

## Principios clave de la preparación para emergencias

La preparación para emergencias implica planificar y prepararse para posibles emergencias para minimizar su impacto en las personas y las comunidades. Una preparación eficaz puede salvar vidas, reducir lesiones y mitigar daños a la propiedad. Garantiza una respuesta y recuperación coordinadas, mejorando la resiliencia de la comunidad.



## El rol de los Trabajadores Comunitarios de la Salud (CHWS)



Los CHW suelen ser personas de confianza, difunden información y movilizan recursos de manera eficaz.

Pueden actuar como primeros respondedores, brindando asistencia inmediata durante las emergencias y ayudando a coordinar recursos y servicios, garantizando que las poblaciones vulnerables reciban el apoyo necesario.

Los CHW educan a la comunidad sobre la preparación para emergencias, garantizando que las personas sepan cómo responder de manera efectiva.

## Asegúrese de la preparación personal y comunitaria



Establezca canales de comunicación claros para difundir información antes, durante y después de una emergencia.



Desarrolle y actualice periódicamente planes que describan roles, responsabilidades y procedimientos durante una emergencia.



Mantenga una lista de contactos clave, incluidos servicios de emergencia, autoridades locales y líderes comunitarios.



Incentive a las personas y familias a preparar kits de emergencia con suministros esenciales (por ejemplo, agua, alimentos, medicamentos, suministros de primeros auxilios).

## Recursos:

Es esencial tener una lista completa de información de contacto de los servicios de emergencia locales, las organizaciones de apoyo y las oportunidades de capacitación.

Esto puede incluir:

- Departamentos de bomberos locales
- Departamentos de policía
- Servicios médicos de emergencia
- Departamentos de salud locales
- Organizaciones de apoyo comunitario



## Contactos y recursos federales:

### Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)

- Contacto general: 1-800-621-3362 (línea de ayuda de FEMA)
- Asistencia por desastre: DisasterAssistance.gov

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- Preparación y respuesta ante emergencias:  
Preparación para emergencias de los CDC (800) 232-4636  
Centro de Operaciones de Emergencia de Salud Pública: (770) 488-7100

### Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS)

- Oficina del Subsecretario para la Preparación y Respuesta (ASPR): (877) 696-6775
- Emergencia de Salud Pública: phe.gov

### Sistema Nacional de Atención Médica en Desastres (NDMS).

- Información general: aspr.hhs.gov

### Otros recursos de ayuda

#### Línea de mensajes de texto por crisis:

Servicio de mensajes de texto gratuito, disponible las 24 horas del día, 7 días de la semana, para apoyo en salud mental e intervención en crisis. Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741** o visite [crisistextline.org](http://crisistextline.org).

#### Red 211 de United Way:

Ofrece múltiples recursos, incluida atención para bienestar mental. Llame al **2-1-1**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o visite [211.org](http://211.org).

#### Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica:

Llame al **800-799-7233** o envíe un mensaje de texto con la palabra **START** al **88788**.

#### Línea Nacional de Ayuda para Agresiones Sexuales:

Llame al **800-656-HOPE**.

#### 988 Línea de Ayuda contra el Suicidio y Crisis:

Proporciona apoyo gratuito y confidencial a personas que experimentan angustia relacionada con la salud mental. Llame o envíe un mensaje de texto al **988**, o visite [988lifeline.org](http://988lifeline.org).

#### Línea de Ayuda para el Estrés de SAMHSA:

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias tiene una Línea de Ayuda para el Estrés por Desastres que brinda asesoramiento y apoyo a los sobrevivientes que experimentan angustia emocional. Puede llamar al **800-985-5990**, visitar [samhsa.gov](http://samhsa.gov), o enviar un mensaje de texto a **66746** con la frase **TalkWithUs** para *inglés* o **Hablamos** para *español*. Este servicio está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.



# Preparación para la Emergencia



# Centros de salud y Trabajadores comunitarios de la salud



Construyendo comunidades saludables  
[mhpsalud.org](http://mhpsalud.org)

Health Outreach Partners  
HEALTHY PEOPLE. EQUITABLE COMMUNITIES.



