

# LA PRUEBA DE TORMENTAS DE TU SALUD

Planos de Emergencia para Adultos Mayores





Cuando se acerca la temporada de huracanes, es esencial que los adultos mayores tomen medidas proactivas para garantizar su seguridad y bienestar.

Aquí tienes una lista de verificación completa para ayudarte a

**PROTEGER TU SALUD**

y mantenerte seguro durante la temporada de huracanes.

# TABLA DE CONTENIDOS

Comunicación .....	3-4
Lista de Suministros Médicos .....	5-6
Contactos de Información de Emergencia .....	7
Planes de Evacuación y Refugio .....	8
Planes Específicos para Diálisis .....	9
Preparación del Hogar .....	10
Preparación Financiera y Legal .....	11
Bienestar Psicológico y salud mental .....	12
Consideraciones después de la Tormenta .....	13-14



# COMUNICACIÓN

## ○ Regístrate en STEAR

- Regístrate cada año en el Registro de Asistencia de Emergencia del Estado de Texas (STEAR) para comunicar cualquier necesidad que puedas tener en cuanto para asistencia médica, movilidad o transporte. Regístrate visitando <https://stear.tdem.texas.gov> en línea o escaneando el código QR a continuación.



**La inscripción en STEAR también está disponible llamando al 2-1-1.**





## ○ Suscríbete a las alertas de emergencia

- Suscríbete a las alertas de emergencia para tu ubicación en [www.GCOEM.org](http://www.GCOEM.org) o escaneando el código QR a continuación.



### Para usar el código QR:

1. Abre la cámara del teléfono.
2. Apunta la cámara al código.
3. Deja que la cámara enfoque el código.
4. Haz clic en el enlace que aparezca.

## ○ Carga tus dispositivos

- Asegúrate de que los teléfonos móviles, tabletas y otros dispositivos de comunicación estén completamente cargados. Ten cargadores portátiles o bancos de energía listos.





# LISTA DE SUMINISTROS MÉDICOS

## ○ Medicamentos

- Asegúrate de tener un suministro de 30 días para todos los medicamentos recetados.
- Al evacuar, empaqueta todos los medicamentos en sus frascos de prescripción.
- Manténga una lista de todos los medicamentos, incluyendo dosis y los médicos que los recetan.

## ○ Equipos Médicos

- Asegura baterías de respaldo o fuentes de energía alternativas para equipos médicos esenciales (por ejemplo, concentradores de oxígeno, ventiladores).
- Empaca baterías adicionales para audífonos, medidores de glucosa y otros dispositivos médicos.
- Empaca gafas, lentes de contacto, dentaduras y cualquier suministro necesario.

## ○ Botiquín de Primeros Auxilios

- Mantén un botiquín de primeros auxilios bien surtido adaptado a tus necesidades de salud específicas.



# LISTA DE SUMINISTROS MÉDICOS



## ○ Registros de Salud Personales

- Conserva copias de documentos médicos importantes, incluyendo una lista de alergias, condiciones médicas e información de seguridad médica.



## ○ Preparación para Diálisis

- Comunícate con tu proveedor de diálisis para entender sus planes de emergencia y cómo garantizarán la continuidad del cuidado.
- Manténga un horario detallado de tus tratamientos de diálisis y cualquier arreglo alternativo.
- Identifica centros de diálisis de respaldo en caso de que tu centro habitual esté cerrado o sea inaccesible.
- Mantenga un plan de dieta de diálisis de emergencia para seguir tus tratamientos si se interrumpen.





# CONTACTOS Y INFORMACIÓN DE EMERGENCIA

## ○ **Crea una Lista de Contactos de Emergencia**

- Incluye familiares, cuidadores, médicos y una persona fuera de la región potencialmente afectada para que actúe como punto de recopilación de información en caso de que debas evacuar.

## ○ **Informa a los Vecinos y Amigos**

- Hazles saber sobre tus necesidades médicas y cualquier asistencia que puedas requerir.

## ○ **Sistemas de Alerta Médica**

- Asegúrate de que tu sistema de alerta médica esté funcionando y tenga una fuente de energía de respaldo.

¿Cuándo comienza y termina la temporada de huracanes?

- a. El 1 de junio al 1 de noviembre.
- b. Del 1 de junio al 30 de noviembre.
- c. Del 30 de junio al 21 de septiembre.
- d. Del 21 de junio al 30 de septiembre.





# PLANES DE EVACUACIÓN Y REFUGIO



## ○ **Identifica Lugares Seguros**

- Identifica un lugar seguro para evacuar que pueda acomodar tus necesidades médicas.
- Regístrate con STEAR anualmente, si necesitas asistencia especial o una ubicación de evacuación.

