

VIVIR CON PARÁLISIS

Preparación para emergencias para personas con parálisis



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Esta guía se ha preparado con base en la 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 atención de salud si tiene preguntas específicas sobre su situación.

Escrito por Liz Leyden

Créditos por las fotos:

Portada y p. 37: Cortesía de Sherman Gillums, Jr.; p. 11: Elena Fom/[vecteezy.com](https://www.vecteezy.com);
p. 15: Valeria Boltneva/[pexels.com](https://www.pexels.com); p. 19: Cortesía de Liz Treston;
p. 28: Magda Ehlers/[pexels.com](https://www.pexels.com); p. 29: Ralph W. Iambrecht/[pexels.com](https://www.pexels.com);
p. 32: Franklin Peña Gutierrez/[pexels.com](https://www.pexels.com); p. 42: Roger Brown/[pexels.com](https://www.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](https://www.ChristopherReeve.org)

[Paralysis.org](https://www.Paralysis.org)

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** Crear un plan para el sistema respiratorio
- 11** Establecer una red de apoyo
- 12** Planificar para interrupciones en los cuidados
- 13** Crear planes de evacuación
- 15** Planificar para su mascota o 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
- 25** Incendios forestales
- 26** Calor extremo
- 28** Clima invernal
- 29** Tornados
- 30** Emergencia química
- 30** Después de un desastre: Lo siguiente
- 33** Cómo solicitar Asistencia para Desastre de FEMA
- 35** Cómo apelar decisiones de FEMA
- 36** Recuadro: Sherman Gillums, Jr. de FEMA:
Fortalecer la respuesta ante desastres
- 38** Alerta de fraude
- 40** Recursos



INTRODUCCIÓN

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 provocando un aumento del 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 ven afectadas de manera peligrosa. Los caminos intransitables pueden impedir que lleguen suministros críticos como medicamentos recetados o ayuda de cuidadores. La 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 de suma importancia que las personas que viven con parálisis planifiquen hoy para afrontar las dificultades del mañana. El caos y la destrucción que causa un desastre natural pueden resultar abrumadores aún al 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 prepararse para ellos. Saber qué hacer antes, durante y después de una emergencia le ayudará a conservar su independencia, salud y seguridad.

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



HAGA UN PLAN



ARME UN KIT



MANTÉNGASE INFORMADO

Evalúe sus necesidades

Lleve un diario detallado durante una semana para registrar los suministros, los recursos y las rutinas críticos para sus actividades diarias. ¿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 de contingencia ante 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 en una cadena montañosa asolada por incendios forestales, las condiciones meteorológicas intensas pueden, en un instante, cambiar drásticamente 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 (<https://www.fema.gov/flood-maps/products-tools/national-risk-index>, en inglés), un mapa que permite realizar búsquedas y compila datos sobre 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 conseguir un seguro para inquilino o propietario de vivienda que esté a la altura de los riesgos que 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 alcance la seguridad más rápido, sino que también 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 las necesidades de salud secundarias y planifique para ellas. Por ejemplo, las personas con diabetes deberán empacar suministros esenciales adicionales para una evacuación; eso incluye la 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 mucho tiempo, incluidos su automóvil y su oficina. Agregue cualquier artículo adicional que sea necesario para su vida diaria: algunas personas pueden llevar una tabla de deslizamiento para las transferencias, mientras que otras pueden necesitar cojines para lesiones por presión. Etiquete el equipo adaptado, incluidas 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) necesiten 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 de medicamentos y suministros esenciales para una semana para controlar las afecciones de salud, como la 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. Las personas que viven con lesiones de la médula espinal —en especial quienes requieren respiradores o no pueden controlar su temperatura corporal— 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 se usan con frecuencia.
- Registrarse con la empresa de servicios públicos local si es usuario de una silla de ruedas eléctrica o depende de un respirador: la mayoría de las veces, esa inscripción ayudará a priorizar el restablecimiento del servicio.
- Consultar con los proveedores de los equipos médicos sobre sus opciones de alimentación de respaldo para mantenerlos en el hogar, como las baterías recargables o generadores.
- Tener conocimiento de cuánto 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: puede provocar intoxicación por monóxido de carbono.

