

# ***Preparación para Casos de Desastre (español)***

**Preparado por Christina Lukeman**

***para***



## Introducción

Prepararse para casos de desastre es primordial para poder enfrentar cualquier desastre que ponga a riesgo a nuestras familias. Mientras más preparados estemos, mejor responderemos a las situaciones de desastre y así limitamos el daño que nos pueda causar. **Estar preparado de antemano para una emergencia pública puede marcar la diferencia entre una tragedia y la supervivencia.**

Este módulo se enfocará en cómo podemos prepararnos ante distintos casos de desastre en específico, como: cómo prepararse si es anciano o cuida de ancianos; cómo prepararse si es persona con discapacidad de movilidad o cuida de personas con discapacidades de movilidad; como prepararse si cuidamos de niños con necesidades especiales; cómo prepararse para evacuaciones; cómo prepararse para evacuaciones; cortes de luz; incendios; entre otros.

Aunque veremos cómo prepararnos ante estos casos específicos, hay tres elementos claves que cada plan--irrespectivamente del caso de desastre--debe de incluir. Estos son:

1. **Un Kit** de desastre, que lleva dentro todo lo necesario en situaciones de desastre.
2. **Un Plan**, que incluya donde tu y tu familia se deben de reunir, quienes son sus contactos de emergencia, cuales son sus opciones de transporte disponibles, y si tu o alguno de tus queridos requieren asistencia adicional.
3. **Mantenerse Informados**, determinando cómo conseguir información y noticias sobre el desastre, donde encontrar refugios, y cómo enterarse si ya pasó el peligro.

# Tabla de Contenidos

<a href="#">Introducción</a> .....	1
<a href="#">Tabla de Contenidos</a> .....	2
<a href="#">Apertura</a> .....	2
<a href="#">Recursos disponibles</a> .....	3
<a href="#">Videos y vínculos recomendados</a> .....	3
<a href="#">Sección 1: Personas de Tercera Edad</a> .....	4
<a href="#">Elaborar un plan</a> .....	5
<a href="#">Tenga una red de apoyo</a> .....	5
<a href="#">Recursos disponibles</a> .....	5
<a href="#">Sección 2: Evacuación</a> .....	7
<a href="#">Plan para evacuar</a> .....	7
<a href="#">Antes de una evacuación</a> .....	7
<a href="#">Durante una evacuación</a> .....	7
<a href="#">Después de una evacuación</a> .....	8
<a href="#">Recursos disponibles</a> .....	9
<a href="#">Sección 3: Personas con Discapacidades</a> .....	10
<a href="#">Haga un plan</a> .....	10
<a href="#">Prepare un kit</a> .....	11
<a href="#">Recursos disponibles</a> .....	12
<a href="#">Sección 4: Niños con discapacidades</a> .....	13
<a href="#">Recursos disponibles:</a> .....	13
<a href="#">Sección 5: Incendios, Terremotos y Cortes de energía</a> .....	14
<a href="#">Incendios</a> .....	14
<a href="#">Terremotos</a> .....	14
<a href="#">Cortes de Energía</a> .....	14
<a href="#">En casos de cortes de energía, que hago con la comida?</a> .....	15
<a href="#">Sección 6: Comunicación</a> .....	16
<a href="#">Sección 7: Consejos para personas con necesidades médicas durante casos de desastre</a> .....	17
<a href="#">Medicamentos</a> .....	17
<a href="#">Equipo médico que requiera electricidad</a> .....	17

<a href="#"><u>Oxígeno y equipos respiratorios</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Equipo alimenticio y sondas intravenosas (IV)</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Bolsas de Emergencias</u></a> .....	17
<a href="#"><u>Sección 8: Protección de documentos importantes y objetos valiosos en casos de desastre</u></a> .....	19
<a href="#"><u>Como preparar una lista de documentos importantes y objetos valiosos?</u></a> .....	19
<a href="#"><u>Sección 9: Mascotas y Animales</u></a> .....	21
<a href="#"><u>Haga un plan</u></a> .....	21
<a href="#"><u>Prepare un kit</u></a> .....	21
<a href="#"><u>Recursos disponibles</u></a> .....	22
<a href="#"><u>Sección 10: Agua y Comida en casos de Emergencia</u></a> .....	23
<a href="#"><u>Prepare un kit de suministros</u></a> .....	23
<a href="#"><u>Suministro de Comida</u></a> .....	24
<a href="#"><u>Suministro de Agua</u></a> .....	24
<a href="#"><u>Suministros de emergencia adicionales</u></a> .....	26
<a href="#"><u>Mantenimiento del kit</u></a> .....	26
<a href="#"><u>Lugares de almacenamiento del kit</u></a> .....	27
<a href="#"><u>Más Recursos para preparar tu kit</u></a> .....	27

## Apertura

Un desastre puede suceder en cualquier momento, y de manera desapercibida. Al comprometerse en prepararse de antemano, usted se beneficiará de estar preparado en tiempos de crisis, sabiendo como reaccionar y protegerse y a sus queridos. Saber cómo responder a cualquier emergencia dado sus circunstancias personales es clave para su salud, seguridad, e independencia en tiempos de desastres. No hay nadie más capaz en planificar su respuesta a desastres bajo sus circunstancias que usted mismo.

En este modulo, ustedes van a aprender:

1. a reconocer los diferentes tipos de riesgos que podrían afectar su entorno;
2. a crear un plan que cubre donde irán en una situación de emergencia en el caso de evacuación;
3. a identificar una red de apoyo si necesita asistencia especial durante un desastre. Este apoyo incluye familia, amigos, doctores, vecinos, y centros religiosos;
4. a identificar que medicinas usted depende de;
5. a identificar puntos de contacto durante una emergencia y aprender cómo mandar mensajes de texto a sus familias y amigos durante una emergencia;
6. a crear un kit en caso de emergencias;
7. a como mantener sus suministros durante una emergencia;
8. consejos sobre cómo mantener y acceder a prescripciones y beneficios federales durante desastres;

y

9. cómo incluir documentos importantes, como certificados de nacimiento, pasaportes, seguros, y otros documentos fiscales y financieros dentro de su kit de emergencia.

### Recursos disponibles

- [Respuestas Sencillas a Preguntas Básicas](#) (PDF, español): qué es lo que debe saber sobre las emergencias públicas y cómo mejor preparar la familia

## Videos y vínculos recomendados

<https://medlineplus.gov/disasterpreparationandrecovery.html> En este vínculo encontrará más información sobre cómo prepararse ante un desastre.

