



COPD FOUNDATION

For Personal Use Only
Copyright COPD Foundation

Los desastres llegan: ¿está listo?

**Desarrollar un plan de preparación
para desastres cuando tiene una
enfermedad pulmonar crónica**

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es un término que se utiliza para describir las enfermedades pulmonares crónicas que incluyen enfisema y bronquitis crónica. Esta enfermedad se caracteriza por la dificultad para respirar.

La misión de la COPD Foundation es prevenir la EPOC, mejorar la vida de los afectados y detener la progresión de la EPOC.

**Actúe hoy.
Respire mejor mañana.**

Este material educativo fue creado por la COPD Foundation.

Tabla de contenido

Sección 1: Planificar

Comenzar a planificar y descubrir lo que necesita 5

Sección 2: Comunicar

Armar su lista de contactos de emergencia y red de apoyo personal 14

Sección 3: Preparar

Preparar kits de suministros de emergencia 22

Sección 4: Decidir

Decidir si debe quedarse en su casa o ir a otro lugar 26

Sección 5: Brotos de enfermedades

Aprender sobre los brotos de enfermedades y cómo mantenerse bien 30

Sección 6: Mantenerse bien

Mantenerse bien durante un desastre, un brote de enfermedad o una recuperación a largo plazo de un desastre 36

Sección 7: Recursos

42

Los desastres llegan: ¿está listo?

Desarrollar un plan de preparación para desastres cuando tiene una enfermedad pulmonar crónica

Pensar en un desastre puede ser aterrador y simplemente "demasiado" para cualquiera, pero especialmente para alguien con problemas para respirar. Es posible que tenga EPOC, asma, fibrosis pulmonar, bronquiectasias, enfermedad pulmonar por micobacterias no tuberculosas (NTM) u otra enfermedad pulmonar crónica. Este **Plan de preparación para desastres (DPP)** lo guiará paso a paso para implementar un plan antes de que ocurra un desastre. Seguir este proceso:

- Ayudará a pensar en lo que necesita antes de que suceda.
- Brindará información sobre dónde y cómo obtener ayuda.
- Brindará consejos para que respire lo mejor posible durante la crisis.

Muestre este folleto a su familia, amigos, cuidadores, vecinos y cualquier otra persona de su red de apoyo personal. Es posible que tengan más ideas sobre formas de ayudarlo. Es posible que comprendan algunas tecnologías mejor que usted y conozcan otros recursos que pueden ayudarlo. Esto incluso podría impulsarlos a trabajar en su propio plan de preparación para desastres.

Junto con este folleto del Plan de preparación para desastres, usted recibió una carpeta del Plan de preparación para desastres de la COPD Foundation. Encontrará formularios, listas y otros documentos relacionados con los desastres en esta carpeta. Mantener todo junto hará que sea fácil encontrar lo que necesita cuando lo necesite. La  le dice que saque algo de su carpeta que le ayudará mientras planifica.

Tómese el tiempo ahora para hacer lo que puede para planificar el futuro. Si lo hace, será más probable que se mantenga sano y salvo durante un desastre. Tendrá la confianza de saber que está preparado.

Sección 1: Planificar

Comenzar a planificar y descubrir lo que necesita

El paso más importante para estar preparado para un desastre o cualquier emergencia es la planificación. Tenga un buen plan sólido, con anticipación, antes de que suceda algo.

¿Qué tipos de desastres pueden ocurrir en el lugar donde vive?

Los desastres pueden ocurrir en cualquier lugar, pero es más probable que algunas áreas tengan ciertos tipos de eventos. Dependiendo de dónde viva, es probable que experimente nieve, hielo y temperaturas bajo cero; condiciones de calor y polvo extremo; huracanes, tormentas tropicales, tornados y tormentas severas; incendios forestales; inundación; o una combinación de estos. Piense en los tipos de problemas que es más probable que ocurran en el lugar donde vive.

Algunas áreas tienen más probabilidades de perder energía, mientras que otras áreas pueden tener racionamiento de agua o perder servicios importantes como la entrega de correo y la atención médica en el hogar. Vivir cerca de carreteras, ferrocarriles, vías fluviales y fábricas con mucho tráfico puede representar una amenaza de derrames químicos o incendios. Piense en los riesgos cercanos a usted e incluso en los peligros poco probables, pero posibles, en su área.

¿Vive en la ciudad o en el campo?

