilancia contra incendios: contar con una persona con parálisis involucrada en esfuerzos de planificación ayuda a garantizar que las necesidades de las personas con discapacidades se incorporen a cualquier plan de evacuación.

### LIZ TRESTON: SOBREVIVIENTE EN UNA MISIÓN



*Cuando la supertormenta Sandy avanzaba hacia la playa junto a su hogar en Long Island, Liz Treston salió a inspeccionar. Era la primera marea alta y el viento era fuerte, pero Liz, que vive con una lesión completa de la médula espinal en C6, se podía mover con facilidad en su silla de ruedas eléctrica.*

*“Pensé, ‘bueno, esto no es nada’”, dice. “Todavía podemos movernos. Estamos bien”.*

Como la mayoría de sus vecinos, había decidido no evacuarse a pesar de que los funcionarios locales convocaban a hacerlo. Un año antes, habían dejado sus hogares por el huracán Irene y los daños que encontraron al regresar fueron apenas mínimos. Supusieron que Sandy —ni siquiera clasificado como un huracán en ese momento— sería lo mismo. Pero esa noche, mientras los vientos sacudían la casa y el agua se lanzaba a través de la puerta del sótano, Liz se dio cuenta de su error. Tomó una lapicera y se escribió su número de Seguro Social en el brazo, por si acaso.

Treston sobrevivió, pero su vida cambió de forma drástica. Durante las siguientes semanas caóticas, luchó por encontrar un lugar para quedarse y para reunir los suministros que necesitaba para la vida diaria, incluidos medicamentos y catéteres. Su nueva camioneta adaptada quedó destruida, lo que la forzó en un momento a desplazarse con su silla de ruedas por una calle transitada con su perro de servicio al lado.

“Si uno no está preparado, tiene que ser un sobreviviente y MacGyver al mismo tiempo”, afirmó. “Pero, ¿por qué atravesar toda esa ansiedad y estrés si no es necesario?”

Liz pronto se convirtió en una encarnizada defensora de la preparación para emergencias. Ayudó a fundar la Long Beach Community Organizations Active in Disasters (<https://www.facebook.com/LBCOAD>, en inglés) y finalmente fue electa para el concejo municipal de Long Beach, N.Y., donde sigue destacando la necesidad de servicios accesibles e inclusión en los esfuerzos de planificación para emergencias.

Al trabajar para fortalecer la respuesta de la comunidad, insta a las personas con discapacidades a elaborar sus propios planes. Hacer listas de necesidades diarias. Reunir suministros adicionales. Saber adónde ir y a qué organizaciones locales contactar para pedir ayuda.

“La gente de gestión de emergencias les dirá: ‘Planifiquen para un desastre en un momento en que el cielo esté despejado’”, dice. “Es cierto. No esperen hasta que haga frío y el viento esté soplando. Inicien el proceso ya mismo”.

Una vez que estén listos, comenta, no cometan el mismo error que yo: evacúen cuando sea el momento de hacerlo.

“Lo primero que le digo a la gente es ‘Tienen que salir’”, dice. “¿Evacuar será 100 por ciento perfecto? No. ¿Tendrán alguna comodidad al 50 por ciento? Sí. Y eso los llevará al día siguiente”.

Con el bolso de viaje empacado y el kit de emergencia del hogar listo, ha tomado medidas cruciales para mantenerse seguro durante eventos meteorológicos intensos. Ahora, debe entender cuál es la mejor forma de comunicarse durante una tormenta y prepararse para los riesgos específicos que afectan a su región.

### Consejos de comunicación

- Un aluvión de llamadas puede saturar las redes de comunicación en una emergencia. Los mensajes de texto pueden ser la forma más veloz de llegar a la familia y los amigos, ya que requiere menos recursos de la red: asegúrese de activar con anticipación las funciones de dictado en su teléfono y tableta.
- Limite las llamadas telefónicas para mantener las redes libres para comunicaciones de emergencia.
- Si debe hacer una llamada y se encuentra con una señal de ocupado, corte y espere 10 segundos antes de volver a marcar para limitar el congestionamiento de las redes.
- Si se corta la electricidad, borre las aplicaciones que no estén en uso, reduzca el brillo de la pantalla y ajuste el teléfono en modo avión para conservar las baterías de los celulares.
- Si tiene una línea fija en el hogar y es evacuado, reenvíe las llamadas a su celular.

### Riesgos meteorológicos

Esté preparado para los riesgos naturales específicos que pueden afectar a su comunidad.

### INUNDACIONES

Las inundaciones son una amenaza durante todo el año para comunidades de todo Estados Unidos y causan más muertes que ninguna otra amenaza relacionada con el clima, aparte del calor excesivo. Las crecientes son especialmente peligrosas: el derretimiento repentino de la nieve y las lluvias copiosas que se producen en un período breve no solo pueden causar un aumento de hasta 30 pies en el nivel del agua, sino que, además, causan y deslizamientos de rocas y de lodo.

#### Antes:

- Despeje los drenajes y canalones de residuos y hojas.
- Instale una bomba de sumidero en el sótano.
- Considere la posibilidad de comprar un seguro contra inundaciones.
- Traslade las posiciones de valor económico y sentimental a pisos más altos.



