



**Cal OES**

GOVERNOR'S OFFICE  
OF EMERGENCY SERVICES

# Guía de preparación para emergencias para personas con discapacidades

Diciembre de 2021

**DOR** DEPARTMENT of  
REHABILITATION

Employment, Independence & Equality

## **TABLA DE CONTENIDOS**

INTRODUCCIÓN .....	3
RECIBA ALERTAS .....	3
HAGA UN PLAN .....	4
EMPAQUE UN BOLSO DE SUMINISTROS.....	7
PREPARE UNA CAJA DE SUPERVIVENCIA.....	11
AYUDE A SUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE .....	11
CONTENIDO RELACIONADO .....	12
RECURSOS ADICIONALES.....	13

## INTRODUCCIÓN

---

La guía/herramientas de preparación para emergencias para personas con discapacidades fue desarrollada a través de una asociación entre la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (Cal OES, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Rehabilitación de California (DOR, por sus siglas en inglés).

Esta guía describe las acciones y consideraciones que las personas con discapacidad pueden utilizar para aumentar la preparación antes, durante y después de las catástrofes.

La Cal OES y el DOR alientan a las personas a:

- 1) Recibir alertas de emergencia;
- 2) Hacer un plan de evacuación;
- 3) Preparar un bolso de suministros;
- 4) Construir una caja de supervivencia para cuando no pueda salir;
- 5) Ayudar a sus amigos y vecinos a prepararse.

### **Reciba alertas para saber qué hacer en caso de catástrofes y emergencias**

---

En caso de emergencia, necesita saber lo que está pasando. Para tomar las decisiones correctas, necesita información confiable y actualizada sobre las catástrofes en su zona. Necesita saber qué hacer y cuándo.

Conozca qué catástrofes y peligros pueden afectar a su zona, cómo recibir [alertas de emergencia](#) y dónde ir en caso de tener que evacuar.

Asegúrese de tener un plan y practicarlo regularmente.

#### **Esté informado**

- Vaya a [CalAlerts.org](https://www.calalerts.org) y regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas.
- 2-1-1 puede proporcionar información de emergencia importante.
- [Sepa qué catástrofes podrían afectar a su zona](#), cuáles podrían obligarle a evacuar y cuándo podría tener que refugiarse en el lugar.

- Vea o escuche las noticias locales para informarse sobre las catástrofes.
- Las emisoras de radio y los canales de televisión difundirán información importante a través del sistema de alerta de emergencias.
- Encuentre el nombre y la frecuencia de la emisora de radio de emergencia de su condado en [Emisoras de radio locales para alertas de emergencia](#).
- Siga a fuentes confiables en las redes sociales, como la Oficina de Gestión de Emergencias de su condado, los bomberos y las autoridades policiales.

Utilice los siguientes recursos en línea para acceder a alertas adicionales e información sobre seguridad:

- Regístrese para recibir alertas e información sobre terremotos utilizando la aplicación [MyShake](#).
- [News.caloes.ca.gov](#) tiene la información más reciente sobre emergencias,
- [Response.ca.gov](#) tiene información sobre incendios forestales activos, cortes de energía, refugios y cierres de carreteras.
- [Ready.gov](#) tiene información de seguridad para las personas y familias.

## HAGA UN PLAN

---

Piense en las personas con las que le gustaría estar en comunicación durante una emergencia. Pueden ser familiares, vecinos, amigos o cuidadores.

### Cree una lista de contactos

- Haga una [lista de contactos](#) de amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos u otras personas que puedan ayudarlo a evacuar y guárdela en un recipiente a prueba de agua en su [equipo de emergencia](#).
- Hable de sus planes para la catástrofe con su red de apoyo y, si es necesario, inclúyalos en su proceso de planificación.

## **Elija los lugares de reunión en caso de emergencia**

Las catástrofes pueden ser caóticas, y usted o alguien de su red puede separarse o quedar incomunicado. Designe con antelación un lugar para reunirse con su red de apoyo y planifique cómo llegarán todos.

