

## Cómo Prepararse en Caso de Desastres

### Preparación anticipada

- Si su ser querido vive en una institución residencial, entérese del plan de evacuación y desastre que tiene la residencia. Averigüe si usted será el responsable de evacuar a su ser querido.
- No importa si su ser querido vive con usted o si usted vive lejos de él – asegúrese de que su plan de evacuación se adapte a las necesidades específicas de la persona con Alzheimer. Hable con la oficina local de la Alzheimer's Association y otras organizaciones que proporcionan servicios para las personas mayores para ver si brindan ayuda.
- Prepare un equipo de emergencia (vea abajo para sugerencias de qué incluir).
- Inscriba a su ser querido en el programa MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®, un servicio a nivel nacional de asistencia en caso de emergencia las 24 horas al día que brinda ayuda a las personas que sufren del Alzheimer u otro tipo de demencia que se extravían o tienen una emergencia médica. Llame sin costo al 1.888.572.8566 o visite [www.alz.org](http://www.alz.org).
- Si usted ya está inscrito en MedicAlert + Safe Return, asegúrese de que su información esté actualizada.

### Si usted sabe que un desastre ya está por ocurrir:

- Diríjase con la persona que tiene Alzheimer a un lugar seguro.
- No se atrase si existe la necesidad de evacuar el lugar. Trate de irse lo más temprano posible para minimizar demoras con el tráfico.
- Notifique a otras personas (familiares, amigos, personal médico) que usted va a estar en otro lugar, y déles su información de contacto. Comuníquese con ellos lo más frecuentemente que pueda y cada vez que se cambia de lugar.
- Asegúrese de que otras personas, además de la que está directamente a cargo de la persona, tengan copias del historial médico de la persona con demencia, de su lista de medicamentos, información sobre su médico y contactos familiares.
- Compre medicamentos extras.
- Si su ser querido usa oxígeno, asegúrese de obtener tanques portátiles.

### Equipo de emergencia

Considere la preparación de un equipo de emergencia por anticipado. Manténgalo en un contenedor a prueba de agua y guárdelo en un lugar fácilmente accesible. El equipo de emergencia podría incluir lo siguiente:

- Ropa fácil de cambiar (un par de mudas)
- Provisión de medicinas (o por lo menos una lista de medicamentos y sus dosis)
- Zapatos o zapatos deportivos con Velcro
- Gafas de repuesto
- Productos para la incontinencia
- Documentos adicionales de identificación de la persona, como pulseras de identificación y etiquetas para la ropa

- Copias de documentos legales, como poderes
- Copias de documentos médicos que indiquen la condición de la persona y los medicamentos que toma
- Copia de la tarjeta del seguro social y del seguro médico
- Use bolsas de cierre hermético (como bolsas Zip-lock) para guardar medicinas y documentos
- Nombre, dirección y teléfono del médico (y el celular)
- Foto reciente de la persona con demencia
- Loción u otros artículos que sirven para aliviar a la persona
- Agua embotellada
- Artículos o alimentos favoritos. Alimentos líquidos
- Almohada, juguete o algo que se pueda abrazar
- Número telefónico y dirección del programa Safe Return® de la Alzheimer's Association

Puede encontrar más información del Centro Nacional de Huracanes sobre cómo prepararse para casos de desastre en [National Hurricane Center](#).

### **Consejos a seguir en caso de re-localización**

Las personas con demencia tienden a ser más vulnerables al caos y trauma emocional. Tienen poca comprensión sobre los acontecimientos y pueden olvidarse de lo que se les han dicho sobre el desastre. Esté alerta a potenciales reacciones a cambios en la rutina, nuevos entornos y el viajar.

- Hágle saber a las personas que lo rodean (tales como personal del hotel o albergue, miembros de la familia, asistentes de vuelo) que la persona padece de pérdida de la memoria o demencia y que puede que no entienda lo que está pasando, según fuese necesario.
- No deje sola a la persona con Alzheimer. Una persona con demencia puede deambular y perderse en un instante.
- A la persona afectada, los cambios en la rutina, el viajar, y los nuevos entornos pueden causarle:
  - Agitación
  - Deambulación
  - Un aumento en síntomas de comportamiento, tales como alucinaciones, delusiones y problemas para dormir.
- Tenga calma. La persona con demencia responderá al tono emocional que usted establezca.

### **Consejos para prevenir la agitación**

Proporcíonele confianza a la persona con demencia. Tómele de la mano o póngale la mano en el hombro. Dígame que todo va a estar bien.

- Busque maneras en que la persona con demencia pueda usar su energía. Tomen un paseo juntos o déle tareas simples para cumplir.
- Dirija la atención de la persona a otra actividad u otro tema si se vuelve agitada.
- Lleve a la persona a un lugar más seguro o más tranquilo, si es posible. Limite la estimulación.

- Asegúrese de que la persona tome sus medicamentos a tiempo.
- Mantenga un horario regular de comidas y para acostarse y levantarse.
- Evite explicaciones detalladas y elaboradas. Use oraciones simples para informarle. Asegure a la persona después de hacerle breves explicaciones.
- Esté preparado para que a la persona con demencia haga todas sus actividades diarias.
- Preste atención a las señales que indiquen que la persona puede estar abrumada (tales como moverse sin parar o pasearse de un lado a otro).
- Recuérdele que está en el lugar correcto.

### **Consejos para tratar un episodio de agitación**

- Diríjase a la persona de frente y use su nombre.
- Use frases calmadas y positivas con un tono de voz bajo y paciencia. Re-asegúrele.
- Proporciónale la nutrición e hidratación adecuadas.
- Responda a las emociones que exprese la persona en vez de responder al contenido de sus comentarios. Por ejemplo, diga “Está asustado y quiere volver a casa. Está bien. Yo estoy aquí con usted.”
- No discuta con la persona ni la trate de corregir, sino confirme su experiencia y trate de dirigir su atención a otro tema. Por ejemplo, “El ruido en este albergue asusta. Vamos a ver si podemos encontrar un lugar más tranquilo. Veamos su álbum de fotos.”

### **Cúidese usted también**

- Cúidese y busque alguien que lo escuche para contarle sus pensamientos y sus sentimientos con respecto al evento
- Tómese un momento para respirar, meditar y reflexionar.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de salud en la investigación, apoyo y cuidado del Alzheimer.

**Actualizada** abril del 2008