¿Está en la ciudad donde hay mucha gente? ¿Está en una zona rural donde la ayuda podría estar más lejos?

¿En qué tipo de casa vive?

¿Vive en una vivienda unifamiliar? ¿Una casa móvil? ¿Vive en un edificio de apartamentos o condominio? ¿Está en el primer piso o arriba? ¿Hay ascensor? ¿Qué haría si el ascensor no funcionara? Haga un recorrido por su edificio. Conozca la ubicación de las salidas de emergencia.

¿Tiene necesidades médicas específicas?

¿Necesita equipo que funcione con electricidad? ¿Cuánto tiempo funcionan las baterías de respaldo? ¿No puede caminar o tiene movilidad limitada?

Trace su plan

✓ Puede encontrar un cuadro en blanco del Plan para desastres "Si..., entonces..." en la carpeta del Plan de preparación para desastres de la COPD Foundation.

El Plan para desastres "Si..., entonces..." es el primer paso para armar su plan personal de preparación para desastres. Este plan "Si..., entonces..." le muestra ejemplos de posibles problemas y cómo empezar a pensar en ellos. Vea un ejemplo del plan "Si..., entonces..." en la siguiente página. Escriba los posibles desastres y peligros y cómo podrían afectarlo. Piense en cómo planificar para cada uno de ellos.

Por ejemplo, un árbol puede caerse o derribarse y cortar la electricidad. También puede bloquear su calle. Para prepararse para esto, haga un recorrido por su vecindario. Aprenda diferentes formas de ir si su calle está bloqueada. Tome nota de cómo sale normalmente de su casa y cómo se iría si tuviera que ir por otro camino. Piense en todas las cosas posibles que cada tipo de desastre podría significar para usted. Por ejemplo, si vive cerca de un río que podría inundarse, puede mudarse a un nivel superior de su casa, puede ir a la casa de familiares o amigos, o puede ir a un refugio fuera de la zona de inundación.

Plan para desastres "Si..., entonces..."

Desastre/Peligro	Efecto en mi	Qué puedo hacer ahora	¿Qué debería hacer si ocurre?
Vivo a 1/4 de milla de un río que se inunda cada primavera.	Si se inunda, mi casa podría inundarse.	Comprar una radio meteorológica. Conseguir una silla de ruedas y ayuda en caso de que necesite evacuar/irme.	Evacuar/irme antes de que una inundación llegue al lugar donde vivo.
Vivo en un área donde los tornados son comunes.	Un tornado podría dañar o destruir mi hogar.	Localizar el refugio subterráneo contra tornados más cercano y pedir ayuda para llegar allí. Almacenar oxígeno o medicamentos de repuesto en el refugio si es posible.	Llegar al refugio subterráneo más cercano.
Hay un brote de enfermedad grave en mi zona. Un miembro de mi familia está enfermo, por lo que es posible que haya estado expuesto.	Podría enfermarme.	Llamar a mi médico para ver si hay cosas que pueda hacer ahora. Asegurarme de que mi kit de evacuación esté junto a la puerta en caso de que necesite ir al hospital.	Quedarme en casa y lejos de los miembros de la familia, especialmente de los enfermos. Controlar mi EPOC y otros síntomas y mantenerme en contacto con mi equipo de atención médica.
Vivo en una zona azotada por huracanes/ciclones al menos una vez al año.	A menudo pierdo energía durante varias horas o días.	Comprar un cargador portátil de banco de energía para mi teléfono (y otros dispositivos electrónicos importantes). Asegurarme de tener alimentos que no requieran que el refrigerador me dure al menos siete días.	Seguir mi plan para irme, si es necesario, y mantenerme en contacto con mi red de apoyo personal. Mantener mis teléfonos celulares, radio básica y radio meteorológica cargados y funcionando.

Puntos a tener cuenta al escribir su Plan de preparación para desastres "Si..., entonces..."

Servicios útiles

Comuníquese con su gobierno local para conocer los tipos de desastres o peligros más probables en su área. Pregunte acerca de los sistemas de alerta como sirenas, autobuses, taxis, metro, servicios de camionetas, rutas de evacuación y sitios de atención médica. Consulte si hay servicios sociales que puedan ayudarle. Empiece a recopilar números de teléfono para estos servicios. Hablaremos sobre cómo hacer una lista de contactos en la Sección 2. Para obtener más información sobre las alertas de emergencia inalámbricas, visite: <https://www.ready.gov/alerts>.

