

EDUCACIÓN A PACIENTES | **SERIE INFORMATIVA**

## ¿Cómo Prepararse para una Emergencia o Desastre Cuando Padece de Enfermedad Pulmonar o Desorden del Sueño?

Los desastres naturales al igual que las emergencias nos pueden ocurrir a todos. A veces conocemos de antemano sobre el desarrollo de un evento que ocurrirá, tal como una tormenta, huracán o pandemia. Otras veces estos eventos pueden ocurrir sin previo aviso tal como un fuego, terremoto, inundaciones, o fugas de monóxido de carbono en el hogar. Es importante tener un PLAN de emergencia para cada una de estas situaciones, especialmente si usted o un miembro de su familia padece de enfermedad pulmonar u otras condiciones de salud.



Desarrollar un plan de emergencia con anticipación incluye los siguientes pasos:

¡Comienza a planificar ANTES de que ocurra la emergencia!

Desarrolle un plan de emergencia básico para su familia. Discuta este plan con todos los miembros de su familia y asegúrese que están familiarizados con el mismo. Complete su plan de emergencia teniendo a la mano los números telefónicos de sus proveedores de salud, compañía de equipo médico y servicios de enfermería en el hogar.

### ¿Estoy a mayor riesgo durante una emergencia o desastre natural si padezco de una enfermedad pulmonar?

Si padece de una enfermedad pulmonar o desorden del sueño que requiere tratamiento, usted puede estar a mayor riesgo durante una emergencia o desastre. Este riesgo puede variar dependiendo del tipo de problema de salud que usted padezca. Si usted padece actualmente de un problema pulmonar, infección respiratoria tal como Influenza o COVID-19, puede ser peligroso. Para reducir el riesgo de estas infecciones, lave sus manos regularmente con agua y jabón o desinfectantes de mano con al menos 60% de alcohol. No toque su boca, nariz u ojos con sus manos y aléjese de personas enfermas. Si usted está enfermo, quédese en su casa. Si necesita salir cubra su boca y nariz con una mascarilla, limpie y desinfecte frecuentemente todas las superficies y objetos.

Durante una emergencia o desastre natural, el acceso a sus servicios de salud, medicamentos, electricidad,

oxígeno y otros servicios médicos pueden estar limitados o ausentes. Las autoridades locales (oficiales) tratan de proveer servicios especiales para aquellas personas con un mayor riesgo. Las personas con mayor riesgo son descritas como personas con “necesidades especiales” o población “vulnerable”. Puede que usted sea incluido en este grupo de personas si es menor de edad, persona de edad avanzada, padece de una enfermedad crónica pulmonar o no habla inglés. Las autoridades locales puede que no estén preparadas para asistir sus necesidades especiales dependiendo de donde usted vive. Por lo tanto, su planificación ante una emergencia es sumamente importante.

### ¿Cómo debo prepararme para una emergencia?

Todos debemos tener un plan de emergencia familiar. Este plan debe incluir estrategias de comunicación entre los miembros de su familia para obtener medicamentos, comida, agua y mantener su hogar seguro. Las siguientes recomendaciones son importantes si usted padece de alguna condición pulmonar o desorden del sueño.

- Asegúrese que usted tiene un lugar seguro para refugiarse y manera de desalojar su hogar en caso de ser necesario.
- Estudie su ruta de desalojo. Si usted maneja, asegúrese de abastecer su auto con gasolina suficiente tan temprano como le sea posible al conocer sobre la aproximación de un desastre natural.
- Desarrolle una lista con los teléfonos importantes para comunicarse con las autoridades locales y el personal de emergencia en caso de ser necesario.