<https://www.youtube.com/watch?v=kbLbU4jnIzo> En este video de 8 minutos podrán informarse sobre las medidas de seguridad que deberán tomar, antes, durante, y después de un sismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=UgeEnVgeyR8> En este video de 20 minutos aprenderán cómo prepararse ante cualquier tipo de amenaza de desastres naturales.

<https://emergency.cdc.gov/es/index.asp> En este vínculo tendrán acceso a un portal donde podrán obtener más información y documentos esenciales para prepararse ante diversos desastres naturales.

## Sección 1: Personas de Tercera Edad

### Elaborar un plan

Prepararse para casos de desastre es importante para todos, sin importar la edad que uno tenga. Si usted es, o cuida de, una persona mayor, hay ciertas cosas que debe considerar cuando se prepara para un desastre. Planes de emergencias son más eficaces cuando se elaboran teniendo en cuenta las necesidades de cada individuo. Prepararse es empoderarse, y asegurarse que, durante casos de desastre, sabrá cuidarse de la mejor manera.

Mucha gente mayor debería tomar ciertas precauciones durante casos de desastre. Abajo encontrará un vínculo con mas información de como puede prepararse:

[Consejos para la preparación de los ancianos y de las personas a cargo del cuidado](#)  
(consejos para la planificación y la comunicación en eventos de desastre)

### Tenga una red de apoyo

La Cruz Roja Americana recomienda que la gente mayor/ancianos tenga y mantenga una red de apoyo personal que incluya varios individuos que, durante casos de desastre, revisen su estado, se aseguren que está bien, y que le presten atención y ayuda cuando sea necesario. Esta red de apoyo puede consistir de: amigos, vecinos, familiares, colegas, cuidadores personales, y otros. Lo ideal es que consista de por lo menos tres personas, una en cada lugar que usted frecuente, como su casa o trabajo.

Hay siete puntos importantes que usted debe saber con respecto a redes de apoyo:

1. Comuníquese con los miembros de su red de apoyo, previo a una emergencia, y acuerden entre ustedes que ellos revisen su estado en caso de desastre, y si es necesario, les brinde apoyo o auxilio;
2. Intercambie llaves de lugares claves con su red de apoyo para que puedan acceder en casos de emergencia;
3. Enséñeles donde guarda sus suministros de emergencia;
4. Comparta copias de documentos de emergencia, planes de evacuación, y documentos médicos con su red de apoyo;
5. Concierden en un método de comunicación entre ustedes en casos de emergencia--no se fíen en los teléfonos (dado que estos pueden que no sirvan en caso de emergencia);
6. Deben notificarse mutuamente si usted, o alguien en su red de apoyo, viajan o está fuera de la ciudad;
7. La relación debe ser mutua entre usted y su red de apoyo. Usted tiene mucho que puede contribuir. Entérese de cómo puede apoyar a su red de apoyo en casos de emergencia.

## Recursos disponibles

- [Consejos para la preparación de los ancianos y de las personas a cargo del cuidado](#) (PDF, español)
- [Prepararse tiene sentido para los americanos de la tercera edad](#) (vídeo, inglés)
- [Personas con discapacidades y otras con necesidades funcionales y de acceso](#) (sitio de web, español)

Fuente: <https://www.ready.gov/es/personas-de-la-tercera-edad>

## Sección 2: Evacuación

### Plan para evacuar

La evacuación es una medida a consecuencia de una amplia variedad de emergencias. En algunas circunstancias, probablemente tenga un día o dos para prepararse, sin embargo, otras situaciones pueden requerir una evacuación inmediata. Planificar con anticipación resulta esencial para garantizar la evacuación de manera rápida y segura, sin importar las circunstancias.

### Antes de una evacuación

- Conozca los tipos de desastres que probablemente ocurran en su comunidad y los planes locales de emergencia, evacuación y refugio para cada desastre específico.
- [Planifique](#) cómo abandonará el lugar donde se encuentre y hacia dónde irá si se recomienda evacuar.
  - Identifique varios lugares a los que podría ir en una emergencia, por ejemplo, la casa de un amigo en otra ciudad o un motel. Elija varios destinos en diferentes direcciones para que tenga distintas opciones durante una emergencia.
  - De ser necesario, identifique un lugar para quedarse que acepte [mascotas](#). La mayoría de los refugios públicos sólo permiten animales de servicio.
  - Familiarícese con las rutas alternativas y otros medios de transporte fuera de su área.
  - Siempre siga las instrucciones de los funcionarios locales y recuerde que su ruta de evacuación podría ser a pie según el tipo de desastre.
- [Desarrolle un plan de comunicación y reunificación familiar](#) de modo que pueda mantenerse en contacto y tomar las mejores medidas en cada caso, y tenga un lugar de reunificación en caso de separarse del grupo.
- Prepare los suministros que están listos para la evacuación, ya sea en una "bolsa de mano" que pueda transportar si evacúa a pie o en transporte público y suministros para viajes largos si tiene un vehículo personal.
- Si tiene un vehículo:
  - Mantenga el tanque de combustible lleno si las posibilidades de evacuar son altas. Mantenga la mitad del tanque todo el tiempo en caso que necesite evacuar inesperadamente. Es posible que las estaciones de gasolina estén cerradas durante las emergencias y que no pueda cargar combustible durante los cortes de energía. Planifique llevar un automóvil por familia a fin de reducir la congestión de tránsito y las demoras.
  - Asegúrese de tener un [kit de emergencia portátil en el automóvil](#).
- Si no tiene automóvil, planifique cómo se marchará, si es necesario. Organice lo necesario con su familia, amigos o su gobierno local.

## Durante una evacuación

- Puede encontrar una lista de refugios abiertos en
- Escuche una radio a batería o a pilas y siga las instrucciones de evacuación de las autoridades locales.
- Lleve su [kit de suministros de emergencia](#).
- Márchese con anticipación para evitar quedar atrapado por las condiciones climáticas severas.
- Lleve a sus mascotas, pero tenga presente que solo se permiten los animales de servicio en los refugios públicos. [Planifique ahora cómo cuidará a sus mascotas en una situación de emergencia](#).
- Si tiene tiempo:
  - Llame o envíe un mensaje de correo electrónico a la persona de contacto que vive fuera del estado en su [plan de comunicación familiar](#). Infórmele a qué lugar se dirige.
  - Cierre las puertas con llave y asegure las ventanas de su casa.
  - Desenchufe los equipos eléctricos como radios, televisores y electrodomésticos pequeños. Deje los congeladores y refrigeradores enchufados a menos que exista riesgo de inundación. Si su casa tiene daños, antes de irse corte el agua, el gas y la electricidad si le indican que lo haga.
  - Deje una nota para avisar a otras personas cuándo y adónde se fue.
  - Use calzado y ropa resistentes que le brinden algún tipo de protección, como pantalones largos, camisas de manga larga y gorro.
  - Chequee con sus vecinos para ver quién necesita que lo transporten.
- Siga las rutas de evacuación recomendadas. No tome atajos; podrían estar bloqueados.
- Esté atento a los peligros de la carretera, como carreteras o puentes arrastrados por el agua y cables eléctricos caídos. No maneje en áreas inundadas.