## ○ **Arreglos de Transporte**

- Planifica cómo llegarás a un lugar seguro, considerando necesidades de movilidad y accesibilidad. Regístrate con STEAR anualmente, si necesitas transportacion.

## ○ **Plan de Red de Apoyo Personal**

- Coordina con familiares, amigos o cuidadores para asistir con la evacuación si es necesario.

**Regístrate cada año en STEAR  
llamando al 2-1-1 o escanea el código  
QR para registrarte en línea.**





# PLANES ESPECÍFICOS PARA DIÁLISIS

## ○ Planifica tu ruta

- Asegúrate de que tu ruta de evacuación y destino incluyan acceso a instalaciones de diálisis.

## ○ Informa al personal de evacuación

- Informa al personal de evacuación sobre tus necesidades de diálisis para asegurar las acomodaciones adecuadas.



VERDADERO O FALSO:

El seguro de hogar y el seguro de inquilinos cubren las inundaciones.



# PREPARACIÓN DEL HOGAR



## ○ Abastecimiento de Esenciales

- Almacena alimentos no perecederos, agua y suministros esenciales para más o menos de 7 días.



## ○ Prepara tu Hogar

- Asegura ventanas, puertas y cualquier objeto suelto fuera de tu hogar.
- Aprende cómo apagar las utilidades de manera segura si es necesario.

## ○ Preparaciones de Movilidad y Accesibilidad

- Asegúrate de que las áreas esenciales de tu hogar sean accesibles y estén libres de obstáculos.
- Ten un plan para moverte de una manera rápida y segura en tu hogar durante una tormenta.





# PREPARACIÓN FINANCIERA Y LEGAL

## ○ **Asegura Documentos Importantes**

- Guarde copias de identificaciones, pólizas de seguro, información de cuentas bancarias y documentos legales en un contenedor impermeable

## ○ **Tenga Fondos de Emergencia**

- Tenga efectivo a la mano ya que los cajeros automáticos y bancos pueden no estar indisponibles.

### **Rompecabezas de Palabras del Kit de Emergencia**

UAUG \_\_\_\_\_

MOCDAI \_\_\_\_\_

ÍABEASRT \_\_\_\_\_

CMMETNASOIED \_\_\_\_\_

IDNREO \_\_\_\_\_

MCTOUEDSON \_\_\_\_\_

PROA \_\_\_\_\_

ATNASM \_\_\_\_\_



# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL



## ○ Red de Apoyo

- Mantén contacto regular con su equipo de apoyo para reducir el estrés y la ansiedad.
- Tenga una información de contacto de profesionales de salud mental o líneas de ayuda disponibles.

## ○ Medicamentos para Condiciones de Salud Mental

- Al evacuar, lleve medicamentos en sus frascos de recetas en informar a su médico personal si tus recetas están por agotarse.

Se emite una \_\_\_\_\_ para indicar que se esperan condiciones de huracán en algún lugar dentro del área advertida. Se emite con 36 horas en avance del inicio anticipado de tormentas tropicales, vientos con fuerza para permitir una preparación importante.

**a. alerta de huracán**

**b. advertencia de huracán**





# CONSIDERACIONES DESPUES DE LA TORMENTA

## ○ Monitoreo de Salud

- Continúa tomando medicamentos según lo prescrito y monitorea tu salud de cerca.

## ○ Regreso Seguro

- Asegúrate de que las utilidades hayan sido restauradas y que tu hogar sea seguro y habitable antes de regresar después de una evacuación.



# CONSIDERACIONES DESPUES DE LA TORMENTA



## ○ Seguimiento de Diálisis

- Comunícate a tu proveedor de diálisis inmediatamente después de la tormenta para confirmar los horarios de tratamiento.
- Informa cualquier problema o interrupción en tu tratamiento a tu proveedor de salud.

## ○ Verificación de Movilidad y Accesibilidad

- Evalúa tus dispositivos de movilidad en busca de daños y realiza las reparaciones necesarias.
- Asegúrate de que su hogar siga siendo accesible y que cualquier daño que afecte la movilidad se aborde de inmediato.

¿Qué sitio web puedes visitar para encontrar más información sobre la preparación para huracanes, guías y rutas de evacuación para el Condado de Galveston?