### **Durante:**

- Nunca conduzca a través de aguas de inundación. Seis pulgadas de agua tienen suficiente fuerza para derribar a una persona; un pie es suficiente para llevarse un automóvil.
- No conduzca sobre puentes que estén encima de aguas en rápido movimiento.
- Respete las órdenes de evacuación locales.
- Si queda atrapado en el hogar, evácuese hasta el nivel más alto al que pueda acceder.

### **Después:**

- No regrese al hogar hasta que las autoridades locales consideren que el área es segura.
- Sintonice estaciones de noticias locales para asegurarse de que el agua sea segura para cocinar o beber.
- No toque agua estancada que pueda contener residuos cloacales, sustancias químicas u objetos agudos.
- Después de regresar al hogar, revise la vivienda en busca de serpientes u otros animales.
- No toque equipos eléctricos si están mojados o en agua estancada, para evitar electrocuciones.

## **TERREMOTOS**

Los terremotos, causados por el movimiento de rocas en la profundidad debajo del suelo, se producen miles de veces cada año. Aunque puede haber terremotos en cualquier lugar, Alaska, California, Hawaii, Oregon, Puerto Rico, Washington y el valle del río Mississippi tienen el riesgo más alto.

### **Antes:**

- La mayoría de las lesiones y muertes causadas por terremotos se deben a objetos que caen. Mantenga los cuadros y espejos pesados lejos de la cama. Traslade los objetos pesados a estantes bajos. Fije muebles y estantes pesados a parantes en la pared. Instale pasadores en los gabinetes para impedir que los objetos del interior salgan despedidos a alta velocidad.
- Almacene los tanques de oxígeno en un contenedor fijado a la pared y lejos de objetos inflamables.
- Identifique lugares seguros para refugiarse en cada habitación, incluso debajo de una mesa o un escritorio robusto o junto a una pared interior.
- Conozca los signos que indican un terremoto inminente: una sacudida repentina seguida de temblor o un estrépito cada vez más fuerte.

### **Durante:**

- Trasládese con rapidez a los lugares seguros designados lejos de cualquier cosa que pueda caer o romperse, incluso muebles pesados, lámparas, espejos y ventanas de vidrio. Cúbrase la cabeza con los brazos y espere.
- Si no puede salir de la silla de ruedas, trasládese a una pared interior y bloquee las ruedas. Coloque una almohada o un libro sobre su cabeza para protegerse de objetos que caigan. Inclínese en la silla y espere hasta que cese el temblor.
- No se refugie bajo el dintel de una puerta.

### **Después:**

- Esté alerta a líneas de servicios públicos dañadas, en especial de gas. Si huele gas, abra todas las puertas y ventanas y váyase de inmediato. Una vez que se aleje a una distancia segura, llame al 911.
- Manténgase lejos de áreas y edificios dañados; es posible que haya réplicas y otros derrumbes.
- Si vive cerca del océano, esté preparado en caso de que se produzca un tsunami en la secuela del terremoto. (Véase a continuación.)

## **TSUNAMIS**

Un terremoto puede causar un aumento de olas violentas en el océano conocido como tsunami. Las comunidades costeras de Alaska, Hawaii, Oregon, Washington, Guam, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos corren el mayor riesgo de sufrir.

### **Antes:**

- Sepa dónde acceder a alertas de emergencias. Es posible que se emitan advertencias de tsunamis por estaciones de radio y televisión locales, estaciones de radio del clima de NOAA o a través de sirenas aéreas y alertas telefónicas automáticas.
- Considere la posibilidad de obtener pólizas de seguro contra terremotos y/o inundaciones.
- Identifique un refugio u hotel que esté aproximadamente a 100 pies sobre el nivel del mar o al menos una milla tierra adentro.
- Sepa cómo reconocer signos de advertencia de tsunamis, por ejemplo: un terremoto que cause temblores de tierra muy fuertes de más de 20 segundos, un rugido fuerte proveniente del océano y la visión del fondo del mar expuesto o de un súbito muro de agua.

### **Durante:**

- Evácuese de inmediato si se emite la orden.
- Si conduce hacia un lugar seguro, evite las líneas eléctricas caídas y nunca conduzca a través de aguas de una creciente.
- Si está en el hogar, refúgiase debajo de una mesa, cúbrase la cabeza y espere.

De otra manera, bloquee las ruedas de la silla de ruedas y colóquese una almohada o un libro sobre la cabeza para protegerla de objetos que caigan. Inclínese en la silla y espere hasta que cese el temblor.

- Manténgase lejos de las ventanas, la chimenea y los muros externos. No permanezca bajo el dintel de una puerta u de un artefacto de iluminación colgante.
- Si está a la intemperie, trasládese con rapidez a un terreno más alto. Busque espacios abiertos; evite los edificios y los postes de servicios públicos.
- Prepárese para que haya réplicas.

### Después:

- No conduzca a través de áreas anegadas.
- Evite los edificios dañados.

## HURACANES

Los huracanes son tormentas tropicales con vientos de velocidades de al menos 74 millas por hora. Aunque estas tormentas representan una amenaza significativa para las comunidades costeras, también pueden causar lluvias torrenciales e inundaciones intensas cientos de millas tierra adentro.