## Después de una evacuación

Si fue evacuado debido a una tormenta, antes de regresar a casa, verifique con los funcionarios locales del lugar dónde se encuentra y con los de su localidad.

- Es necesario que los residentes que regresan a áreas afectadas por un desastre después de eventos importantes, se preparen y asuman que sus actividades diarias serán interrumpidas; y recuerde que es peligroso regresar a casa antes del recogido de escombros de la tormenta.
- Informe a sus amigos y familiares antes de marcharse y cuando llegue de regreso.
- Cargue los dispositivos y considere conseguir baterías o pilas de reserva en caso de que continúen los cortes de energía.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo y considere descargar una aplicación de estaciones de servicios para verificar si hay interrupciones a lo largo de su ruta.
- Lleve suministros como agua y alimentos no perecederos para el viaje en automóvil.

- Evite los cables eléctricos o de servicios públicos caídos; pueden estar vivos con corriente mortal.
- Manténgase alejado de ellos y repórtelos de inmediato a su compañía eléctrica o de servicios públicos.
- Solo use generadores alejados de su hogar y NUNCA haga funcionar un generador dentro de su casa o garaje, y no lo conecte al sistema eléctrico de su hogar.

### **Recursos disponibles**

- [No salga durante un desastre: cómo refugiarse en el lugar](#): (PDF, español) Durante algunas emergencias, las autoridades locales pueden pedirle que “se refugie en el lugar.” Si no está familiarizado con esa frase, es hora de que se informe y comience a prepararse para estar protegido.
- [Plan Personal Ante Desastres](#) (PDF, español): recurso hecho por las oficinas de servicios de emergencia en San Diego sobre cómo preparar un plan personal en caso de emergencia

Fuente: <https://www.ready.gov/es/como-usted-y-su-familia-deben-evacuar>

## Sección 3: Personas con Discapacidades

### Haga un plan

¿Cómo lo puede afectar un desastre? ¿Podrá sobrevivir por su cuenta por lo menos durante tres días? Después de un desastre, es posible que no tenga acceso a un centro médico o incluso a una farmacia, de manera que es vital planificar los recursos que usa regularmente y lo que haría si esos recursos fueran limitados o no estuvieran disponibles. Por eso, su plan debe de contemplar:

- Crear una red de apoyo. Mantener una lista de contactos en un recipiente hermético en su [kit de emergencia](#).
- Estar preparado para explicar al personal del equipo de primera intervención que usted necesita evacuar; opte por ir a un refugio con su familia, animal de servicio, cuidador, asistente personal y sus suministros y dispositivos de tecnología asistencial.
- Planificar con anticipación el transporte accesible que necesitará para la evacuación o para trasladarse a una clínica médica. Coordinar con los servicios locales o con los encargados del transporte público o del transporte para personas con discapacidades con el fin de identificar sus opciones de transporte accesible locales o privadas.
- Informar a su red de apoyo del lugar donde guarda sus suministros de emergencia; si lo estima conveniente, entregue a un miembro de su red una llave extra de su casa o apartamento.
- Contactar a la agencia u oficina de manejo de emergencias de su ciudad o condado. Muchas oficinas locales mantienen listas de personas con discapacidades para que puedan ser atendidas rápidamente en caso de una emergencia repentina.
- Si usted es un paciente cuya vida depende de diálisis u otro tratamiento, infórmese de la ubicación y la disponibilidad de otras instalaciones.
- Si usted usa algún equipo médico en su hogar que requiere de energía eléctrica, hable con su médico o proveedor de atención médica sobre cómo puede prepararse para usar su equipo durante un corte de energía eléctrica.
- Use pulseras o identificaciones de alerta médica.
- Si tiene alguna discapacidad de comunicación, asegúrese de que su información de emergencia indique la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si usa algún dispositivo aumentativo o alternativo de comunicación u otras tecnologías asistenciales, planifique cómo evacuará con el dispositivo o cómo reemplazará el equipo en caso de pérdida o destrucción. Guarde la información del modelo y anote la procedencia del equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.).
- Si usa dispositivos de tecnología asistencial, como bastones blancos, CCTV, software de texto a voz, guarde la información de los números de modelo y el lugar donde compró el equipo, etc.
- Planifique cómo se comunicará con los demás si su equipo no funciona; incluya tarjetas laminadas con frases, imágenes o pictogramas.

- Guarde tarjetas de comunicación con texto en braille, si se usan, para mantener una comunicación bidireccional.

## **Prepare un kit**

Además de tener los suministros básicos de supervivencia (ver Sección 10), un [kit de emergencia](#) debe contener los suministros para satisfacer sus necesidades particulares en diversas emergencias. Considere los artículos que usa a diario y cuáles debería agregar a su kit.

### **Consejos para las personas sordas o con dificultades auditivas:**

- Una radio meteorológica con pantalla de texto y una luz de alerta intermitente
- Baterías adicionales para sus audífonos
- Un dispositivo TTY
- Papel y lápiz en caso de que tenga que comunicarse con alguien que no conozca el lenguaje de señas

### **Consejos para personas ciegas o con visión baja:**

- Marque los suministros de emergencia con etiquetas braille o con letra grande. Guarde una lista de sus suministros de emergencia, y anote el lugar donde los compró, en una unidad de memoria portátil, o cree un archivo de audio y guárdelo en un sitio seguro donde más tarde pueda acceder a él.
- Mantenga un dispositivo de comunicación para sordo-ciego, o en braille, como parte de su kit de suministros de emergencia.

### **Consejos para personas con discapacidad del habla:**

- Si usa algún dispositivo aumentativo o alternativo de comunicación u otras tecnologías asistenciales, planifique cómo evacuará con el dispositivo o cómo reemplazará el equipo en caso de pérdida o destrucción. Guarde la información del modelo, la procedencia del equipo (Medicaid, Medicare, seguro privado, etc.).
- Planifique cómo se comunicará con los demás si su equipo no funciona; incluya tarjetas laminadas con frases o pictogramas.