- Contactar a funcionarios de planificación para emergencias locales a fin de determinar qué los planes están vigentes (incluida la 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, pregúntele 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>, opción en español) ofrece servicios y recursos de preparación ante desastres en todo el estado, incluyendo baterías de respaldo y otros suministros para consumidores que dependen de la electricidad para sus equipos médicos vitales. Contacte a los proveedores de servicios públicos, centros de vida independiente y organizaciones sin fines de lucro relacionados con la discapacidad en su área para preguntar qué apoyos y programas adicionales están disponibles.



CREAR UN PLAN PARA EL SISTEMA RESPIRATORIO

Las personas con dificultades respiratorias, en especial quienes dependen de respiradores u oxígeno, deberán prever cómo un desastre podría poner en riesgo su vida. Tómese un tiempo para identificar los suministros críticos y planifique con anticipación las 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 y conectores de extensión.
- Los usuarios de nebulizador necesitarán tubos, tubos T, boquilla, reservorio y suministro de medicamento respiratorio para 30 días.
- Los usuarios de respiradores CPAP/BiPAP necesitarán un galón de agua destilada, una mascarilla o máscara nasal, un 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 cuidados de la salud cuál es la mejor manera de continuar los cuidados durante e inmediatamente después de un desastre. Analice dónde acudir si necesita atención médica en un hospital.
- Tenga los números de contacto de los proveedores atención de salud almacenados en su teléfono y escritos en el kit de emergencia.
- Contacte a funcionarios locales de gestión de emergencias para determinar la ubicación de refugios que puedan brindar apoyo 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 tanques o generadores de oxígeno cuando se corta el suministro eléctrico. Conozca con anticipación cómo operar cada uno de ellos.

ESTABLECER UNA RED DE APOYO

Entablar relaciones sólidas es un componente fundamental de una vida feliz, pero una red de apoyo definida de amigos, familiares y vecinos también puede ser crucial para mantenerse a salvo durante una emergencia.

Puede establecer una red de apoyo preguntando al menos a tres personas (que vivan cerca) si estarían dispuestas a cuidarle en caso de una emergencia y a ofrecerle ayuda si fuera necesario. Medidas adicionales sugeridas incluyen:

- Programar los números de contacto de todos los miembros en sus teléfonos 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, incluidos los doctores, farmacéuticos y familiares que vivan en otra ciudad (que puedan ser capaces de ayudar a coordinar la evacuación o brindar ayuda desde fuera del radio de la tormenta).
- No presuponer que la comunicación sea posible durante una emergencia: organice para que alguien venga a su hogar y verifique 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 modo 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, incluidos las sillas de ruedas, respiradores, tablas de transferencia y sillas de evacuación.
- Explicar dónde y cómo desconectar los servicios públicos de gas, agua y electricidad si usted no pueda hacerlo. (Solo deben desconectarse si se sospecha que las líneas están dañadas o presentan fugas, o si los funcionarios locales dan instrucciones para ello.)
- Si no conduce, escriba un plan con un miembro de su red de apoyo que pueda ayudarle a evacuar, 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 en condiciones meteorológicas extremas. Los cierres de caminos y las preocupaciones por la seguridad personal pueden impedir que los cuidadores lleguen hasta su ubicación. No importa si una emergencia le deja varado en su hogar o le obligue a evacuar; 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 y pedir ayuda.
- Si le preocupa que vaya a necesitar ayuda urgente en caso de evacuación, coloque 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 respuesta, están disponibles en el Shepherd Center de 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 específicas y los tratamientos actuales, pegado con cinta en el refrigerador; la información puede ayudar al personal de los servicios médicos de emergencia a asistirle si necesita llamar al 911.
- Siempre que sea posible, deje 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 los servicios de un asistente personal. Hable con el gerente del refugio, quien contactará a funcionarios locales y del estado para organizar el servicio, que ofrece cuidado personal básico y, además, puede abordar necesidades médicas más complejas, como el cambio de vendaje de heridas, el sondaje y los cuidados respiratorios.
- Prever días y semanas posteriores a emergencia en los que su auxiliar habitual puede no estar disponible. Si trabaja con una agencia, averigüe si ofrecen apoyo de reemplazo con personal de 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, prevé 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 demore su partida. Puede ser tentador intentar resistir una tormenta en una vivienda organizada en torno a sus necesidades, en lugar de enfrentarse a las dificultades de un lugar 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 los condados vecinos. Si los funcionarios de su comunidad no están respondiendo a una amenaza que se aproxima, tome su seguridad en serio; es preferible que actúe por exceso de precaución. No espere una orden de evacuación oficial si piensa que su vida estará en riesgo.
- Alerta a su red de apoyo y a sus familiares si se evacua. Además, llame a los departamentos de policía y bomberos locales, en especial si figura 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 elaborar un plan de evacuación ante un corte de electricidad. Asegúrese de que haya una silla de evacuación almacenada en una ubicación fácilmente accesible cerca de las escaleras. Designe a miembros de una red de apoyo (incluidos compañeros de trabajo) para que le ayuden. Practique con anticipación el uso de la silla de evacuación para bajar las escaleras.
- Es probable que los servicios de transporte y de taxis locales se suspendan o se limiten antes y después de un desastre natural. Si no conduce, llame a los 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, incluyendo 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 caso de una emergencia: visite los lugares con anticipación, si es posible, para confirmar que sean accesibles.
- Haga una lista de otras posibles ubicaciones donde pueda refugiarse durante una tormenta, ya sea con amigos o familiares, o en un hotel accesible fuera del alcance de la tormenta.
- Tenga un plan para su mascota: los refugios tienen la obligación de aceptar animales de servicio, pero no necesariamente mascotas. Busque con anticipación un hotel accesible y que acepte mascotas.
- Familiarícese con los 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. También puede usar la aplicación de FEMA