- Pregunte en las escuelas sobre los planes para reunir a padres e hijos.
- Asegúrese de que todos saben dónde están los lugares de reunión y practique cómo llegar a ellos.
- Es posible que el lugar de reunión tenga que cambiar en función del lugar de la catástrofe, así que tenga en cuenta varias opciones.

## **Cómo evacuar**

Piense en los posibles problemas que puede encontrar al evacuar durante una catástrofe y planifique adecuadamente.

- Siga las indicaciones de las autoridades locales.
- Evacúe con antelación si necesita más tiempo o apoyo para salir.
- Aprenda las diferentes rutas de evacuación para salir de su comunidad.
- Tenga un mapa impreso en caso de que los servicios de Internet y de telefonía móvil no funcionen y consiga un mapa de la zona de planificación de la evacuación del condado si está disponible.
- Practique la evacuación utilizando el transporte que tomaría en una catástrofe e involucre a las personas con las que saldría.
- Si no tiene auto, identifique su agencia de transporte local.
- Prepárese para ir a su lugar seguro y tenga preparado su bolso de suministros.

## **Puntos clave de planificación adicionales**

- El personal de respuesta tomará todas las medidas para garantizar que usted y su sistema de apoyo permanezcan juntos, como su

familia, su animal de servicio, sus cuidadores personales o sus dispositivos y suministros de tecnología de asistencia.

- Trabaje con los servicios locales, el transporte público o paratransito para identificar todas las opciones de transporte accesibles.
- Conozca las rutas de evacuación de su casa, lugar de trabajo, escuela, vecindario, ciudad o zona, y recórralas antes de una catástrofe para que le resulten familiares.
- Comunique a su red de apoyo dónde están sus suministros de emergencia y considere la posibilidad de dar acceso a su residencia a alguien de confianza.
- Si depende de la diálisis o de otro tratamiento para el soporte vital, conozca la ubicación de más de un centro.
- Si utiliza equipos médicos en su casa que requieren electricidad, hable con su médico, su proveedor de atención médica, la organización local de discapacitados o la empresa de suministro eléctrico sobre cómo puede prepararse para los cortes de energía.
- Asegúrese de que su información de emergencia indique la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si utiliza dispositivos o tecnologías de comunicación aumentativa, guarde los números de modelo, anote la procedencia del equipo (por ejemplo, Medicaid, seguro privado, etc.) y planifique cómo se comunicará si el equipo deja de funcionar.

## **Busque refugio**

En caso de evacuación, utilice el 2-1-1, el [localizador de refugios de la Cruz Roja Americana](#), y otros servicios locales para encontrar refugios de emergencia. Todos los refugios apoyados por el gobierno en California están diseñados para ser físicamente accesibles.

Si tiene dudas sobre la búsqueda de refugio, sepa que:

- Los refugios de emergencia están a disposición de toda la comunidad.
- La ley de California exige que todos los refugios públicos sean accesibles.

- Los animales de servicio están permitidos dentro de los refugios públicos.

## **EMPAQUE UN BOLSO DE SUMINISTROS**

---

### **Empaque con anticipación**

Un bolso de suministros debe incluir los artículos esenciales que necesitará en caso de que se le ordene la evacuación. Si prepara un bolso de suministros antes de una emergencia, lo tendrá preparado para cuando ocurra una catástrofe.

- Incluya sus documentos importantes, incluyendo copias de las tarjetas de identificación y de seguro.
- Lleve un mapa y listas de contactos.
- En caso de que no pueda acceder a los mapas en su teléfono o dispositivo, necesitará su mapa con las rutas de evacuación marcadas.
- Tenga su lista de contactos importantes para poder comunicarse con las personas que le importan y que se preocupan por usted.
- Haga una lista de sus medicamentos que incluya:

Todos los medicamentos recetados para usted y los miembros de su familia.

Los nombres y números de sus médicos y de sus farmacias.

Otra información médica importante.

### **Lleve algo de dinero en efectivo (billetes pequeños)**

- Si se va la luz, es posible que los lectores de tarjetas de crédito y débito no funcionen y que no pueda sacar dinero de un cajero automático.

### **Tomar y llevar**

Cosas que hay que empacar al salir

- Llaves, cartera o monedero.
- Teléfonos y cargadores.