- a. **GCOEM.ORG**      c. **Sitios web del gobierno local**  
b. **GCHD.ORG**      d. **Todos los anteriores**



# BÚSQUEDA DE PALABRAS SOBRE PREPARACIÓN PARA HURACANES

T S O T C A T N O C E D A T S I L D  
I A R S E S A I R E T A B S D O M I  
R I I M I N E E H F S I U O P E C N  
R U S C E S T T R U U L M R D I E E  
E S T C N D I O R T R R E I O A M R  
F N A A S E D L E O D A C U I R T O  
U I M O S A G N A R P A C C U D A C  
G L Q I R D E R T I M S N A O A L N  
I D O E G M E T E E D E N C N S E O  
O H N A U R C E N M G E U A O I R I  
E E F M R B T T V R E M D N R L T C  
G K I B O E O N E A E E U N T T A A  
I R D M O S A M C N C E D R A G S C  
L M S E C A E O T L S U E N D L K I  
G H I W D E P O S T O A A M A C P N  
S E O I D L S M T G E B U C I L N U  
L A G T D O W L A C E N T F I L P M  
O P I I D E N S E G U R O H A O S O  
I K R O L N A E B R L K O Q S N N C  
L R E D D E A P O Y O D I B Z R G D



# BÚSQUEDA DE PALABRAS SOBRE PREPARACIÓN PARA HURACANES

## LISTA DE PALABRAS

Alertas

Baterías

Dinero

Comunicación

Lista de Contactos

Plan de Diálisis

Kit de Emergencia

Plan de Emergencia

Rutas de Evacuación

Documentos

Generador

Huracán

Seguro

Medicamentos

Refugio

Red de Apoyo

Transporte

# RESPUESTAS

Página 7

b. Del 1 de junio al 30 de noviembre

Página 9

Falso

El seguro de hogar y el seguro de inquilinos no cubren inundaciones. Actúa ahora: el seguro contra inundaciones requiere un período de espera de 30 días.

Página 11

Agua, Comida, Baterías, Medicamentos, Dinero, Documentos, Ropa, Mantás

Página 12

b. Advertencia de huracán

Se emite una advertencia de huracán para indicar que se esperan condiciones de huracán en algún lugar dentro del área advertida.

Se emite un aviso de huracán cuando es posible que se presenten condiciones de huracán dentro del área especificada.

Página 14

d. Todos los anteriores.

Visita [gcoem.org](http://gcoem.org), [gchd.org](http://gchd.org), o el sitio web de tu gobierno local para encontrar más información sobre la preparación para huracanes, guías y rutas de evacuación para el Condado de Galveston.

# RESPUESTAS

T S O T C A T N O C E D A T S I L D  
I A R S E S A I R E T A B S D O M I  
R I I M I N E E H F S I U O P E C N  
R U S C E S T T R U U L M R D I E E  
E S T C N D I O R T R R E I O A M R  
F N A A S E D L E O D A C U I R T O  
U I M O S A G N A R P A C C U D A C  
G L Q I R D E R T I M S N A O A L N  
I D O E G M E T E E D E N C N S E O  
O H N A U R C E N M G E U A O I R I  
E E F M R B T T V R E M D N R L T C  
G K I B O E O N E A E E U N T T A A  
I R D M O S A M C N C E D R A G S C  
L M S E C A E O T L S U E N D L K I  
G H I W D E P O S T O A A M A C P N  
S E O I D L S M T G E B U C I L N U  
L A G T D O W L A C E N T F I L P M  
O P I I D E N S E G U R O H A O S O  
I K R O L N A E B R L K O Q S N N C  
L R E D D E A P O Y O D I B Z R G D

# NÚMEROS IMPORTANTES

Anota números de teléfono importantes aquí o en la lista de contactos de tu teléfono. Si aún no tienes estos números, busca en el sitio web de tu ciudad o pueblo, en una guía telefónica local, en internet o pregunta a un vecino. Recuerda, si enfrentas una emergencia que pone en peligro tu vida, marca el 911.

Policía: \_\_\_\_\_

Bomberos: \_\_\_\_\_

Agencia de Ambulancias: \_\_\_\_\_

Médico de Familia: \_\_\_\_\_

Especialistas: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

## Sitios Web Útiles

AARP: [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

Cruz Roja Americana: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Campaña FEMA Ready: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

FEMA: [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

# INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Información de Contacto: \_\_\_\_\_

Dirección de la Casa: \_\_\_\_\_

Información de Contacto de los Miembros de la Familia: \_\_\_\_\_

Información de Contacto Fuera de la Ciudad: \_\_\_\_\_

Lugar de Encuentro Familiar: \_\_\_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_

Información de Contacto: \_\_\_\_\_

Dirección de la Casa: \_\_\_\_\_

Información de Contacto de los Miembros de la Familia: \_\_\_\_\_

Información de Contacto Fuera de la Ciudad: \_\_\_\_\_

Lugar de Encuentro Familiar: \_\_\_\_\_



# LISTA DE MEDICAMENTOS

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_

**Nombre del Medicamento:** \_\_\_\_\_

Dosis: \_\_\_\_\_





# LA PREPARACIÓN SALVA VIDAS.



**GCOEM.ORG**



@galvestoncountytx



@galvestoncountytx



@galvcountyoem



@galvestoncountytx



**GCHD.ORG**



@gchdinfo



@gchdinfo



@gchdinfo



@gchdinfo



Galveston County  
Health District