### Antes:

- Conozca su riesgo: la temporada de huracanes en el Pacífico es del 15 de mayo al 30 de noviembre; la del Atlántico es del 1 de junio al 30 de noviembre.
- Asegúrese de que el interior de su casa o apartamento es seguro para evitar lesiones por caída de escombros. Haga que familiares o amigos aseguren los marcos de cuadros y espejos pesados lejos de las camas. Traslade los objetos pesados a estantes bajos. Asegure los estantes a parantes en la pared.
- Familiarícese con su ruta de evacuación.
- Prepárese para posibles inundaciones.

### Durante:

- Evácuese de inmediato si se emite la orden.
- Si está en el hogar, refúgiase en una habitación sin ventanas o lejos de muebles grandes u objetos que puedan caerle encima.
- Si está atrapado adentro y el agua ingresa en su hogar, vaya al nivel más alto de la vivienda al que pueda acceder mientras espera ayuda.

## INCENDIOS FORESTALES

Los incendios forestales pueden iniciarse en áreas naturales como bosques y praderas, pero con rapidez pueden convertirse en un peligro para comunidades residenciales. Es probable que haya condiciones del aire peligrosas y evacuación



de emergencia. También puede haber cortes de electricidad súbitos ya que las empresas de servicios públicos desconectan las redes regionales de manera proactiva a fin de reducir el riesgo de que las líneas eléctricas se prendan fuego. También aumentarán los riesgos de inundación de inmediato después de los incendios forestales, ya que la tierra calcinada ya no podrá absorber agua. Las personas con parálisis deben estar preparadas para todos los escenarios posibles.

### Antes:

- Identifique un espacio seguro en su hogar que pueda ser aislado del exterior, como un baño.
- Si tiene afecciones secundarias que le afecten los pulmones, instale un purificador de aire portátil para contribuir a mantener la habitación limpia incluso aunque haya humo en el área circundante.
- Cree zonas resistentes al fuego alrededor de la propiedad. Almacene las pilas de madera sobre grava o en un cobertizo cerrado al menos 30 pies lejos de la casa. Mantenga el patio libre de mantillo, residuos de hojas y agujas de pino.
- Contacte a las empresas de servicios públicos locales y a las agencias gubernamentales para averiguar cómo se alertará a los residentes sobre un corte de la electricidad pública, pero sepa que es posible que no siempre se emita un aviso anticipado.
- Conozca con anticipación sus rutas de evacuación en caso de que deba irse con rapidez.

### Durante:

- Cierre todas las puertas y ventanas. Si queda atrapado, llame al 911.
- Encienda luces para ayudar a que los rescatistas le encuentren.

- Use una mascarilla N95 para limitar la inhalación de humo.
- Trasládese a una habitación interna sin ventanas.
- Si es posible, salga de la silla de ruedas y manténgase sobre el piso. El humo sube y el mejor aire para respirar estará más abajo.

### Después:

- No toque líneas eléctricas caídas.
- Use guantes de caucho y mascarilla antipolvo durante la limpieza. La ceniza de un incendio forestal puede irritar la piel, la nariz y la garganta.
- No use sopladores de hojas ni aspiradoras industriales para limpiar la ceniza, ya que pueden soplar partículas pequeñas al aire. Barra la ceniza con cuidado, colóquela en una bolsa de residuos y deséchela.
- Lave los animales de servicio y/o las mascotas para eliminar la ceniza residual del pelo y la piel.

## CALOR EXTREMO

El calor extremo, durante mucho tiempo un riesgo para los estados del oeste, es cada vez más un problema en toda la mitad del sur del país, incluidos los estados de Texas, Arizona y Florida. El calor extremo puede representar un riesgo en particular para las personas que tienen dificultad para regular la temperatura corporal debido a una lesión de la médula espinal.

### Antes:

- Llame a los funcionarios de gestión de emergencias locales para determinar las ubicaciones de centros de refrigeración comunitarios; visítelos con anticipación para asegurarse de que sean accesibles.
- Identifique espacios públicos, como grandes tiendas con pasillos anchos, donde se pueda refrescar de manera segura durante olas de calor.
- Instale persianas o cortinas para frenar el sol los días de calor, agregue juntas de goma en puertas y ventanas e instale acondicionadores de aire de ventana. (Las personas que reciben beneficios como el Seguro por Incapacidad del Seguro Social pueden ser elegibles automáticamente para el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos financiado por el gobierno federal (<https://www.benefits.gov/es/benefit/623>); que provee apoyo para reparaciones del hogar relacionadas con la energía, incluso climatización).

### Durante:

- Visite centros de refrigeración y espacios públicos con aire acondicionado locales.
- Manténgase hidratado. Siempre lleve consigo agua, atomizadores y toallas. Rocíe o aplique toallas húmedas sobre la piel para ayudar a enfriarse. Tenga agua adicional en el automóvil o el bolso de viaje.