### **Consejos para personas con discapacidad de movilidad:**

- Si usa una silla de ruedas eléctrica, de ser posible, tenga otra silla manual liviana de reserva. Conozca el tamaño y el peso de su silla de ruedas, y sepa si es plegable o no, en caso de que tenga que ser transportada.
- Compre una batería adicional para su silla de ruedas eléctrica u otros dispositivos médicos o de tecnología asistencial que funcionan con batería. Si no puede comprar una batería adicional, averigüe qué agencias, organizaciones o grupos de beneficencia locales pueden ayudarlo con la compra.

- Considere la posibilidad de guardar un kit de parches o una lata con sellador para neumáticos pinchados o una cámara de neumático adicional si la silla de ruedas o el scooter no es a prueba de pinchazos.
- Mantenga un dispositivo de movilidad adicional, por ejemplo, un bastón o andador, si usa uno.
- Si utiliza un cojín para proteger su piel o mantener el equilibrio, y tiene que evacuar sin su silla de ruedas, llévese el cojín.

### **Consejos para personas que posiblemente necesiten apoyo conductual:**

- En casos de niños con discapacidades y de personas, incluidas las personas con síndrome de estrés postraumático (TEPT, por sus siglas en inglés), que pudieran tener dificultades en entornos desconocidos o caóticos, elabore un plan. Esto podría incluir dispositivos electrónicos portátiles cargados con películas y juegos (y cargadores adicionales), sábanas y pita o una pequeña carpa desplegable para disminuir la estimulación visual en una habitación muy ocupada o para brindar privacidad instantánea, audífonos para disminuir las distracciones auditivas, meriendas reconfortantes y juguetes didácticos para la estimulación.

### **Artículos adicionales:**

- Por lo menos una semana de suministro de medicamentos recetados, junto con una lista de todos los medicamentos, las dosis respectivas y cualquier alergia que padezca;
- Anteojos extra y baterías adicionales para sus audífonos;
- Baterías adicionales para su silla de ruedas (de ser posible, contar con una silla de ruedas manual) y oxígeno;
- Una lista con el modelo y número de serie de los dispositivos médicos. Incluya las instrucciones especiales para operar su equipo si es necesario;
- Copias de las tarjetas del seguro médico y de Medicare;
- Información de contacto de médicos, parientes o amigos a quienes debemos notificar si sufre alguna lesión;
- Comida para mascotas, agua adicional, collar con placa de identificación, registros médicos y otros suministros para su [animal de servicio](#);
- Dispositivos electrónicos portátiles cargados con películas y juegos (y cargadores adicionales), audífonos para disminuir las distracciones auditivas, y meriendas apetecibles y juguetes didácticos para la estimulación.

### **Recursos disponibles**

- [Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales](#) (español) (PDF)
- [Tips para poblaciones vulnerables](#) (español) (PDF)
- [Consejos de preparación para personas con discapacidades](#) (español) (PDF)
- [Consejos de preparación para personas con discapacidades auditivas](#) (español) (PDF)
- [Consejos de preparación para personas con discapacidades visuales](#) (español) (PDF)

- [Consejos de preparación para personas discapacidades para desplazarse](#) (español) (PDF)
- [Consejos de preparación para personas discapacidades cognitivas](#) (español) (PDF)

Fuente: <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

## Sección 4: Niños con discapacidades

Crear un plan y preparar un kit de emergencias es primordial cuando usted cuida de niños con discapacidades, dado que ellos requieren asistencia adicional durante situaciones de desastre.

Es importante que, durante su elaboración de un plan y preparación de un kit de emergencia, usted:

1. Incluya a los niños en el proceso para hacerlos sentir involucrados y a salvos;
2. Incluya papeles de identificación con toda la información necesaria sobre medicamentos necesarios y contactos de emergencia media sobre sus niños;
3. Incluya cualquier equipo y suministros que sus niños requieran para gestionar sus condiciones, al igual que algún tipo de batería o generador si los equipos requieren de electricidad;
4. Revise su póliza de seguro de salud, algunas cubren la compra de generadores;
5. Haga un plan de reencuentro familiar, enseñe a sus niños los nombres, números telefónicos, y direcciones de contactos de emergencia (o mantenga esta información con sus niños en todo momento).
  - a. Practique este plan con sus niños rutinariamente;
6. Escriba toda la asistencia médica requerida por sus niños y enséñeles cómo llamara al 911 y mencionarles de sus necesidades;
7. Registre las necesidades de sus niños con los hospitales cercanos o con los bomberos;
8. Asegúrese que todos los cuidadores de sus niños tengan la documentación necesaria vigente para presentar en casos de emergencias (documentos de guardián, o de custodia--estos documentos son necesarios para evacuaciones);
9. Aprenda el plan de emergencia de su niño y manténgalo vigente;
10. Determine a algún familiar o amigo cercano como responsable de recoger a sus niños en casos de emergencias. Enséñeles a sus niños a solo confiar a cualquier adulto que les ofrezca transporte en casos de emergencias si estos son personas conocidas o que sepan la “contraseña” que usted les enseñó; y
11. Explique la situación de emergencia a sus niños y manténgalos lo más calmados posible.

### Recursos disponibles:

- [Consejos de preparación para los niños: Cómo puedes mantenerte salvo durante una emergencia](#) (PDF, español)
- [Estar higienizado está de onda: ¡Lávese las manos!](#) (PDF, español): Un guía de cómo lavarse bien las manos
- [Plan familiar para casos de desastre](#) y [las instrucciones para llenarlo](#) (PDF, español)
- [Cómo Preparar a Su Hijo para una emergencia](#) (PDF, español)
- [Preparación para los desastres en las escuelas: consejos para los padres](#) (PDF, español)

## Sección 5: Incendios, Terremotos y Cortes de energía

### Incendios

El Oso Smokey tiene razón: Usted puede ayudar a prevenir los incendios forestales. Incluso cuando ya levantó campamento de forma segura y se dirige a su hogar, todavía podría estar en una zona de riesgo de incendios forestales. Por ese motivo, comience hoy mismo a proteger su hogar. Además, prepárese y prepare a sus seres queridos para una emergencia en caso de incendio. Recursos disponibles:

- [Cómo Prepararse para Un Incendio](#) (PDF, español)
- [Cómo Prepararse para un Incendio Forestal](#) (PDF, español): El documento cubre que es un incendio forestal y cómo elaborar un plan

### Terremotos

Los terremotos pueden ocurrir prácticamente en cualquier lugar y, por lo general, se producen sin advertencia. Es importante que se prepare para un terremoto y que sepa qué hacer si se produce uno cerca de su hogar. Recursos disponibles:

- [Cómo Prepararse para un Terremoto](#) (PDF, español)
- [Qué hacer antes, durante y después de un terremoto](#) (PDF, español)

### Cortes de Energía

Quedar sin electricidad en el hogar temporalmente (unos minutos u horas) puede, con frecuencia, ser una molestia. Sin embargo, un corte de energía puede poner en peligro la vida si dura más tiempo, especialmente durante épocas de clima frío. A continuación, se presentan algunos consejos que se deben seguir en caso de que se produzca un corte de energía en el hogar durante un tiempo prolongado. Recursos disponibles:

- [¿Cómo Prepararse para un Corte de Energía?](#) (PDF, español): Qué hacer antes, durante y después de un corte de energía

*En casos de cortes de energía, ¿que hago con la comida?*

1. Coma las comidas perecederas primero, después comidas que estaban en el congelador (tratar de no abrir el congelador mucho, solo si es necesario), y último, las comidas no perecederas.
2. Asegúrese que su congelador esté bien cerrado cada vez que lo cierre.
3. Si es posible, cocine en la parrilla o en una fogata, asegurándose de nunca dejar una llama encendida mientras no estén en uso.

## Sección 6: Comunicación

Hay que ser conscientes que, durante situaciones de emergencia, es muy probable que haya cortes en comunicaciones entre los proveedores de cuidado y los que necesitan cuidado. Estos cortes en comunicaciones se manifiestan en diferentes formas, como: dificultades para hablar o entender a otros (por causa crónica, o como efecto de la emergencia), por causa médica, diferencias de lenguaje entre proveedores de cuidado y los que necesitan cuidado, diferencias culturales entre los proveedores de cuidado y los que necesitan cuidado. Estos cortes pueden tener consecuencias muy graves.

Los equipos de respuesta de emergencias dependen críticamente de comunicaciones. Como son los primeros en atender a gente que se encuentra en problemas--usualmente en condiciones críticas--los equipos de respuesta deben poder evaluar la situación y las necesidades de los pacientes para que puedan administrarles el cuidado que necesitan. Con poco acceso a intérpretes, estos héroes deben de acudir a soluciones simples para superar la barrera de lenguaje para poder cuidar a sus pacientes.

Tablas de lenguaje son uno de las soluciones más eficaces y efectivas para comunicarse en casos de desastre. Cuando hay una barrera de lenguaje, sea cual sea la razón, estas tablas de lenguaje permiten ayudan al paciente y a los equipos de respuesta comunicarse a través de palabras y dibujos. Estas tablas incluyen escalas de dolor al igual que dibujos que expresan náusea, mareos, y otros síntomas comunes. Poder comunicar dolor y síntomas es primordial para que los paramédicos puedan evaluar su condición y administrarle el cuidado que usted necesita. Hemos incluido una lista de herramientas que usted puede usar en estos casos:

- **[Tabla de comunicación para paramédicos y personal médico:](#)** incluye símbolos y palabras para que paramédicos y personal médico puedan comunicarse con pacientes, evaluar sus condiciones, y administrar el cuidado que necesitan.
- **[Tabla de comunicación para hospitales:](#)** incluye símbolos y palabras para que usted pueda comunicarse con personal hospitalario.
- **[Tabla de comunicación para policía:](#)** incluye símbolos y palabras para que pueda comunicarse e interactuar con la policía en casos de desastre.
- **[Tabla de comunicación para enfermeras escolares:](#)** incluye símbolos y palabras para que pueda comunicarse con las enfermeras de las escuelas.
- **[Tabla de comunicación para pacientes:](#)** diseñada para que usted pueda comunicar su condición y sus necesidades cuando usted es un paciente en un hospital o centro de salud.
- **[Tabla de comunicación genérica:](#)** para que usted la use para comunicarse en casos de desastre utilizando símbolos y dibujos.

## Sección 7: Consejos para personas con necesidades médicas durante casos de desastre

Personas con necesidades médicas tienen que preparar muy bien ante un desastre. Abajo usted verá una lista de ciertos consejos para estas personas durante casos de desastre, con respeto a:

### Medicamentos

1. Siempre tenga un suministro de todos los medicamentos que usted necesite que aguante por lo menos 3 días;
2. Mantenga sus medicamentos en un solo lugar y dentro de sus contenedores originales;
3. Haga una lista de todos sus medicamentos: nombre del medicamento, la dosis, frecuencia de consumo y el doctor que se las prescribió;
4. Un suministro adicional de sagas, jeringas, bolsas de ostomía, etc., que aguanten por lo menos 3 días.

### Equipo médico que requiera electricidad

1. Infórmese del fabricante del equipo que otras fuentes de energía sirven con su equipo (baterías, generadores).
  - a. Por ejemplo: para su aparato de asistencia respiratoria, camas eléctricas, etc.

### Oxígeno y equipos respiratorios

1. Mantenga un suministro de oxígeno a mano que le aguante por lo menos 3 días;
2. Asegure que todos sus tanques de oxígeno están a salvo y que no estén a riesgo de caerse (llame al fabricante de su equipo para instrucciones específicas sobre el cuidado de su equipo);
3. Mantenga un suministro de accesorios necesarios para equipos respiratorios que le aguanten por lo menos 3 días.
  - a. Por ejemplo: Soluciones, medicamentos, sondas médicas, etc.

### Equipo alimenticio y sondas intravenosas (IV)

1. Averigüe si su equipo de infusión alimenticio o intravenoso tiene alguna batería de auxilio y cuanto tiempo rinde;
2. Pregunte a personal médico sobre técnicas de infusión manuales en caso de que no haya electricidad;
3. Siga el manual de operaciones de su equipo.

### Bolsas de Emergencias

1. Mantenga una bolsa que contenga:
  - a. Una lista de todos los medicamentos y suministros médicos que usted necesite durante los próximos y días;

- b. Copias de toda documentación importante (veremos esto en más detalle en otra sección de este módulo)

**Personas que les puedan ayudar:**

1. Prepare un plan con su familia, amigos, y vecinos sobre apoyo mutuo en casos de desastre (incluyendo transportación);
2. Comunique y difunda el plan con su proveedor de salud;
3. Si los bomberos mantienen una lista de locales con necesidades médicas, asegúrese que esté incluido en esa lista;
4. Mantenga una lista vigente de contactos de emergencia.

## Sección 8: Protección de documentos importantes y objetos valiosos en casos de desastre

Tener sus documentos financieros y de identificación, contactos de emergencia, al igual que su expediente médico bien protegidos y en su persona durante casos de desastre le facilitará acceso a ayuda y cuidado en tiempos de emergencia. También le ahorrará tener que volver a sacarlos post-desastre. Adicional a sus documentos importantes, piense bien qué artículos personales le gustaría proteger o llevar consigo si tuviese que ser evacuado.

