

# Cómo pueden prepararse las personas de edad avanzada en caso de tormenta

---

**Release Date: junio 4, 2018**

GUAYNABO, Puerto Rico – Cuando se aproxima un huracán, las personas de edad avanzada pueden sentirse especialmente vulnerables. Probablemente tengan su sentido de alerta disminuido, problemas de salud, necesidades de acceso y funcionales y varias otras limitaciones.

Puerto Rico alberga a más de 640,000 residentes de 65 años o más, y alrededor de la mitad viven con alguna discapacidad física o necesidad funcional. A menudo, necesitan ayuda de la familia y los vecinos para prepararse para una tormenta. Mientras sea posible, las personas de edad avanzada deben buscar refugio con la familia o algún proveedor de cuidados.

Las personas mayores que residen en un hogar de ancianos o alguna instalación para adultos, deben hablar con el administrador sobre el plan de desalojo /huracán específico de la misma.

Kit de preparación para las personas de edad avanzada

- Un galón de agua por día. Las bebidas que contienen electrolitos son una buena fuente de hidratación.
- Comidas listas para consumo no perecederas, preferiblemente ricas en vitamina B12 y bajas en sodio. Los suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir las deficiencias nutricionales.
- Sábanas, ropa extra y zapatos cómodos.
- Espejuelos de repuesto, catéteres, baterías, sistemas de oxígeno, etc.
- Kit de primeros auxilios, las tarjetas seguro médico y de Medicaid/Medicare.
- Medicinas recetadas y copias de recetas que puedan actualizarse para hasta seis meses.
- Chapas o brazaletes de alerta médica con la información sobre sus necesidades de salud.
- Una lista de contactos de emergencia para comunicarse con familiares y amigos.



**FEMA**

Page 1 of 3

- Suficiente dinero en efectivo, ya que el acceso a los bancos y las ATH podría ser limitado.
- Copia de expedientes de la familia y otros documentos importantes, como certificados de nacimiento y matrimonio, tarjetas de Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras, registros financieros, del seguro y de vacunas – todos guardados en una bolsa plástica sellada a prueba de agua.
- Un radio de batería y/o un radio del tiempo de NOAA.
- Una linterna de baterías o solar.
- Un pito para pedir ayuda y un espejo pequeño para reflejar la luz del sol en caso de que tenga que hacer señas a los equipos de rescate.

#### Consejos si va permanecer en un refugio

- Lleve con usted los artículos del kit de preparación que pueda.
- Avise a la administración cualquier necesidad que pueda tener.
- Avise a su familia y a sus contactos fuera de su área dónde se refugiará o dónde se quedará durante la tormenta.
- Haga arreglos para el cuidado de su mascota.

Las personas de edad avanzada deben contar con una red de familiares y vecinos que puedan ayudarlos a prepararse para la emergencia.

Para más información sobre la temporada de huracanes visite, [www.fema.gov/disaster/4339/hurricane-preparedness](http://www.fema.gov/disaster/4339/hurricane-preparedness).

###

La asistencia de recuperación por desastre está disponible, sin distinción de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad, dominio del inglés o situación económica. Si usted o alguien que conozca ha sido discriminado, llame libre de costo a FEMA al 800-621-3362 (oprima 2 para español) (voz, 711/VRS-Servicio de Retransmisión por Vídeo). Operadores multilingües disponibles. Para TTY llame al 800-462-7585.

Síguenos en:

[www.fema.gov/hurricane-maria](http://www.fema.gov/hurricane-maria)

[www.facebook.com/femapuertorico](http://www.facebook.com/femapuertorico)



**FEMA**

Page 2 of 3



**FEMA**