<https://www.fema.gov/es/about/news-multimedia/mobile-products>) o un mapa que permite realizar búsquedas 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 y están disponibles para descargar en el sitio web de la Administración para la Vida en Comunidad (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmerInfoCommDisability.pdf>, en inglés). Las tarjetas permiten a las personas describir su discapacidad específica y detallar qué asistencia es necesaria en caso de 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 mediante una “consulta de asistencia en emergencia”. Los trabajadores de la Actividad de Reagrupación de la agencia en el área de desastre pueden asistir a localizar a seres queridos desaparecidos. Llame al 1-844-782-9441 para obtener más información.

PLANIFICAR PARA SU MASCOTA O PERRO DE SERVICIO



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

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

- Dos semanas de suministro de agua y de alimentos (secos 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, incluidos la información de contacto del veterinario, los registros médicos y de vacunación, 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 en una bolsa plástica.

Los refugios de emergencia tienen la 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 alojarse con su mascota en caso de 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 ante cualquier evento meteorológico intenso.

Averigüe cómo se proporcionan las alertas de emergencia a los residentes de su comunidad. Muchas ciudades, incluidas Nueva Orleans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>, opción en español), Los Ángeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>, opción en español) y Nueva York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>, opción en español), usan sistemas automatizados de notificación de emergencias (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 bomberos de su comunidad para averiguar si mantienen un registro de respuesta ante desastres. Infórmeles si usted depende de dispositivos vitales o tiene dificultades de movilidad



que requieran 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://njsp.njoag.gov/njoem/plan-prepare/protective-actions/register-ready/>, opción en español) y está disponible para residentes con discapacidades o necesidades funcionales y de acceso. Aunque los desastres naturales pueden cambiar drásticamente incluso 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 de los 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 brindar apoyo y recursos durante un desastre. Puede comenzar con su centro de vida independiente local. Encuéntrelo en: <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 precisas 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 de recuperación de desastres en su área.
- Compré una radio del clima de la Administración Oceánica y Atmosférica Nacional (NOAA, en inglés) (<https://www.weather.gov/nwr>, en inglés). Este receptor de radio, operado con baterías, emite informes meteorológicos y alertas de emergencia durante todo el día desde la oficina más cercana del Servicio Meteorológico Nacional. Durante eventos meteorológicos intensos, la red coordina con funcionarios federales, estatales y locales para proporcionar advertencias e información posteriores a dichos 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
- Revise las redes sociales antes, durante y después de cualquier tormenta. Puede encontrar información sobre alertas meteorológicas, cierres de caminos e información de evacuación en las cuentas oficiales de X del Servicio Meteorológico Nacional (https://x.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%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, probablemente la Cruz Roja esté en el terreno brindando recursos y operando refugios de emergencia. Encuentre los refugios abiertos en su región este mapa: 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 en el sitio se pueden hacer solicitudes de necesidades específicas, así como de equipos de asistencia o de suministros.
- Siga las cuentas de X de la Cruz Roja regional para obtener información sobre los puntos de distribución de suministros de emergencia y refugios.