- Medicamentos (incluyendo lentes adicionales, prótesis dentales, etc.)

Si los tiene, también sería bueno incluir:

- Radio portátil.
- Linternas.
- Suministros de primeros auxilios.
- Su laptop o tableta.

Además de contar con sus suministros básicos de supervivencia, un [equipo de emergencia](#) debe contener artículos para cubrir sus necesidades individuales en varios tipos de catástrofes. Considere los artículos que utiliza a diario y cuáles puede necesitar añadir a su equipo.

### **Artículos/consejos para personas sordas o con dificultades auditivas**

- Tenga una radio meteorológica con visualización de texto y alerta luminosa.
- Lleve pilas de repuesto o un cargador de pilas portátil para audífonos o implantes cocleares.
- Lleve bolígrafo y papel para comunicarse con alguien que no conozca el lenguaje de señas.
- Tenga cargadores adicionales y baterías de reserva.
- Instale alarmas de humo que emitan señales que puedan verse y oírse. Al menos una alarma de humo debe funcionar con baterías.
- Considere la posibilidad de llevar una copia pre-impresa de frases clave, como “Hablo Lenguaje de Señas Estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés) y necesito un intérprete de ASL” o “Si anuncia algo, escríbalo para mí”.

### **Artículos/consejos para personas ciegas o con dificultades de visión**

- Marque los suministros de emergencia con etiquetas en braille o con letra grande.
- Guarde una lista de su información de emergencia en un pendrive o haga un archivo de audio y guárdelo en un lugar seguro.



- Guarde dispositivos de comunicación en su equipo de suministros de emergencia.
- Es posible que se necesiten lentes adicionales o dispositivos de aumento.
- Tenga en cuenta su animal de servicio o sus mascotas y prepare comida, agua y suministros. Algunos refugios sólo admiten animales de servicio.
- Si utiliza un bastón, tenga sustitutos en el trabajo, la casa, la escuela, etc.
- Si tiene dificultades de visión, coloque luces de seguridad en cada habitación para iluminar los caminos en caso de pérdida de energía.
- Incluya en su equipo guantes de trabajo y zapatos resistentes.

### **Artículos/consejos para personas con discapacidades del habla**

- Lleve una tarjeta de instrucciones sobre cómo comunicarse con usted si su equipo o dispositivos de asistencia no funcionan. Esto puede incluir tarjetas laminadas con frases y/o pictogramas.
- Si utiliza dispositivos de comunicación aumentativa, planifique cómo va a evacuar con ellos.
- Lleve información sobre los modelos de los equipos de asistencia.
- Lleve un bolígrafo y un papel o una pizarra y un marcador.

### **Artículos/consejos para personas con discapacidades de movilidad**

- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica, tenga a mano una silla manual ligera como respaldo, si es posible.
- Si utiliza una silla de ruedas eléctrica u otro dispositivo motorizado, empaque los cables de carga.
- Tenga un equipo de parches o selladores para neumáticos pinchados y otras herramientas necesarias, como una bomba de aire portátil.
- Lleve un dispositivo de movilidad adicional, como un bastón o un andadera, si utiliza uno.

## **Artículos/consejos para personas con discapacidades sensoriales**

- Lleve un dispositivo electrónico con películas o juegos.
- Una pequeña tienda de campaña desplegable puede servir para disminuir la estimulación visual en una habitación concurrida o para tener privacidad.
- Lleve auriculares para reducir las distracciones auditivas.
- Lleve un par de lentes oscuros para reducir la estimulación visual.
- Incluya artículos para aliviar la ansiedad, como juguetes antiestrés, juguetes masticables, pelotas antiestrés o burbujas, que también pueden ayudar a distraer.

## **Artículos/consejos para personas con discapacidades de desarrollo**

- Lleve los dispositivos electrónicos de mano cargados y con videos y actividades.
- Compre cargadores de repuesto para los dispositivos electrónicos y manténgalos cargados.
- Incluya sábanas o una pequeña tienda de campaña desplegable para disminuir la estimulación visual y el ruido en un entorno ajetreado.
- Considere un par de auriculares con cancelación de sonido para disminuir los estímulos auditivos.
- Identifique aliados de confianza en los que pueda confiar en caso de catástrofe.
- Practique su plan para ganar confianza y sentirse seguro.