- Mantenga su celular cargado todo el tiempo.
- Considere obtener una batería externa para cargar su celular en caso de no tener electricidad.
- Asegúrese de tener una manera alterna de pedir ayuda en caso de que su celular este fuera de servicio.
- Necesita suplirse de medicamentos suficientes para cubrir sus necesidades por al menos un mes.
- No permita que se le terminen sus medicamentos, aunque sean de uso poco frecuente.
- Necesita planificar tener suficiente agua y comida para usted y su familia. Idealmente 1 galón de agua potable por persona por día.
- Escoja comida que no requieran refrigeración y planifique como usted preparará sus alimentos durante la emergencia.
- Siempre tenga dinero en efectivo disponible en caso de ser necesario y guardado en un lugar seguro.

### ¿Cómo las autoridades locales pueden ayudarme a prepararme mejor durante una emergencia?

Las autoridades locales y los proveedores de salud públicos son importantes para ayudarle a cuidar su salud durante una emergencia. Estos incluyen: la oficina de manejo de emergencia, el departamento de salud, su hospital y departamento del cuerpo de bomberos local. Contacte estas agencias antes de una emergencia para informarse a cerca de lo siguiente:

¿Existe un plan local o regional para la entrega o despacho de oxígeno en caso de una emergencia o desastre natural?

- ¿Existe un plan local o regional para ayudar o contactar “poblaciones vulnerables” durante eventos de desastre? Si existe, ¿cómo puedo contactarlo?
- ¿Existe un plan local para ayudar a personas que dependen de equipo médico como máquinas de apnea o ventilador mecánico?
- ¿Quién me asistirá con mi equipo médico y cuidado en caso de ser desalojado de mi hogar?
- Electricidad

Contacte a su compañía suplidora de energía eléctrica en su comunidad y notifícale si tienes alguna necesidad crítica de electricidad para energizar sus equipos médicos, calentadores o acondicionadores de aire. Hable con su proveedor de salud para completar los documentos necesarios que garanticen el servicio eléctrico para sus equipos médicos. Considere adquirir un generador eléctrico o una batería portátil como un plan alternativo en caso de fallas en el suministro de electricidad en su comunidad. Identifique una facilidad hospitalaria cercana a la cual acudir en caso de que su salud este comprometida debido a la falta de electricidad.

### Equipo Médico

El equipo médico incluye cualquier dispositivo que requiera electricidad tal como un ventilador mecánico, máquina de succión o un concentrador de oxígeno. Piense en el equipo que utiliza a diario y en momentos de emergencia cuando desarrollos síntomas respiratorios. Mantenga una lista de todos sus equipos, incluyendo parámetros de ventilación, marca y modelo, número de contacto y dirección de sus suplidores. Si utiliza un concentrador de oxígeno, pregunte sobre fuentes de oxígeno que pudieras utilizar durante una emergencia y no requieren de electricidad, por ejemplo, tanques de oxígeno portátil. Si ocurre un corte de electricidad, pregunte cómo puedes contactar a su suplidor de oxígeno durante la emergencia. Si utiliza un máquina de presión positiva (CPAP o BPAP) o un ventilador mecánico, es importante tener un plan alternativo en caso de corte de energía. Alternativas ante la ausencia de energía incluyen adquirir baterías de repuesto o un generadores de energía para su equipo médico. Es importante tener un resucitador manual (buen el hogar y un plan de transporte al hospital más cercano en caso de ser necesario. Conozca los refugios de emergencia cerca de su comunidad y pregunte sobre con los servicios médicos que le puede ofrecer.

### Medicamentos

Si usted utiliza una medicina inhalada mediante un nebulizador o máquina de terapias respiratorias, pregunte a su médico si existe un medicamento similar que pueda utilizar como alternativa en caso de no tener electricidad durante una emergencia. Existen nebulizadores o máquina de terapias respiratorias que funcionan con baterías. Tenga a la mano una lista completa de todos los medicamentos uso diario para cada condición médica. Pregúntele a su proveedor de salud o farmacéutico si puede tener una receta adicional para sus medicamentos en caso de una emergencia. Si utiliza medicamentos que requieren refrigeración, es importante tener un plan para mantenerlos a una temperatura adecuada. Desarrolle un plan para aquellos medicamentos intravenosos o que necesiten ser almacenados con ciertas precauciones.