Abogar por acceso

La planificación de la preparación y la respuesta ante emergencias siempre debe incorporar los aportes de los residentes que viven con discapacidades. Antes de que ocurra un desastre, involúcrese en esfuerzos en su comunidad para crear planes que no solo sean efectivos, sino que también estén disponibles para todos.

- Contacte a su oficina local de emergencias para chequear si el departamento cuenta con un coordinador de discapacidad designado. Si no es así, contacte al concejo local o a la alcaldía para que se cree el puesto.
- Es posible que algunas comunidades tengan comités de planificación para emergencias que incluyan tanto agencias gubernamentales como organizaciones sin fines de lucro. Si en el comité no hay ningún miembro con dificultades de movilidad, ofréczcase como voluntario para participar.
- Determine de qué manera se abordan específicamente las necesidades de las personas con discapacidades en los planes de emergencia, incluidas 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: ¿Habrá transporte accesible (autobuses escolares o del transporte público con elevadores) para asistir a personas que usan sillas de ruedas o scooters en caso de una evacuación?
- Si todavía no existe, sugiera crear un registro voluntario y confidencial de personas con discapacidades para su uso por parte del personal de emergencia en caso de evacuación.
- Reúna con el personal de emergencia local para asegurarse de que cuente con equipos para asistir a personas con dificultades de movilidad, como eslingas para la transferencia y sillas de evacuación, que pueden ser necesarios en una emergencia.
- Trabajé 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, incluyendo 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 a los voluntarios de refugios de emergencias en la ayuda a 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 los 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, podía moverse 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 debido al huracán Irene y, al regresar, los daños que encontraron fueron apenas mínimos. Supusieron que Sandy —ni siquiera estaba clasificado como huracán en ese momento— sería lo mismo. Pero esa noche, mientras los vientos sacudían la casa y el agua se lanzaba por la puerta del sótano, Liz se dio cuenta de su error. Tomó un lapicero y escribió su número de Seguro Social en el brazo, por si acaso.

Treston sobrevivió, pero su vida cambió drásticamente. Durante las siguientes semanas caóticas, luchó por encontrar un lugar donde quedarse y reunir los suministros que necesitaba para la vida diaria, incluidos medicamentos y sondas. Su nueva camioneta adaptada quedó destruida, lo que la obligó a desplazarse con su silla de ruedas por una calle transitada, con su perro de servicio a su 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 ese estrés si no es necesario?”

Liz pronto se convirtió en una encarnizada defensora de la preparación ante 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 y de participar en los esfuerzos de planificación ante 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 sople. Inicien el proceso ya mismo”.

Una vez que estén listos, no cometan el mismo error que yo: evacuen 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 a salvo 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 durante una emergencia. Los mensajes de texto suelen ser la forma más rápida de llegar a la familia y los amigos, ya que requieren 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 al modo avión para conservar las baterías.
- 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 cualquier otra amenaza relacionada con el clima, además 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 provocar un aumento de hasta 30 pies en el nivel del agua, sino que también desencadenan deslizamientos de rocas y de lodo.

Antes:

- Despeje los drenajes y los canalones de residuos y hojas.
- Instale una bomba de sumidero en el sótano.

- Considere la posibilidad de comprar un seguro contra inundaciones.
- Mueva los objetos de valor económico y sentimental a pisos más altos.

Durante:

- Nunca conduzca por aguas de inundación. Seis pulgadas de agua tienen suficiente fuerza para derribar a una persona; un pie es suficiente para arrastrar un automóvil.
- No conduzca sobre puentes que estén sobre 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 punzocortantes.
- 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 del suelo, se producen miles de veces cada año. Aunque pueden ocurrir terremotos en cualquier lugar, Alaska, California, Hawái, Oregón, Puerto Rico, Washington y el valle del río Mississippi corren el mayor riesgo.