## **Artículos/consejos para personas que requieren medicamentos**

- Trate de mantener al menos una semana de suministro de medicamentos recetados.
- Lleve una lista de todos los medicamentos, dosis y alergias.
- Guarde una copia de su información médica, incluyendo una lista de sus recetas y prescriptores.

## **PREPARE UNA CAJA DE SUPERVIVENCIA**

---

Si una catástrofe requiere que permanezca en su hogar, una caja de supervivencia puede ayudar a cubrir sus necesidades durante una emergencia.

### **Prepare una caja de supervivencia**

Su caja de supervivencia debe incluir recursos básicos y asequibles que pueda guardar o almacenar en caso de emergencia.

#### **Agua**

Es conveniente que haya un galón de agua por cada persona del hogar al día. Compre agua en la tienda cada cierto tiempo para evitar grandes gastos iniciales. Guarde el agua en un lugar fresco y oscuro.

#### **Comida**

Sabe lo que le gusta a su familia, así que almacene esos alimentos. Piense en lo que podría comer si no hubiera electricidad y vaya acumulando su reserva de alimentos poco a poco.

#### **Artículos importantes**

Guarde artículos como leche de fórmula adicional, pañales, suministros para las necesidades de salud, alimento para mascotas, etc. para su uso durante emergencias.

Tenga a mano luces portátiles, como linternas, y baterías de repuesto. Si no hay electricidad, evite las velas. Representan un riesgo de incendio y pueden ser extremadamente peligrosas si se ha producido una fuga de gas en la catástrofe.

Su caja de supervivencia es un lugar ideal para guardar artículos de emergencia, como un botiquín de primeros auxilios o una radio a baterías.

## **AYUDE A SUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE**

---

Los gestores de emergencias, los bomberos, los oficiales de policía y el personal de emergencias hacen un trabajo increíble para mantener la seguridad de la comunidad, pero no pueden llegar a todos a la vez.

### **Conéctese con su comunidad**

Las comunidades deben unirse para prepararse para las catástrofes.

Piense en las siguientes preguntas:

- ¿Quién está en su hogar durante el día?
- ¿Quién está en casa en su vecindario que podría estar disponible para ayudarlo durante el día, la noche o el fin de semana?
- ¿Quién en su vecindario podría necesitar ayuda?

Hable con sus vecinos sobre lo que podrían necesitar para sobrevivir, y si pueden estar dispuestos a ayudar si es necesario.

### **Preparación de la comunidad**

Estar más preparado para una emergencia es más fácil de lo que se piensa. Existen muchos grupos de servicio que pueden estar en funcionamiento en su zona.

Ponerse en contacto con la administración local de emergencias y con grupos como el Concejo de Participación Ciudadana, los equipos de vigilancia de los Estados Unidos (Neighborhood Watch, por su nombre en inglés), los Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés), etc., pueden ayudarlo a prepararse y a ayudar a otros.

Comparta estos importantes mensajes con sus comunidades utilizando las [herramientas de redes sociales de preparación personal para personas con discapacidades](#).

## **CONTENIDO RELACIONADO**

---

[Plan de comunicación en caso de emergencia](#) (PDF)

[Prepárese para las emergencias ahora, información para personas con discapacidades](#) (PDF)

[Plan de comunicación del transporte público en caso de emergencia \(PDF\)](#)

[Nos preparamos todos los días](#) (Video con subtítulos, ASL y audio descripción)

[Esté informado](#) (Video)

[Haga un plan](#) (Video)

[Prepare un equipo](#) (Video)

---

## RECURSOS ADICIONALES

---

[Página de inicio del Pacific ADA Center](#)

[Publicación y recursos del Pacific ADA Center para la preparación en caso de emergencia](#)

[Oficina de acceso y necesidades funcionales de la Cal OES](#)

[Recursos de acceso para personas con discapacidades en caso de catástrofes](#)

[Curso interactivo en línea de preparación para emergencias de LISTOS de California](#)

[LISTOS y guía de preparación para catástrofes](#)