### ¿Como preparar una lista de documentos importantes y objetos valiosos?

1. Comience haciendo un inventario de todos sus documentos, contactos, y objetos valiosos. En este vínculo encontrará una lista de documentos importantes que debería guardar: [www.ready.gov/financialpreparedness](http://www.ready.gov/financialpreparedness) (en inglés). En general, usted debería incluir:
  - a. Documentación de identificación personal y del hogar (para demostrar su estatus legal al igual que de propiedad) como:
    - i. Certificados de nacimiento de todos los integrantes del hogar
    - ii. Certificados de adopción, o documentos de custodia de los menores de edad;
    - iii. Pasaportes, licencias de conducir, carnet de seguro social, carnet de migración (Green Card), carnet de servicio militar;
    - iv. Papeles de sus mascotas (de adopción, vacunas)
  - b. Documentos financieros y legales
    - i. Casa: Hipoteca, documentos de alquiler, título de casa;
    - ii. Vehículo: Numero de Identificación Vehicular (VIN, en Inglés), registro, título;
    - iii. Otras obligaciones financieras: recibos de servicios, tarjetas de crédito/débito, membresías, documentos sobre deudas;
    - iv. Cuentas financieras: cheques, seguros, documentos de retiro, documentos de sus inversiones;
    - v. Pólizas de seguro: seguro de casa, de vehículo, seguros de objetos valiosos, seguros contra desastres;
    - vi. Fuentes de ingresos: cheques salariales, beneficios gubernamentales, apoyo de manutención de niños;
    - vii. Documentación de impuestos: documentos de impuestos estatal/federal, impuestos de propiedad, impuestos de vehículo;
    - viii. Otros documentos como: Poder Legal, testamentos
  - c. Información médica
    - i. Seguro médico, Medicare, Medicaid, Seguro de Veteranos
    - ii. Lista de medicamentos, tarjeta de vacunas, alergias, prescripciones, equipos médicos y dispositivos médicos, información farmacéutica;

- iii. Suministros médicos que aguanten 3 días;
- iv. Poder Medico;
- v. Contrato de servicio de Cuidado (para su cuidador);
- vi. Documentos de discapacidad;
- vii. Contactos médicos.
- d. Contactos de Emergencia
  - i. Empleador/Supervisores;
  - ii. Escuelas;
  - iii. Templos/centros religiosos;
  - iv. Proveedores de servicios sociales;
  - v. Asociaciones de Propietarios de Hogares;
  - vi. Servicios de reparación del hogar: plomero, carpintero, electricista, etc.
- e. Objetos valiosos y objetos personales
  - i. Fotos y memorabilia familiar de valor sentimental y irremplazable;
  - ii. Objetos valiosos como arte, joyas, y coleccionables;
  - iii. Etc.
- f. Protección de documentos y objetos valiosos
  - i. Considerar hacer copias de todos los documentos importantes y mantener estas copias en una caja fuerte impermeable y resistente al fuego, o con alguna persona de confianza.
    - si usan una caja fuerte, revise las leyes estatales para averiguar quién tiene derecho a acceder los contenidos en el caso de la muerte, o rendición de incapacidad, del propietario;
    - Asegúrese que sus documentos electrónicos estén asegurados bajo contraseñas y también en un disco duro externo. Este disco duro externo debe de estar guardado en un lugar seguro, o considere guardar copias electrónicas en un servicio de la nube (como Google Drive, por ejemplo).
    - Información de cómo proteger información electrónica confidencial: [www.us-cert.gov/ncas/tips/st04-019](http://www.us-cert.gov/ncas/tips/st04-019) (vínculo en inglés);
    - Considere asegurar sus objetos valiosos.

## Sección 9: Mascotas y Animales

### Haga un plan

Recuerde, durante un desastre, lo que es bueno para usted es bueno para su mascota, de manera que debe prepararse hoy para asegurarse que usted y su mascota superen casos de desastre. Si deja a sus mascotas abandonadas, es posible que se pierdan, se lesionen o que les pase algo peor. Nunca deje a una mascota encadenada al aire libre. Entre las opciones del plan incluya:

- Crear un sistema de ayuda mutua en caso de que usted no se encuentre en casa. Pida a un vecino de confianza que revise el estado de sus animales.
- Identifique donde puede refugiarse. Por razones de salud pública, muchos refugios de emergencia no pueden aceptar mascotas.
- [Encuentre hoteles que aceptan mascotas](#) (inglés) en su ruta de evacuación, y mantenga una lista en el kit de emergencia de su mascota.
- Ubique lugares de alojamiento u hospitales para mascotas cerca de su refugio de evacuación. Considere tener en su red a un amigo o pariente que viva fuera de la ciudad
- Busque un veterinario o un hospital para animales en un área donde pueda buscar refugio temporal, en caso de que su mascota necesite atención médica. Agregue la información de contacto en su kit de emergencia.
- Pida a un veterinario que inserte un microchip a su mascota y asegúrese de que no solo tenga su dirección y número de teléfono actualizados, sino también que incluya información de contacto de emergencia *fuera de* su área inmediata.
- Para obtener asesoramiento e información, llame a su oficina local de manejo de emergencias, a un refugio de animales o a la oficina de control de animales.
- Si no puede regresar a su hogar de inmediato, es posible que tenga que llevarse a su mascota. Averigüe en qué áreas se encuentran las instalaciones de alojamiento para mascotas.
- La mayoría de los veterinarios, refugios de animales y lugares para alojamiento de mascotas necesitarán los registros médicos de sus mascotas para asegurarse de que tienen todas las vacunas al día. Incluya este documento, y copias de él, en su kit.
- Si no tiene otra alternativa que dejar a su mascota en casa, debe tomar algunas precauciones, ¡pero recuerde que dejar a su mascota en casa sola puede poner a su animal en gran riesgo!

### Prepare un kit

Incluya elementos básicos de supervivencia y artículos para mantener a su mascota feliz y cómoda. Comience con esta lista, o descargue la versión [Kit de preparación de emergencia para mascotas](#) (Inglés), para averiguar exactamente qué artículos necesita su mascota para estar lista.

- Comida. Por lo menos para tres días, en un recipiente hermético a prueba de agua.

