



American Red Cross

Guía para armar un bolso de emergencia para personas con discapacidades de todas las edades

Edición 1.0 Mayo de 2021

Un bolso de emergencia puede suponer una gran diferencia cuando se experimenta una catástrofe o una emergencia. Para las personas con discapacidad, estar preparado es fundamental, y un bolso de emergencia garantiza que se tengan los artículos necesarios cuando se sale de casa.

Esta guía pretende ayudar a las personas con discapacidades y a los adultos mayores a crear un bolso de emergencia.

Nota: Los consejos de esta guía son sugerencias y variarán en función de sus necesidades y su ubicación.

Piense en los objetos personales específicos que necesitará si tiene que abandonar su casa. Mantenga su bolso de emergencia en la puerta de su casa y considere la posibilidad de preparar otro bolso para el lugar donde trabaja, juega o aprende.

A continuación, se presenta una lista de artículos para empezar a armar su bolso de emergencia:

- Lista de contactos de transportes accesibles y fiables. Incluso si tiene su propio transporte, debe tener opciones de respaldo.
- Lista de al menos tres personas con las que puede comunicarse y permanecer en contacto durante una emergencia. Esta lista debe incluir sus números de teléfono móvil, teléfonos fijos y direcciones de correo electrónico. Cada una de estas personas debe saber que usted se comunicará con ellas durante un evento y, si no tienen noticias

suyas en las 2 o 3 horas siguientes a la emergencia, deben ponerse en contacto con usted.

- Alimentos no perecederos que se ajusten a sus necesidades dietéticas y agua embotellada.
- Manta de emergencia.
- Un cargador portátil de reserva totalmente cargado para su dispositivo móvil.
- Su información sanitaria de emergencia.
 - Más información: [Información sanitaria de emergencia: Serie "Consumidor inteligente de servicios de salud"](#)
 - Lista de médicos
- Medicación (dosis y frecuencia) y botiquín de primeros auxilios (vendas y antiséptico).
- Tarjeta de crédito y dinero en efectivo (billetes de uno y cinco dólares).
- Documentos importantes (certificados de nacimiento, pasaportes, tarjeta de vacunas, información del seguro, etc.) en bolsas impermeables.
- Radio a pilas o a manivela.
- Baterías de repuesto y baterías para los equipos (linternas, audífonos, dispositivos móviles, etc.).
- Cambio de ropa y zapatos resistentes.
- Mascarillas N-95.
- Productos de aseo (pasta de dientes, productos de higiene femenina, etc.) y cualquier dispositivo que necesite para ayudar a vestirse.
- Gafas o lentes de contacto adicionales.
- La manta o la almohada preferida de los niños, juguetes para el estrés y libros de actividades.
- Bolsas de basura y bolsas Ziploc.
- Suministros sanitarios y urinarios.
- Cualquier equipo médico duradero (DME) o dispositivos de tecnología de asistencia (AT) adicionales. Puede que no quepan en su bolso, pero serán necesarios si no puede volver a entrar en su casa.
- Prepare un bolso de emergencia para su(s) mascota(s).
 - Nombres y fotos de usted con su(s) mascota(s)
 - Recipiente para la comida y el agua
 - Alimentos y golosinas

- Medicamentos para mascotas, si son necesarios
- Etiqueta de identificación, correas, collares
- Transportador
- Manta
- Arena y caja sanitaria
- Información del veterinario

[Acceso y recursos para discapacitados en caso de catástrofe](#) (DDAR) es un programa de [Fundación de California de Centros para la Vida Independiente](#) (CFILC). DDAR coordina con 19 centros de vida independiente que sirven como [Centros de acceso y recursos para discapacitados](#) (DDARC) para proporcionar información y recursos, incluida la formación sobre preparación para catástrofes y planes de preparación personal para personas con discapacidad y otras con necesidades de acceso y funcionales.

Para obtener mayor información, o para encontrar otros recursos relacionados con las catástrofes y las emergencias para las personas con discapacidad y los adultos mayores, visite nuestro sitio web de Acceso y Recursos para Personas con Discapacidad: disabilitydisasteraccess.org o envíe un correo electrónico a: info@disabilitydisasteraccess.org con sus preguntas.

Síguenos en las redes sociales: [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#).

Este documento está disponible en <https://disabilitydisasteraccess.org/public-safety-power-shutoffs/>. Vuelva en busca de actualizaciones periódicas.