## Protocolos de preparación para emergencias

### Creación de un plan de emergencia familiar:

Considere los peligros específicos que podrían afectar su área (huracanes, terremotos, inundaciones). Incluya un plan de refugio, ruta de evacuación, plan de comunicación y punto de encuentro para usted y sus familiares.

### Cómo preparar un kit de emergencia:

Incluya las necesidades básicas como alimentos, agua y suministros de primeros auxilios. Considere también documentos importantes, linterna con pilas extra, dinero en efectivo y un silbato.

### Estrategias de comunicación:

Tenga una lista de contactos de emergencia y una forma de cargar su teléfono, como un cargador solar o un banco de energía. Utilice SMS o aplicaciones de mensajería. Las redes sociales pueden ser útiles para enviar actualizaciones y hacerle saber a la gente que está bien. Tenga una radio portátil para recibir noticias y considere habilitar las Alertas de Emergencia Inalámbricas (WEA).

## Recursos disponibles y cómo aprovecharlos

### Agencias locales:

Colabore con agencias y organizaciones que brindan servicios a poblaciones especiales (por ejemplo, servicios para personas con discapacidad, centros para personas mayores).

### Redes comunitarias:

Utilice redes comunitarias para difundir información y brindar apoyo durante emergencias.

### Entrenamiento y simulacros:

Realice capacitaciones y simulacros periódicos para garantizar que las poblaciones especiales y sus cuidadores estén preparados para las emergencias.

### Tecnología:

Utilice tecnología (por ejemplo, aplicaciones y redes sociales) para brindar a la comunidad actualizaciones y recursos en tiempo real.

## Identificación de poblaciones especiales: ¿Quiénes son?



**Adultos mayores:** Personas mayores que puedan tener problemas de movilidad o condiciones de salud crónicas.



**Discapacitados:** Personas con discapacidades físicas sensoriales o cognitivas.



**Personas que no hablan inglés:** Personas que puedan necesitar ayuda para comprender instrucciones de emergencia en el idioma principal que utilizan los servicios de emergencia.



**Niños:** Niños pequeños que requieren cuidados y atención especiales.



**Familias de bajos ingresos:** Hogares que pueden carecer de recursos para prepararse adecuadamente ante emergencias.

## Adaptación de planes de emergencia

### Accesibilidad:

Asegúrese de que los planes de emergencia y la comunicación sean accesibles para todos, incluidos aquellos con discapacidades (por ejemplo, utilizando intérpretes de lenguaje de señas, braille y formatos fáciles de leer).

### Idioma:

Proporcione información de emergencia en varios idiomas para atender a quienes no hablan inglés.

### Suministros especiales:

Incluya artículos específicos, como medicamentos, dispositivos de ayuda para la movilidad y suministros para el cuidado de bebés, en los kits de emergencia para poblaciones especiales.

### Planes personalizados:

Desarrolle planes de emergencia personalizados que consideren las necesidades únicas de cada grupo poblacional en particular.

## Capacitación y recursos

La capacitación regular y la actualización de habilidades son cruciales para asegurar la preparación continua. Los centros de salud deben garantizar que el personal participe en simulacros y ejercicios regulares para prepararse para emergencias.

## Protocolos de respuesta durante una emergencia

### Pasos de respuesta inicial

El pánico nubla el juicio. Pensar con claridad es su mejor amigo en una emergencia. Mantenga la calma y evalúe la situación. ¿Existe peligro inmediato? Si es así, muévase a un lugar seguro.

Utilice sus estrategias de comunicación para informar a otros sobre su estado y recopilar más información. Active su plan de emergencia.

### Coordine con otras agencias

Identifique los socios clave (departamento de bomberos, policía, servicios médicos de emergencia y agencias de salud pública).

Establezca relaciones con estas organizaciones antes de una emergencia asistiendo a reuniones comunitarias. Manténgase informado conociendo su plan local de gestión de emergencias, incluidos los protocolos.

### Brinde apoyo

Tenga en cuenta que cada persona maneja las emergencias de forma diferente. El apoyo emocional y práctico es de gran ayuda. Comience simplemente estando allí y escuchando, validando los sentimientos y ofreciendo tranquilidad. El apoyo práctico puede incluir proporcionar comida, ropa o un lugar para quedarse. Ayude a otros a navegar por los recursos y servicios que puedan necesitar.