- Use sombreros de ala ancha y ropa liviana y absorbente.
- Preste atención a las sillas de ruedas y los equipos de movilidad que pueden calentarse en extremo si quedan al sol. Los equipos sobrecalentados pueden quemar la piel de las personas que rocen reposabrazos y asientos calientes o que coloquen los pies descalzos sobre un reposapiés metálico.
- Al dejar una silla de ruedas a la intemperie, colóquela en un lugar sombreado y cúbrala con una toalla para evitar que se sobrecaliente.
- Tenga en cuenta los interiores calientes de los automóviles; abra las ventanas o haga funcionar el aire acondicionado algunos minutos antes del uso cuando sea posible. No esté sentado mucho tiempo en un automóvil ni deje un animal en el automóvil durante períodos de calor extremo.
- Monitoree la piel para detectar quemaduras de sol, que pueden causar lesiones por presión y activar disreflexia autonómica, una emergencia médica con riesgo para la vida que afecta a las personas con lesiones de la médula espinal en el nivel T6 o superiores.
- Sepa reconocer signos de agotamiento por calor: sudoración abundante, calambres musculares, vómitos, fatiga, mareos, golpe de calor, incluso temperatura superior a 103 grados, piel roja, caliente y seca que no está sudorosa, pulso rápido, y confusión. Si surgen estos síntomas, busque atención médica de inmediato.



## CLIMA INVERNAL

El clima invernal riesgoso normalmente genera condiciones peligrosas para las comunidades de los estados del norte, los estados centrales y en las cadenas



montañosas a lo largo de todo el oeste de Estados Unidos. Las ventiscas y las tormentas de hielo pueden causar cierres de caminos, alterar las entregas y las cadenas de suministro y dar lugar a días sin servicio eléctrico o telefónico. El frío extremo también representa un riesgo para las personas que tienen dificultad para regular la temperatura corporal debido a una lesión de la médula espinal.

### Antes:

- Llene de combustible las fuentes de calor del hogar (incluso aceite y propano) antes de que se vacíen. Es posible que quienes transportan combustible no puedan llegar hasta su ubicación durante días después de una tormenta invernal.
- Asegúrese de tener un plan vigente con anticipación para la limpieza con pala de los senderos de salida, la entrada de vehículos y las aceras; pida ayuda a familiares y amigos o contrate un servicio profesional.
- Tenga un kit de primeros auxilios y suministros de emergencia en el automóvil por si se queda varado en el camino durante una tormenta. Incluya mantas, bengalas, cables puente, arena, una linterna, ropa abrigada, agua en botellas, refrigerios no perecederos y un trapo rojo para amarrar a la antena o la puerta y hacer señales a los rescatistas.

### Durante:

- Si le queda poco combustible (aceite y propano) para calefacción en el hogar, baje el termostato para conservarlo.
- Clausure las habitaciones que no se usan y coloque toallas enrolladas debajo de las puertas para conservar el calor.
- Coma y beba para mantener los niveles de energía. Evite el alcohol y la cafeína para reducir el riesgo de deshidratación e hipotermia.
- Si sale de la vivienda, use capas de abrigo y siempre mantenga las manos y la cabeza cubiertas. Los signos y síntomas de congelación e hipotermia pueden resultar más difíciles de detectar si no se tiene sensación en las extremidades.
- Si queda atrapado en un automóvil durante una tormenta, permanezca en el vehículo. Haga funcionar el motor unos 10 minutos cada hora para mantener el calor y abra la ventana un poco para tener aire puro y evitar una intoxicación por monóxido de carbono.

## TORNADOS

Los tornados pueden desencadenarse por tormentas eléctricas, tormentas tropicales o huracanes. La nube con forma de embudo, que contiene aire que gira con violencia, puede dejar una estela de devastación de una milla de ancho y 50 millas de longitud. Los tornados son más frecuentes en las Grandes Llanuras, pero se producen a lo largo de todo EE. UU.

### Antes:

- Identifique un espacio seguro para refugiarse. Si el sótano no es accesible, planifique usar una habitación sin ventanas, como un baño o un armario, en el nivel más bajo posible de la vivienda.



- Familiarícese con los signos de advertencia de tornados, como una nube giratoria con forma de embudo cerca de una tormenta eléctrica, un rugido fuerte o un silencio repentino dentro de la tormenta y/o cielos de color verdoso.

### Durante:

- Si está en su hogar, refúgiase en el sótano, de ser posible, o en una habitación sin ventanas. Bloquee las ruedas de la silla de ruedas.
- Si está en un automóvil, no se detenga sobre un paso elevado o un puente. En cambio, busque un lugar bajo y plano.
- No importa dónde esté, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos, un libro o una manta para protegerlos de objetos que vuelen.

### Después:

- Evite las líneas eléctricas caídas.
- Viaje con precaución. Es posible que haya caminos cerrados debido a daños e, incluso después de que la electricidad se restablezca, es posible que las señales de tráfico no funcionen de inmediato.

## EMERGENCIA QUÍMICA

Los accidentes industriales, o un evento como el descarrilamiento de un tren, pueden requerir que las personas se refugien en el lugar. Si los funcionarios locales emiten esa orden, haga lo siguiente de inmediato:

- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Selle las puertas con toallas o mantas.
- Cierre la compuerta de la chimenea.

- Apague el acondicionador de aire y los sistemas de HVAC.
- Refúgiense en una habitación interna sin ventanas.
- Lleve consigo un celular, el cargador y/o una radio de baterías.
- Monitoree las alertas de medios de comunicación y radios locales para conocer actualizaciones; no salga hasta que las autoridades anuncien que es seguro hacerlo.

## APOYO A LA EDUCACIÓN Y LA ACCIÓN

Desde 2014, el Programa de Subvenciones para la Calidad de Vida de la Fundación de Christopher & Dana Reeve ha adjudicado más de \$200,000 a organizaciones de todo el país que trabajan para garantizar que se cubran las necesidades de personas con parálisis durante los desastres.