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 los estantes bajos. Fije los muebles y estantes pesados a los parantes de 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 alejados de objetos inflamables.
- Identifique lugares seguros para refugiarse en cada habitación, incluso

debajo de una mesa, junto a un escritorio robusto o a una pared interior.

- Conozca los signos que indican un terremoto inminente: una sacudida repentina seguida de un temblor o de un estrépito cada vez más fuerte.

Durante:

- Trasládese con rapidez a los lugares seguros designados, lejos de cualquier cosa que pueda caer o romperse, incluidos muebles pesados, lámparas, espejos y ventanas de vidrio. Cubra la cabeza con los brazos y espere.
- Si no puede salir de su silla de ruedas, vaya 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 ante líneas de servicio público dañadas, especialmente las 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 secuencia del terremoto. (Véase a continuación.)

TSUNAMIS

Un terremoto puede provocar un aumento de las olas violentas en el océano, lo que se conoce como tsunami. Las comunidades costeras de Alaska, Hawái, Oregón, Washington, Guam, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los Estados Unidos corren el mayor riesgo.

Antes:

- Sepa dónde acceder a las alertas de emergencia. Es posible que se emitan advertencias de tsunamis por estaciones de radio y televisión locales, por estaciones de radio del clima de NOAA, o mediante sirenas aéreas y alertas telefónicas automáticas.
- Considere obtener pólizas de seguro contra terremotos e 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:

- Evacúese de inmediato si se emite la orden.
- Si conduce hacia un lugar seguro, evite las líneas eléctricas caídas y nunca conduzca a través de las aguas de un río que está creciendo.
- Si está en el hogar, refúgiase debajo de una mesa, cúbrase la cabeza y espere. De lo contrario, bloquee las ruedas de la silla de ruedas y coloque 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 ni sobre 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 los servicios públicos.
- Prepárese para que haya réplicas.

Después:

- No conduzca por áreas anegadas.
- Evite los edificios dañados.

HURACANES

Los huracanes son tormentas tropicales con vientos de al menos 74 millas por hora. Aunque estas tormentas representan una amenaza significativa para las comunidades costeras, también pueden provocar 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, del 1 de junio al 30 de noviembre.
- Asegúrese de que el interior de su casa o apartamento sea seguro para evitar lesiones por la 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 los estantes bajos. Asegure los estantes a los parantes de la pared.
- Familiarícese con su ruta de evacuación.
- Prepárese para posibles inundaciones.



Durante:

- Evacúese 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 pueden convertirse en un peligro para las comunidades residenciales rápidamente. Es probable que haya condiciones del aire peligrosas para la salud y para la evacuación de emergencia. También puede haber cortes eléctricos súbitos, ya que las empresas de servicios públicos desconectan las redes regionales de manera proactiva para reducir el riesgo de que las líneas eléctricas prendan fuego. También aumentarán los riesgos de inundación inmediatamente 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 aislarse 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, a al menos 30 pies de la casa. Mantenga el patio libre de mantillo, de residuos de hojas y de 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 previo.
- Conozca de antemano sus rutas de evacuación en caso de que deba salir con rapidez.

Durante:

- Cierre todas las puertas y ventanas. Si queda atrapado, llame al 911.
- Encienda luces para ayudar a los rescatistas a encontrarle.
- 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 en 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 una 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 dispersar partículas pequeñas en el aire. Barra la ceniza con cuidado, colóquela en una bolsa de residuos y deséchela.
- Bañe a los animales de servicio y/o a las mascotas para eliminar la ceniza residual del pelo y de 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 sur del país, incluidos Texas, Arizona y Florida. El calor extremo puede representar un riesgo 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 locales de gestión de emergencias para determinar

las ubicaciones de los centros de refrigeración comunitarios; visítelos con anticipación para asegurarse de que pueda entrar.

- Identifique espacios públicos, como grandes tiendas con pasillos anchos, donde se pueda refrescar de manera segura durante las 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 ofrece apoyo para reparaciones del hogar relacionadas con la energía, incluso la climatización).