- Agua. Por lo menos para tres días, especialmente para sus mascotas.
- Medicamentos y registros médicos.
- Documentos importantes. Información de registro, papeles de adopción y documentos de las vacunas. Hable con su veterinario sobre la posibilidad de insertar un microchip a su mascota e inscriba a su mascota en una base de datos de recuperación.
- Kit de primeros auxilios. Rollos de vendaje de algodón, cinta adhesiva y tijeras; ungüento antibiótico; sistema de prevención de pulgas y garrapatas; guantes de látex, alcohol isopropílico y solución salina. Además, es una buena idea incluir un libro de referencia de primeros auxilios para mascotas.
- Collar o arnés con placa de identificación, placa de vacuna contra la rabia y una correa.
- Caja o jaula para mascota. Tenga una caja o una jaula resistente y segura en caso de que necesite evacuar. La jaula debe ser del tamaño adecuado para que su mascota se mantenga parada, se dé vueltas y se eche.
- Higiene. Caja y arena si corresponde, periódicos, toallas de papel, bolsas de plástico para la basura y blanqueador de cloro doméstico.
- Una fotografía de usted en compañía de su mascota. Si se llegara a separar de su mascota, esa fotografía ayudará a documentar que usted es el dueño de la mascota y permitirá que otros puedan ayudarlo. Agregue la especie, raza, edad, sexo, color y características distintivas.
- Artículos familiares. Por ejemplo, algunos antojos, juguetes y una cama ayudarán a reducir el estrés de su mascota.

## Recursos disponibles

- [Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad hacia los Animales \(ASPCA, por sus siglas en inglés\)](#) (Sitio web, inglés)
- [Asociación Protectora de Animales](#) (sitio web, inglés)
- [The Palo Alto Humane Society \(PAHS\)](#) (sitio web, inglés)
- [Prepararse tiene sentido para los dueños de mascota](#) (video, inglés)
- [Prepararse tiene sentido para los dueños de mascota - Kit de preparación de emergencia para mascotas](#) (PDF, inglés)

Fuente: <https://www.ready.gov/es/cuidado-de-los-animales>

## Sección 10: Agua y Comida en casos de Emergencia

En casos de emergencia es probable que usted no tenga acceso a comida, agua, y electricidad por largos periodos de tiempo. Por eso, es importante prepararse de antemano. Es por eso que todos deberíamos tener un plan para alimentarnos e hidratarnos durante emergencias.

### Prepare un kit de suministros

Asegúrese de que su kit de emergencia tenga los suministros en la lista de verificación a continuación. La mayoría de los suministros son asequibles y fáciles de encontrar, y cualquiera de ellos podría salvarle la vida. Sugerencias para cuando vaya a la tienda — [descargue una versión impresa](#) (inglés) para llevarla con usted. Una vez que chequee la lista de suministros básicos, tenga en cuenta las [necesidades particulares](#) de su familia, incluidos los suministros para [mascotas](#) o para los [adultos mayores](#).

Después de una emergencia, es posible que necesite sobrevivir por sí mismo durante varios días. Estar preparado significa tener su propia [comida](#), [agua](#) y otros [suministros](#) (Inglés) por lo menos para 72 horas. Un kit de suministros para desastres es un conjunto de artículos básicos que su familia puede necesitar en caso de una emergencia.

*Kit de suministros básicos para casos de desastres:* Para preparar su kit, guarde los artículos en bolsas de plástico herméticas y coloque su kit completo de suministros para desastres en uno o dos contenedores fáciles de transportar, como recipientes de plástico o una bolsa de lona. El kit de suministros básicos de emergencia podría incluir los siguientes artículos recomendados:

- [Agua](#): un galón de agua por persona por día durante, al menos, tres días para consumo e higiene
- [Alimentos](#): un suministro de alimentos no perecederos para, al menos, tres días
- Una radio a pilas o a manivela, y una radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) con tono de alerta
- Linterna
- Botiquín de primeros auxilios
- Pilas o baterías de repuesto
- Silbato para pedir ayuda
- Mascarilla para polvo para ayudar a filtrar el aire contaminado y una lona plástica y cinta adhesiva para [armar un refugio en el lugar](#)
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y precintos plásticos para higiene personal
- Llaves o alicates para [cortar los servicios públicos](#)
- Abrelatas manual para los alimentos
- Mapas del lugar
- Teléfono celular, cargadores y batería de repuesto

## **Suministro de Comida**

1. Escoja comidas que le guste a su familia, que contengan un valor calórico bastante alto, y que sean nutritivas;
2. Escoja una variedad de alimentos que no requieran de refrigeración, agua, o preparación especial;
3. Considere las necesidades y restricciones alimenticias de su familia (alergias, comida de bebe, comida para los ancianos);
4. Incluya comida seca para sus mascotas;
5. Madres en lactancia necesitan leche artificial, por si acaso; y
6. Incluya un abrelatas manual y cubiertos para todos los familiares.
7. Una nota sobre las porciones racionadas
  1. Personas sanas y hábiles pueden sobrevivir comiendo la mitad de las porciones normales de comida por varios días, mientras limiten su actividad física. No racione comida para los niños ni las mujeres embarazadas.
  2. Evite comidas saladas o con mucho sodio/sal si hay escasez de agua, consuma alimentos de granos integrales y de alto contenido de líquido.

## **Suministro de Agua**

Luego de un desastre, es posible que no haya agua potable limpia disponible. Es posible que se corte el suministro de agua habitual o que esta tenga riesgo de contaminación. Para estar listo, prepare una reserva de agua que satisfaga las necesidades de su familia durante una emergencia.

### **Cómo determinar las necesidades de agua**

Conserve al menos un galón de agua por persona para tres días, para consumo e higiene. Una persona normalmente activa necesita aproximadamente tres cuartos de galón de líquido por día, de agua y otros refrescos. Sin embargo, las necesidades individuales varían según la edad, la salud, el estado físico, la actividad, la dieta y el clima. Tenga presente lo siguiente:

- Es posible que los niños, las mujeres en período de lactancia y las personas enfermas necesiten más agua.
- Una emergencia médica podría requerir agua adicional.
- Si vive en un lugar de clima cálido, necesitará más agua. En temperaturas muy altas, las necesidades de agua pueden duplicarse.

### **Consejos para el agua**

- Nunca racione el agua potable a menos que las autoridades lo ordenen. Beba la cantidad que necesita hoy e intente encontrar más para mañana. Minimice la cantidad de agua que su cuerpo necesita; para ello reduzca la actividad y manténgase fresco.
- Beba agua que usted sepa que no está contaminada primero. Si es necesario, se puede usar el agua turbia de los grifos regulares o el agua de ríos o arroyos, después de

tratarla. Si el tratamiento del agua no es factible, deje de beber el agua sospechosa el mayor tiempo posible, pero no se deshidrate.