En Utica, New York, el **Resource Center for Independent Living** (<https://www.rcil.com>, en inglés) usó su subvención para crear un centro de recursos en línea a fin de ayudar a miembros de la comunidad y a cuidadores a identificar emergencias y a prepararse para ellas. En Puerto Rico, **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente** (<https://mavi-pr.org>) hizo capacitaciones extensivas para organizaciones que trabajan con personas con discapacidades a fin de fortalecer la preparación y la capacidad de respuesta antes, durante y después de un desastre. Y en Berkeley, California, **Easy Does It Emergency Services** (<https://easydoesitervices.org>, traducción disponible) visitó a familias y cuidadores para ayudarles a preparar sus hogares para que fueran a prueba de terremotos.

“La Fundación Reeve está sumamente orgullosa de ser la única fundación nacional que provee financiamiento para preparación para desastres destinado específicamente a garantizar la seguridad de personas que viven con parálisis”, afirma Mark Bogosian, director del programa. “El trabajo hecho por nuestros beneficiarios ha ayudado a miles de familias a prepararse para emergencias y, además, ha proporcionado apoyo para que funcionarios de gestión de emergencias locales comprendan mejor las necesidades de las personas con discapacidades, lo que da lugar a una respuesta más efectiva e inclusiva de la comunidad”.

El Programa de Subvenciones para la Calidad de Vida de la Fundación Reeve ofrece más de 25 áreas de financiamiento que abarcan desde iniciativas de preparación para emergencias y programas de deportes adaptados hasta servicios de cuidados de relevo para familiares y cuidadores de personas que viven con parálisis. Para ver más información sobre el proceso para solicitar subvenciones, visite el **sitio web de la Fundación Reeve**: <https://christopherreeve.org/ProgramaQoL>.

## DESPUÉS DE UN DESASTRE: LO SIGUIENTE

### Regreso al hogar

Si se ha evacuado, no regrese al hogar hasta que las autoridades locales anuncien que es seguro hacerlo. Llegue durante las horas diurnas cuando pueda evaluar los daños con mayor facilidad y evitar riesgos, en especial si el suministro eléctrico está cortado. Si escucha ruidos extraños o deslizamientos en su hogar, váyase de inmediato: la vivienda o el techo podría correr peligro de colapsar. Si huele gas al regresar, salga de inmediato. Llame al departamento de bomberos o a la empresa de servicios públicos para una inspección de emergencia y no regrese a la propiedad hasta que haya sido evaluada y se la considere segura.

Si la electricidad sigue cortada, pase el tiempo en refugios de emergencia calefaccionados (o con aire acondicionado). No use generadores ni estufas de campamento dentro de la vivienda. La intoxicación por monóxido de carbono es una de las principales causas de muerte después de las tormentas en las áreas que tienen cortes de suministro eléctrico.

### Documentación de los daños



Tome fotos de la propiedad y los artículos personales antes de hacer limpieza. Las necesitará para las reclamaciones de seguros y la asistencia de FEMA.

#### Haga seguimiento de las pérdidas:

Dicte o escriba una lista actualizada de las pérdidas de bienes personales en el teléfono; siga agregando artículos a medida que los identifique. Las listas pormenorizadas (con costos de reemplazo) son cruciales para el reembolso del seguro. Las pérdidas causadas por un desastre declarado

a nivel federal que no están cubiertas por un seguro pueden deducirse de su declaración federal de impuesto a los ingresos. (No puede deducir pérdidas de vidas y por robos cubiertas por seguros.)

**Conserve los recibos:** La mayoría de los seguros activarán la cobertura de “pérdida de uso” en caso de daños debidos a un desastre natural. Los artículos y gastos que deban reemplazarse cuando una vivienda no es habitable, incluidos alimentos, ropa y alquileres a corto plazo, habitualmente están cubiertos. Conserve todos los recibos en caso de que su plan de seguro le reembolse después del evento. Verifique con el seguro para ver si tiene esta cobertura y asegúrese de que se aplique, si es así.

## Limpieza

La recuperación de desastres naturales puede tardar semanas, meses o incluso años. El primer paso para reanudar la vida normal es abordar la limpieza, que puede abarcar desde recolectar cenizas y vidrios rotos de un incendio forestal hasta solucionar moho negro en el sótano. Las siguientes son algunas sugerencias para una limpieza segura:

- Use siempre indumentaria de protección, como guantes de caucho, antiparras de seguridad y mascarillas antipolvo.
- Abra puertas y ventanas y use ventiladores industriales para secar las áreas mojadas.
- Si tiene asma u otra afección de salud que afecte los pulmones, no ingrese en viviendas donde pueda verse u olerse moho.
- Los artículos que no puedan secarse con rapidez, incluso colchones, tapetes, muebles tapizados, libros y productos de papel, deben desecharse.
- Si aguas de alcantarillado o de inundación han contaminado paneles de yeso y/o aislaciones, quite las secciones dañadas lo antes posible.
- Friegue todos los artículos y las superficies mojadas con agua caliente y detergente para ropa o para vajilla.
- Repare las fugas en techos, muros o plomería tan pronto como sea posible.
- Si usa blanqueador para limpiar, siempre abra puertas y ventanas primero.
- Verifique con su municipalidad local para ver si hay un plan vigente para la remoción de escombros, incluidos artículos personales dañados y ramas caídas.
- Si no va a poder regresar a su hogar durante un período mayor debido a daños extensivos, interrumpa temporalmente los servicios públicos (electricidad y gas) y la entrega de periódicos. Abra una casilla de correo y reenvíe allí el correo.