Durante:

- Visite centros de refrigeración y espacios públicos locales con aire acondicionado.
- Manténgase hidratado. Siempre lleve consigo agua, atomizadores y toallas. Rocíe o aplique toallas húmedas sobre la piel para ayudar a que se enfríe. Tenga agua adicional en el automóvil o en 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 permanezca mucho tiempo sentado en un automóvil ni deje animales dentro del automóvil durante períodos de calor extremo.
- Este pendiente de su piel para detectar quemaduras de sol, que pueden causar lesiones por presión y activar la disreflexia autonómica, una emergencia médica de riesgo para la vida que afecta a las personas con lesiones de la médula espinal en el nivel T6 o superior.
- 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 extremo suele crear condiciones peligrosas para las comunidades de los estados del norte y del centro, así como para 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 (incluidos el aceite y el propano) antes de que se vacíen. Es posible que quienes transportan combustible no puedan llegar hasta su ubicación en los días posteriores a 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 de puente, arena, una linterna, ropa abrigada, agua en botellas, refrigerios no perecederos y un trapo rojo para amarrar a la antena o a la puerta y hacer señales a los rescatistas.

Durante:

- Si le queda poco combustible (aceite y propano) para la calefacción del 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 mantenga siempre las manos y la cabeza cubiertas. Los signos y síntomas de congelación e hipotermia pueden resultar más difíciles de detectar si no se tiene sensibilidad 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 la 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 en todo el país.

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 en un paso elevado ni en un puente. En cambio, busque un lugar bajo y plano.
- No importa dónde esté, cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos, con un libro o con 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 y, incluso después de que la electricidad se restablezca, las señales de tráfico no podrían funcionar 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.
- Refúgiase 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 de radios locales para conocer las actualizaciones; no salga hasta que las autoridades anuncien que es seguro hacerlo.

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

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 otorgado más de \$200,000 a organizaciones de todo el país que trabajan para garantizar que las necesidades de las personas con parálisis sean atendidas 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 para ayudar a miembros de la comunidad y cuidadores a identificar emergencias y a prepararse para ellas. En Puerto Rico, el **Movimiento para el Alcance de Vida Independiente** (<https://mavi-pr.org>) realizó 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://easydoesitservices.org>, opción en español) visitó a familias y cuidadores para ayudarles a preparar sus hogares para que fueran resistentes a los terremotos.

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

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 estar en riesgo de colapsar. Si al regresar huele a gas, 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 la inspección haya concluido y 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 tras las tormentas en áreas con cortes de suministro eléctrico.

Documentación de los daños

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

Haga seguimiento de las pérdidas: Dicte o escriba una lista actualizada de los bienes personales perdidos en el teléfono; siga agregando artículos a medida que los identifique. Las listas pormenorizadas (con los 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 impuestos sobre los ingresos. (No puede deducir pérdidas de vidas ni las de robos cubiertas por seguros.)

Conserve los recibos: La mayoría de los seguros activarán la cobertura de “pérdida de uso” por daños causados por un desastre natural. Por lo general cubren los artículos y gastos que deben reemplazarse cuando una vivienda no es habitable, incluidos alimentos, ropa y alquileres a corto plazo. Conserve todos los recibos en caso de que su plan de seguro le reembolse después del evento. Verifique con el seguro si cuenta con esta cobertura y asegúrese de que se aplique si es así.

Limpieza

La recuperación tras un desastre natural 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 el 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, como colchones, tapetes, muebles tapizados, libros y productos de papel, deben desecharse.
- Si las aguas de alcantarillado o de inundación han contaminado paneles de yeso y 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 en la plomería tan pronto como sea posible.
- Si usa blanqueador para limpiar, siempre abra las puertas y ventanas primero.
- Verifique con su municipalidad local si existe 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 prolongado debido a daños extensivos, interrumpa temporalmente los servicios públicos (electricidad y gas) y la entrega de periódicos. Abra una casilla de correo y reenvíe el correo a esa dirección.