- No tome bebidas carbonatadas o con cafeína en lugar de agua potable. Las bebidas con cafeína y el alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de agua potable.

### **Almacenamiento del agua**

Compre agua envasada de marca y guárdela en el envase original sellado en un lugar fresco y oscuro. Si debe preparar sus propios bidones de agua, compre envases de almacenamiento de agua de grado alimenticio. Antes de llenarlos con agua clorada, limpie bien los envases con agua y detergente para vajilla, y enjuáguelos con una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro doméstico líquido sin perfume, y un cuarto de galón de agua. El agua que no ha sido envasada comercialmente debe reemplazarse cada seis meses.

### **Tratamiento del agua**

Si ha utilizado toda su agua almacenada y no hay otras fuentes confiables de agua limpia, es posible que sea necesario tratar las aguas sospechosas. Trate toda el agua de dudosa calidad antes de usarla para beber, lavar o preparar alimentos, lavar la vajilla, cepillarse los dientes o hacer hielo. Además de tener un mal olor y sabor, el agua contaminada puede contener microorganismos (gérmenes) que causan enfermedades como la disentería, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis. Existen varias formas de tratar el agua. Por lo general, la mejor solución es una combinación de métodos. Antes de tratar, deje que las partículas suspendidas se depositen en el fondo o filtrarlas a través de filtros de café o capas de tela limpia.

**Hervido:** El hervido es el método más seguro de tratar el agua. En una olla grande o hervidor de agua, caliente el agua hasta que alcance el punto de hervor y déjela hervir por un minuto, teniendo en cuenta que algo de agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe antes de beber. El agua hervida tendrá mejor sabor si le agrega oxígeno; para ello vierta el agua entre dos envases limpios. Esto también mejorará el sabor del agua almacenada.

**Cloración:** Puede usar blanqueador líquido doméstico para eliminar los microorganismos. Use solo blanqueador líquido de uso doméstico que contenga de 5,25 a 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio. No use blanqueadores con perfume, blanqueadores con abrillantador de color o blanqueadores con otros limpiadores agregados. Agregue 16 gotas (1/8 cucharadita) de blanqueador por galón de agua, revuelva y deje reposar durante 30 minutos. El agua debe quedar con un ligero olor a cloro. Si no es así, repita la dosis y deje reposar otros 15 minutos. Si aún así no huele a cloro, deséchela y busque otra fuente de agua. No se recomiendan otros productos químicos, como el yodo o los productos para el tratamiento del agua que se venden en tiendas de excedentes o de suministros de campamento que no contienen 5,25 o 6,0 por ciento de hipoclorito de sodio como único ingrediente activo, y no deben utilizarse.

## Suministros de emergencia adicionales

Una vez que haya reunido los suministros del kit básico de emergencia, le recomendamos que considere agregar los siguientes artículos para sus necesidades particulares:

- [Medicamentos recetados](#)
- Medicamentos de venta libre, analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o laxantes
- Anteojos y líquido para limpiar los lentes de contacto
- Fórmula para lactantes, biberones, pañales, toallitas húmedas, ungüento para la dermatitis del pañal
- Alimentos para mascota y agua adicional para su mascota
- Dinero en efectivo o cheques de viajero
- Documentos importantes de la familia, como copias de las pólizas de seguro, identificaciones y registros de cuentas bancarias, que deben guardarse electrónicamente o en un envase portátil impermeable
- Un saco de dormir o una manta abrigada para cada persona
- Muda completa de ropa adecuada para el clima y calzado resistente
- Blanqueador de cloro doméstico y un gotero medicinal para desinfectar el agua
- Extintor de incendios
- Fósforos dentro de un envase impermeable
- Artículos femeninos y de higiene personal
- Kits de cocina, vasos y platos de papel, toallas de papel y utensilios de plástico
- Papel y lápiz
- Libros, juegos, rompecabezas u otras actividades para niños

## Mantenimiento del kit

Después de preparar su kit, recuerde de realizar el mantenimiento regular de los suministros de manera que esté listo para cuando lo necesite:

- Mantenga los [alimentos](#) enlatados en un lugar fresco y seco.
- Almacene la comida en cajas en recipientes de plástico o de metal herméticamente cerrados.
- Revise las fechas de caducidad con frecuencia (y reemplace los artículos vencidos según sea necesario).
- Cada año considere las nuevas necesidades de su familia y actualice el kit.
- Abajo, una lista de comidas y su tiempo de conservación antes de consumo:
  - Conservar no más de 6 meses:
    - Leche en polvo
    - Fruta seca
    - Papas
  - Conserve no más de un año:
    - Carne enlatada y sopas en polvo
    - Frutas, verduras, y jugos en lata

- Cereales
- Mantequilla de cacahuetes y mermeladas
- Dulces duros, nueces en lata, y vitaminas
- Alimentos que se pueden conservar por un tiempo indefinido, siempre y cuando se conserven en un contenedor y lugar adecuado:
  - Trigo
  - Aceite vegetal
  - Maíz seco
  - Polvo de hornear
  - Frijoles de soja
  - Café instantáneo, té, coca
  - Sal
  - Arroz blanco
  - Caldo en cubo
  - Bebidas sin gas
  - Pastas secas
  - Leche en polvo de lata, si contienen nitrógeno

## Lugares de almacenamiento del kit

Puesto que no sabe dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, prepare kits de suministros para mantener en casa, el trabajo y los vehículos.

- **Casa:** Guarde este kit en un lugar designado, listo para cuando tenga que abandonar su hogar rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el kit.
- **Trabajo:** Esté preparado para refugiarse en el trabajo durante al menos 24 horas. Su kit del trabajo debe incluir alimentos, agua, medicamentos y otras necesidades, al igual que calzado cómodo para caminar, almacenados en una caja “lista para llevar.”
- **Vehículo:** En caso de quedar tirado en la carretera, guarde un kit con suministros de emergencia [en su vehículo](#).

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

## Más Recursos para preparar tu kit

- [Plan Personal Ante Desastres](#) (PDF, español): recurso hecho por las oficinas de servicios de emergencia en San Diego sobre cómo preparar un plan personal en caso de emergencia
- [Cómo Conservar los alimentos y el agua en un caso de emergencia](#) (PDF, español)
- [Cómo Mantener Los alimentos Sanos Durante Una Emergencia](#) (PDF, español)
- [Lista de Suministros de Emergencia](#) (PDF, español)
- [Como Reunir Los Elementos Necesarios durante una Emergencia](#) (PDF, español)