## Control de las emociones



Los desastres naturales dejan comunidades devastadas y terrenos arrasados a su paso y el daño emocional para la vida de los individuos puede ser abrumador. La Línea de Ayuda multilingüe para los Afectados por Catástrofes de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>) proporciona orientación y apoyo antes, durante y después de desastres. Las personas que sufran angustia emocional relacionada con desastres pueden llamar al 1-800-985-5990 a cualquier hora del día para solicitar apoyo y derivaciones a recursos y centros para crisis locales relacionados con desastres.

## CÓMO SOLICITAR ASISTENCIA PARA DESASTRE DE FEMA

Las personas que han sido afectadas por un desastre natural y que no tienen una cobertura de seguro adecuada pueden solicitar asistencia financiera a la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, en inglés.) La asistencia para desastres de FEMA es libre de impuestos y no afecta otros beneficios del gobierno, como el Seguro del Seguro Social, Medicaid y el Programa Complementario de Asistencia de Nutrición.

### Puede haber asistencia de FEMA disponible para lo siguiente:

- Vivienda, desde refugio temporal en hoteles y propiedades en alquiler hasta reemplazo de vivienda, si el hogar está inaccesible, inseguro o destruido por los daños de la tormenta.
- Reparaciones relacionadas con la mitigación de riesgos, incluso elevar calentadores de agua o calderas y trasladar paneles eléctricos para evitar daños por inundaciones futuras.
- Artículos esenciales dañados, incluso ropa, sillas de ruedas y otros dispositivos de movilidad, equipos médicos duraderos, medicamentos y vehículos.
- Mayores gastos de cuidado infantil y gastos médicos y odontológicos causados por lesiones producidas durante el desastre.

Solicite el Programa para Individuos y Familias de FEMA (<https://www.fema.gov/es/assistance/individual/program>) personalmente en un Centro para Recuperación de Desastres (envíe el mensaje de texto DRC y su código postal al 43362 para conocer una ubicación cercana), en línea en [DisasterAssistance.gov](https://www.disasterassistance.gov) (<https://www.disasterassistance.gov/es>) o llame al 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585.)

Es crucial que las personas con parálisis contesten SÍ a todas las preguntas relevantes relacionadas con la discapacidad en el formulario de inscripción.

Al contestar que sí, se le pedirá que describa lo que necesitará a lo largo de todo el proceso de recuperación, desde reemplazar una silla de ruedas o una camioneta adaptada dañada hasta ayuda con las necesidades de la vida diaria a causa de que los servicios de cuidadores se han interrumpido.

Si es posible, mire el video instructivo de FEMA (disponible en su canal de YouTube en <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>, en inglés) antes de completar su solicitud. Además, antes de presentar el formulario, verifique nuevamente que haya contestado que sí a todas las preguntas relacionadas con la discapacidad. Si se inscribe por teléfono, solicite que el representante le vuelva a leer sus respuestas al final de la llamada para asegurarse de que se hayan registrado con exactitud.

Si recibe asistencia de FEMA, conserve todos los recibos de compras y gastos durante al menos tres años, en caso de auditorías futuras.



## SHERMAN GILLUMS, JR.

### **Fortalecer la respuesta ante desastres para personas con discapacidades**

*Sherman Gillums, Jr. Comprende que las personas prefieran no pensar en desastres. ¿Quién quiere arruinarse el día imaginando un escenario del peor de los casos que todavía no se ha presentado?*

*“Pero hay que hacerlo”, afirma. “Lo comparo con el seguro de vida. El peor momento para hablar sobre el seguro de vida es justo antes de que un ser querido esté muriendo. Hay que hacerlo cuando todos están lúcidos y tienen tiempo para analizar los detalles. Y lo mismo sucede con la preparación para emergencias”.*

*Como Coordinador de Discapacidad y Director de la Oficina de Integración y Coordinación de las Personas con Discapacidades en la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, en inglés), Gillums trabaja para garantizar no solo que FEMA apoye a las personas con discapacidades en el caso de un desastre sino, además, que la comunidad en sí esté preparada. Gillums colabora con organizaciones para discapacidad y con socios del estado, locales, tribales y territoriales y alienta a las personas a ser proactivas. Empaque un bolso de viaje. Elabore un plan con amigos y familiares. Identifique rutas de evacuación y conéctese con funcionarios de gestión de emergencias locales. Regístrese para recibir alertas móviles a fin de mantenerse informado sobre condiciones meteorológicas intensas.*

*“¿Cómo preparamos a la gente de manera óptima para lo peor?”, dice. “Lo hacemos empoderando a las personas con la información que necesitan para reducir la incertidumbre tanto como sea posible”.*

*Los esfuerzos de Gillums se basan en su propia experiencia. En 2007 —cinco años después de tener una lesión de médula espinal a la altura de C6-C7 en un accidente automovilístico— las llamas de un incendio forestal se acercaban peligrosamente a su hogar en San Diego. “Podía sentir el sabor del hollín en el aire”, recuerda.*