Control de las emociones

Los desastres naturales dejan comunidades devastadas y terrenos arrasados a su paso, y el daño emocional en 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/helplines/disaster-distress-helpline/espanol>) brinda orientación y apoyo antes, durante y después de los 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 obtener orientación sobre recursos y centros locales de crisis 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 de FEMA para desastres es libre de impuestos y no afecta otros beneficios del gobierno, como el 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 el reemplazo de vivienda si el hogar está inaccesible, inseguro o destruido por daños de la tormenta.
- Reparaciones relacionadas con la mitigación de riesgos, como elevar calentadores de agua o calderas y trasladar paneles eléctricos, para evitar daños por inundaciones futuras.
- Artículos esenciales dañados, incluidos ropa, sillas de ruedas y otros dispositivos de movilidad, equipos médicos duraderos, medicamentos y vehículos.
- Mayores gastos de cuidado infantil y de atención médica y odontológica derivados de lesiones que ocurrieron 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 sobre su 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 recibir ayuda con las necesidades de la vida diaria debido a que los servicios de cuidadores se han interrumpido.

Si es posible, vea el video instructivo de FEMA (disponible en su canal de YouTube en <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>), antes de completar su solicitud. Además, antes de presentar el formulario, verifique nuevamente que haya respondido afirmativamente 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 correctamente.

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

Operación Blue Roof

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

Para calificar para el servicio, la vivienda debe ser una residencia principal y el techo no puede presentar más del 50 por ciento de daños. La elegibilidad para determinar si la lámina impermeable puede fijarse a techos metálicos y a casas rodantes se evaluará caso por caso. Para presentar una solicitud de la Operación Blue Roof, llame al 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) en el sitio web de FEMA; consulte la página 24.

Una apelación debe presentarse por escrito dentro de los 60 días posteriores a la recepción de la decisión. La organización Pine Tree Legal Assistance de Maine (<https://www.ptla.org/sites/default/files/FEMA%20Appeal%20Letter%20Template.pdf>, en inglés) ofrece 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

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 aún no se ha presentado?

“Pero hay que hacerlo”, afirma. “Lo comparo con el seguro de vida. El peor momento para hablar del seguro de vida es justo antes de que un ser querido muera. Hay que hacerlo cuando todos estén lúcidos y tengan tiempo para analizar los detalles. Y lo mismo sucede con la preparación para emergencias”. Como el anterior 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, por sus siglas en inglés), Gillums trabajó para garantizar no solo que FEMA apoye a las personas con discapacidades en caso de desastre, sino también que la comunidad en su conjunto esté preparada. Gillums colaboró con organizaciones para la 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 las rutas de evacuación y conéctese con los funcionarios locales de gestión de emergencias. Regístrese para recibir alertas móviles y manténgase informado sobre las condiciones meteorológicas intensas.

“¿Cuál es la mejor manera de preparar a la gente para lo peor?”, dice. “Lo hacemos brindándoles las herramientas y 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 evacuar, 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 en los esfuerzos de preparación para la Integración de la Discapacidad de FEMA”.



Junto con una extensiva participación en la comunidad, Gillums incorporó 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 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>.

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, en inglés) en cooperación con FEMA, ofrecen abogados pro bono —que no son empleados de FEMA y no comparten información con FEMA— para asistir con una amplia gama de problemas que afectan a sobrevivientes de desastres, incluidos reclamaciones a seguros por facturas médicas, problemas de desalojo, contratos de reparación de viviendas y de propiedad perdida, así como

apelaciones a FEMA. Para más información o para solicitar ayuda, llame al 1-800-621-3362.