### Plan de Desalojo

Si su casa no es segura ante la emergencia, usted necesita desarrollar un plan de desalojo eficiente. Considere moverse con algún familiar o amigo en un área más segura. Si necesita moverse a un refugio en su comunidad, explore cuáles pueden ofrecerle asistencia tomando en consideración sus necesidades médicas. Un hospital no necesariamente considerará admitirlo y cuidar de usted antes, durante o luego de una emergencia si usted no tiene una emergencia médica. En algunos

casos, muchos hospitales pueden estar cerrados. Si usted se enferma, localice facilidades de cuidado médico cercanas al lugar donde usted se encuentra.

### Localización

En caso de un desastre natural como una tormenta o un huracán, busque moverse a un lugar lejano al área a ser impactada. Moverse con familiares o amigos son principalmente las primeras opciones a considerar. Si decide moverse a un hotel, verifique la disponibilidad del mismo y reserve con anticipación. Desarrolle una lista de alternativas. Si necesita quedarse en un refugio público, llame al 2-1-1 y asegúrese que el mismo posee la capacidad para usted utilizar su equipo médico. Si tiene mascotas, verifique si en su hotel es permitido la entrada. La mayoría de los refugios no permiten mascotas. Verifique con su veterinario refugios para mascotas en su comunidad. Puedes encontrar más información sobre cómo cuidar su mascota durante una emergencia en el siguiente enlace:

(<http://www.cdc.gov/disasters/petshelters.html>)

**Autores:** Irene Permut, MD, Aditi Satti, MD, Marianna Sockrider MD, DrPH

**Editores:** Suzanne Lareau, RN, MSN, Catherine Chen, MD

**Traducción al Español:** Wilfredo De Jesús Rojas, MD, FAAP

**Revisor de traducción:** David Moreno McNeill, MD

## Rx Plan de Acción

Recuerde siempre velar por su salud y la de su familia. Estar listo para una posible emergencia es una prioridad.

- ✓ Tenga a la mano su plan de emergencia y manténgase informado siempre.
- ✓ Contacte a su proveedor de salud, farmacia y compañía de equipo médico para documentación, medicamentos y/o suplidos de ser necesario antes de la emergencia.
- ✓ Ejecute su plan de emergencia tan temprano como pueda.
- ✓ Explore opciones a donde acudir en caso de no poder quedarse en su casa y cómo transportarse de una manera segura.
- ✓ Mantenga una lista de números telefónicos para comunicarse en caso de ser necesario.
- ✓ Dialogue con su proveedor de salud sobre medidas y precauciones a tomar para evitar exposición a infecciones durante una pandemia.
- ✓ Si usted ha estado expuesto a enfermedades como el COVID-19 o Influenza y tiene síntomas tales como fiebre, tos y/o dificultad para respirar, contacte a su proveedor de salud para verificar si usted necesita cuidado médico.

**Número de Teléfono de su Proveedor de Salud:**

\_\_\_\_\_

### Further Resources:

**American Thoracic Society**

- [www.thoracic.org/patients/](http://www.thoracic.org/patients/)

**American Red Cross**

- <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html>

**FEMA**

- [https://www.fema.gov/pdf/areyouready/basic\\_preparedness.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/basic_preparedness.pdf)

**Ready**

- <https://www.ready.gov/plan>

**2-1-1 National Help Line to local public resources**

- [www.211.org](http://www.211.org)

**Centers for Disease Control**

- <http://emergency.cdc.gov/>

**No Person Left Behind**

- <http://oxygen.nopersonleftbehind.org>

Esta información es un servicio público de la sociedad científica "American Thoracic Society". Su contenido tiene únicamente propósitos educativos solamente. Esta información no debe ser utilizada como sustitución de una evaluación médica por un profesional de salud acreditado.