*Pero él no estaba preparado ni dispuesto a evacuarse, dudando que pudiera recibir la ayuda que necesitaba en un refugio de emergencia.*

*“Me preocupaba que me trataran como una carga por mis necesidades singulares”, explica.*

*Gillums fue afortunado, pero la experiencia le ha dado forma a su enfoque en FEMA.*

*“Comencé a pensar, ‘Cómo puedo recordar ese momento de decisión para alentar a alguien a tomar una decisión diferente de la que yo tomé’”, explica. “Esa es la clave de mi enfoque para los esfuerzos de preparación para la Integración de la Discapacidad de FEMA”.*



*Junto con una extensiva llegada a la comunidad, Gillums también incorpora aportes de personas con discapacidades en la planificación, la mitigación y la respuesta de FEMA. Los comentarios de la comunidad, afirma, son cruciales para mejorar los resultados después de un desastre, desde evaluar la efectividad de los sistemas de alerta hasta ayudar a los asesores de integración de la discapacidad en el terreno de FEMA para proporcionarles a los gerentes de emergencias locales una comprensión integral de cómo apoyar de forma óptima a las personas que están en los refugios. “El proceso de*

*planificación debe incluir a las personas con discapacidades, de manera que todos puedan comprender las formas en que el sistema les prestará servicios”, explica Gillums. “Por lo tanto, que nadie se sienta derrotado incluso antes de abandonar su hogar. La idea es ayudar a las personas a prepararse y a tener fe en el sistema”.*

### **Busque recursos preparación para emergencias en**

<https://www.ready.gov/es/discapacidad>.

## **Operación Blue Roof**

Es posible que haya asistencia inmediata y gratuita disponible para reparar techos dañados después de un desastre. La Operación Blue Roof (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>, en inglés), supervisada por el Cuerpo de Ingenieros del Ejército de Estados Unidos en asociación con FEMA, proporciona láminas reforzadas con fibras de emergencia para techos dañados por desastres naturales, lo que permite que propietarios de casas e inquilinos permanezcan en el hogar hasta que se puedan hacer las reparaciones permanentes.

Para calificar para el servicio, la vivienda debe ser una residencia primaria y el techo no puede tener más del 50 por ciento dañado. La elegibilidad para determinar si la lámina impermeable puede fijarse a los techos metálicos y las casas rodantes se evaluará caso por caso.

Para presentar una solicitud para la Operación Blue Roof, llame al 1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258).

## CÓMO APELAR DECISIONES DE FEMA

Si ha solicitado asistencia de FEMA y recibió un aviso de que su solicitud ha sido denegada o su solicitud está incompleta, tiene derecho a apelar (<https://www.fema.gov/es/assistance/individual/after-applying/appeals>).

Primero, determine por qué se denegó su solicitud. Puede encontrar una lista de los códigos de denegación en “Ayuda después de un desastre: Guía del solicitante para el Programa de Individuos y Familias” ([https://www.fema.gov/pdf/assistance/process/help\\_after\\_disaster\\_spanish.pdf](https://www.fema.gov/pdf/assistance/process/help_after_disaster_spanish.pdf)) en el sitio web de FEMA; consulte la sección en la página 24.

Una apelación debe presentarse por escrito dentro de los 60 días posteriores a recibir la decisión. El National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>, en inglés) proporciona una plantilla gratuita en línea para ayudar a las personas a elaborar una carta de apelación. Al apelar una decisión, incluya documentos de apoyo relevantes, como estimaciones de contratistas y cartas de denegación de compañías de seguros.

### Envíe por correo las apelaciones por escrito a:

FEMA - Individuals & Households Program  
National Processing Service Center  
P.O. Box 10055  
Hyattsville, MD 20782-8055

O por fax al:

1-800-827-8112

Attention: FEMA - Individuals & Households Program

### Servicios legales

Los sobrevivientes de desastres declarados a nivel federal pueden ser elegibles para servicios legales gratuitos a través del Programa de Servicios Legales para Desastres de FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/es/obtener-asistencia/forma-de-asistencia/4464>). La Young Lawyers Division (División de abogados jóvenes) del Colegio de Abogados de EE. UU. ([https://www.americanbar.org/groups/young\\_lawyers/projects/disaster-legal-services](https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services), en inglés) en cooperación con FEMA, proporciona abogados pro bono —que no son empleados de FEMA y no comparten información con FEMA— para asistir con una amplia gama de problemas que impactan a sobrevivientes de desastres, incluso reclamaciones a seguros por facturas médicas, problemas de desalojo, contratos de reparación de viviendas y propiedad perdida, así como apelaciones a FEMA. Para más información, o para solicitar ayuda, llame al 1-800-621-3362.

Se pueden encontrar recursos legales adicionales para asistir a personas afectadas por desastres que no pueden pagar un abogado a través del National Disaster Legal Aid Resource Center (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>, en inglés) una organización sin fines de lucro lanzada después del huracán Katrina, y Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>, en inglés) un programa ofrece derivaciones a organizaciones de ayuda legal sin fines de lucro en todo el país, recursos de derechos legales gratuitos, formularios judiciales y herramientas para autodefensa.