Pueden encontrar más recursos legales si ha sido afectado por un desastre y no puede pagar un abogado a través de Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>, en inglés), un programa ofrece referidos a organizaciones de ayuda legal sin fines de lucro en todo el país, recursos de derechos legales gratuitos, formularios judiciales y herramientas para la 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 sus cuentas bancarias y su número de Seguro Social. Sin embargo, nunca dé ningún dato personal a nadie hasta confirmar que está hablando con un funcionario del gobierno.
- Si una persona llama a la puerta afirmando que es de una agencia gubernamental, revise nuevamente su identidad. Simplemente llevar una chaqueta o una camisa de FEMA no constituye 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 su sitio web para confirmar su identidad.
- El personal de FEMA no se pondrá en contacto con usted a menos que haya llamado a la agencia para solicitar ayuda o haya presentado una solicitud de ayuda.
- No comparta su número de registro de FEMA; los inspectores que trabajan con FEMA ya tendrán su número de registro, su número de Seguro Social y su información bancaria.
- Tenga cuidado con individuos que afirman que sus servicios están vinculados a agencias federales de ayuda; FEMA no avala a contratistas individuales.
- Todos los empleados del Cuerpo de Ingenieros del Ejército de EE. UU., quienes realizan evaluaciones para la Operación Blue Roof, llevan tarjetas de identificación del gobierno de EE. UU. Los contratistas tendrán una copia del 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 donación a través del sitio web oficial o llamando directamente a la organización.
- Si recibe una llamada de alguien que afirma manejar su reclamación de seguro, o de un contratista que afirma trabajar con su compañía de seguros, corte y llame directamente a la compañía para confirmar la identidad.

Denuncie el abuso de precios

Es ilegal acaparar o vender suministros esenciales, incluidos respiradores, a precios más altos después de un desastre. (Los precios más altos se definen como un 10 % o más por encima del precio que habría tenido un mes antes de la emergencia.) Si cree que ha sido víctima de abuso de precios, denuncie este o cualquier otro fraude que sospeche ante la Comisión Federal del Comercio al 1-877-FTC-HELP o 1-877-ID-THEFT o en línea en: <https://reportefraude.ftc.gov>.

Fuentes: Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA), Oficina de Integración y Coordinación de las Personas con Discapacidades de FEMA, [Ready.gov](https://www.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, JDRF, 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.

Si desea más información sobre la preparación para emergencias o tiene una pregunta específica, nuestros especialistas en información de la Fundación Reeve están disponibles de lunes a viernes al 800-539-7309 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)/ 973-379-2690 (internacional).

A continuación, se muestran algunos recursos adicionales:

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

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

**California Foundation for Independent Living Centers: Discapacidad:
Acceso y recursos para desastres
(Opción en español)**

<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: Directrices
para una limpieza segura después de un desastre**

<https://www.cdc.gov/natural-disasters/es/safety/directrices-para-una-limpieza-segura-despues-de-un-desastre.html>

**CDC & FEMA: Como ayudar a niños con discapacidades durante una
emergencia**

<https://www.youtube.com/watch?v=D66AL2O87KU>

**Comisión Federal de Comunicaciones: Tras las Tormentas: Cuidese
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>

Diabetes Disaster Response Coalition: Preparación del Kit de Diabetes ante Desastre

<https://www.esdiabetesdisasterresponse.org/kit-de-preparacion-de-diabetes>

Ofrece información para las personas con diabetes.

Disability Disaster Access: Guía para armar un bolso de emergencia para personas con discapacidades de todas las edades

<https://disabilitydisasteraccess.org/wp-content/uploads/2021/05/DDAR-Go-Bag-Guide-rev-5.11-SPANISH.pdf>

FEMA: Aplicación móvil

<https://www.fema.gov/es/about/news-multimedia/mobile-products>

FEMA: Si no está de acuerdo con la decisión de FEMA

<https://www.fema.gov/es/assistance/individual/after-applying/appeals>

FEMA: Fraudes en desastres

<https://www.fema.gov/es/assistance/individual/after-applying/appeals>

FEMA: Localizador de refugios

<https://www.disasterassistance.gov/es/información/necesidades-inmediatas/refugios-de-emergencia>

FEMA: Oficina de Integración y Coordinación de las Personas con Discapacidades

<https://www.fema.gov/es/about/offices/disability>

FEMA: Programa para individuos y familias

<https://www.fema.gov/es/assistance/individual/program>

Fundación de Christopher & Dana Reeve: Programa de Subvenciones para la Calidad de Vida

<https://christopherreeve.org/ProgramaQoL>

Ofrece subvenciones para organizaciones sin fines de lucro que asisten a personas con discapacidades para la preparación para desastres.

Listo.gov: Manténgase Informado

<https://www.ready.gov/es/mantengase-informado>

Listo.gov: Prepare un kit de suministros

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



Estamos aquí para ayudarle.

¡Obtenga más información hoy

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

Paralysis.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 \$10,000,000 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.