## ALERTA DE FRAUDE

Las personas que luchan por superar pérdidas devastadoras y limpiezas difíciles de manejar pueden ser especialmente vulnerables a fraudes, estafas económicas y robo de identidad. Las siguientes son sugerencias para evitar estafas:

### Protéjase: verifique la identidad

- Los representantes de FEMA le pedirán información personal cuando usted solicite asistencia, incluso detalles de cuentas bancarias y número de Seguro Social. Sin embargo, nunca debe proporcionarle ningún dato personal a nadie hasta haber confirmado que está hablando con un funcionario del gobierno.
- Si una persona llama a la puerta afirmando ser de una agencia gubernamental, revise de nuevo su identidad. Simplemente que lleve una chaqueta o una camisa de FEMA no es comprobante de empleo. Los agentes en el campo deben llevar una identificación oficial y nunca tienen permitido solicitar ni aceptar dinero. Si recibe una llamada telefónica de alguien que afirma trabajar para el gobierno, corte y llame al número de la agencia oficial que figura en el sitio web de la agencia para confirmar su identidad.
- El personal de FEMA no se pondrá en contacto con usted a menos que usted haya llamado a la agencia para pedir ayuda o que haya presentado una solicitud de ayuda.
- No comparta su número de registro de FEMA; los inspectores que trabajan con FEMA ya tendrán un registro de ese número, de su número de Seguro Social y la información bancaria.
- Tenga cuidado con individuos que afirman que sus servicios están vinculados con agencias de ayuda federales; FEMA no avala a contratistas individuales.
- Todos los empleados del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de EE. UU. que hacen evaluaciones para la Operación Blue Roof llevan tarjetas de identificación del gobierno de EE. UU. Los contratistas tendrán una copia de un formulario Right of Entry (Derecho de Ingreso) firmado para acceder a la propiedad. Si no le pueden presentar esos documentos, no permita el ingreso.
- Nunca hay una tarifa para solicitar ayuda de FEMA o de la Operación Blue Roof.

## Tenga cuidado con las estafas de obras de beneficencia y compañías falsas

- No haga clic en vínculos que le lleguen en correos electrónicos o mensajes de texto sospechosos o no solicitados. Antes de donar a una obra de beneficencia desconocida, confirme el vínculo de donaciones a través del sitio web oficial o llamando directamente a la organización.
- Si recibe una llamada de alguien que afirma manejar su reclamación del seguro, o de un contratista que afirma trabajar con su compañía de seguros, corte y llame a la compañía directamente para confirmar la identidad.

## Denuncie el abuso de precios

Es ilegal acaparar o vender suministros esenciales, incluso respiradores, a precios más altos después de un desastre. (Los precios más altos se definen como un 10 % o más que el precio que habría tenido un mes antes de la emergencia.) Si cree que es víctima de abuso de precios, denuncie este o cualquier otro fraude que sospeche al National Center for Disaster Fraud al 866-720-5721 o en línea en <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form> (en inglés).

---

**Fuentes:** Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), Oficina de Integración y Coordinación de las Personas con Discapacidades de FEMA, [Ready.gov](http://Ready.gov), Servicio Meteorológico Nacional, Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, Gobierno de Canadá, Departamento de Administración de Emergencias de la ciudad de Los Ángeles, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Comisión Federal de Comunicaciones, Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California, Red Nacional de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades, Veteranos Paralizados de EE. UU., Departamento de Justicia, National Center for Disaster Fraud, Administración para la Vida en Comunidad, Asociación de Distrofia Muscular, JDRC, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, No Person Left Behind, University of Cincinnati, Cincinnati Children's Hospital, Departamento de Seguridad Nacional, Earthquake Country Alliance, Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Programa RESCUE de Shepherd Center.

**Recursos:** Busque más información sobre las organizaciones y programas enumerados en este folleto. O, para pedir ayuda adicional a fin de encontrar recursos en su comunidad, los Especialistas en Información de la Fundación Reeve están disponibles de lunes a viernes; llame a la línea gratuita dentro de los EE. UU. al 800-539-7309 de 9 a. m. a 8 p. m., hora del este.

## Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

## California Foundation for Independent Living Centers: Discapacidad Acceso y recursos para desastres

*(Traducción disponible)*

<https://disabilitydisasteraccess.org>

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Desastres naturales y tiempo severo

<https://www.cdc.gov/es/disasters/index.html>

## Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Limpie de manera segura después de un desastre

<https://www.cdc.gov/es/disasters/cleanup/facts.html>

## CDC: Cómo mantener a los niños con discapacidades seguros durante emergencias

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandsafety/emergency.html>

## Comisión Federal de Comunicaciones: Tras las Tormentas: Cuídese de las Estafas

<https://www.fcc.gov/consumers/guides/tras-las-tormentas-cuidese-de-las-estafas>

## Cruz Roja: Buscar refugios abiertos

<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/buscar-un-refugio-abierto.html>

## Cruz Roja: Contactar y Ubicar a los Seres Queridos

<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/contactar-y-ubicar-a-los-seres-queridos.html>

## Cruz Roja: Seguridad ante desastres para personas con discapacidades

<https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/como-prepararse/recursos-de-preparacion-inclusiva.html>









**Estamos aquí para ayudarle.**

Busque más información ya mismo.

## **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

(973) 379-2690 (teléfono)

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL, en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una subvención de asistencia financiera de \$9,447,037 en total, 100 % financiada por ACL/HHS. El contenido pertenece a sus autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial o cuenta con el aval de ACL/HHS, o del Gobierno de EE. UU.