Radio y televisión

Una de las mejores formas de mantenerse informado sobre un desastre cercano a usted es escuchar las estaciones de radio o televisión locales. Las estaciones de radio transmitirán actualizaciones oficiales durante un desastre. Puede usar una radio AM/FM que funcione con baterías para las actualizaciones: no tiene que costar mucho, incluso si hay un corte de energía. Otra opción es una pequeña radio o televisor que funcione con baterías o sea de manivela.

Mantenga varias linternas con pilas nuevas en cada habitación, si es posible. Estas linternas suelen ser fáciles de encontrar en la mayoría de las tiendas.

Aplicaciones (apps) y radios meteorológicas

Una radio de alerta meteorológica puede proporcionarle el pronóstico del tiempo y alertarle si se acerca mal tiempo. La mayoría de las áreas de los EE. UU. están dentro del alcance de una estación de radio del servicio meteorológico nacional que proporciona alertas de emergencia. Las radios de alerta meteorológica también pueden advertirle de otros tipos de eventos, como un derrame de productos químicos, disturbios y alertas AMBER o Silver. Estas radios están disponibles en línea. Las radios meteorológicas pueden funcionar con batería, energía solar o manivela.

También hay aplicaciones relacionadas con el clima disponibles para teléfonos móviles. La mayoría de ellas se pueden descargar gratis en su teléfono inteligente o tableta. Proporcionan una gran cantidad de noticias sobre la actividad en su área.

Generadores

Si se corta la energía, los generadores hacen su propia energía eléctrica usando gasolina o energía solar. Pueden ser de gran ayuda, pero deben usarse de manera segura. Los generadores deben usarse al aire libre y lejos de puertas y ventanas. ¡NUNCA deben usarse en interiores o dentro de un garaje! Hacer esto es extremadamente peligroso y puede resultar en la muerte.



Tenga cuidado al colocar combustible en los generadores porque existen riesgos de incendio al trabajar con gasolina. Asegúrese de leer y seguir todas las instrucciones que vienen con un generador. Si no puede encender su generador usted mismo, pida ayuda a alguien que viva cerca. Empiece a pensar en esto ahora antes de que lo necesite.

Si hay un corte de energía, abra el refrigerador solo si es necesario. Mantenerlo cerrado mantendrá la comida fría por más tiempo. Trate de permanecer en una habitación con las puertas cerradas para mantener el calor o el aire fresco.

Pequeños generadores portátiles

Un pequeño generador portátil puede alimentar uno o dos circuitos. Puede funcionar hasta cuatro horas con un galón de gasolina. Este tipo de generador puede alimentar un concentrador de oxígeno, un calentador eléctrico pequeño, un refrigerador o una luz (no todos al mismo tiempo).

Los generadores portátiles más grandes pueden alimentar más dispositivos y ofrecer un arranque eléctrico. Un generador portátil más grande usa más gasolina. Se puede comprar un generador de 2000 vatios por \$300 - \$450.

Si usa una unidad portátil pequeña, asegúrese de almacenar cinco galones de gasolina o más en un lugar seguro pero de fácil acceso en caso de emergencia o desastre.

Generadores residenciales

Un generador residencial tiene aún más potencia, pero cuesta más y requiere más gasolina o gas natural que necesitará para mantenerse funcionando. Puede alimentar la mayoría o todas las necesidades eléctricas esenciales de su hogar. Haga que un electricista autorizado conecte su generador residencial al sistema eléctrico de su hogar. No intente hacerlo usted mismo. Para obtener más información, consulte con la asociación de constructores de viviendas de su localidad.

El costo de los generadores, si se utiliza para hacer funcionar equipos de soporte vital, puede ser deducible de impuestos.

Fuentes de calor alternativas

Una fuente de calor alternativa, como una chimenea de leños a gas o un calentador de pared a gas natural, puede mantener una habitación caliente si cierra las puertas de otras áreas de su hogar. Pero recuerde que muchas chimeneas de leños a gas tienen un arrancador eléctrico que no funcionará si no hay electricidad. Llame a una empresa local de calefacción/refrigeración en la que confíe. Infórmeles sobre sus necesidades médicas y pregúnteles cómo usar estos calentadores de manera segura y cómo se enciende su chimenea de gas. Evite el uso de un calentador de kerosene. Estos calentadores pueden producir vapores que pueden causar problemas a las personas con enfermedad pulmonar crónica.

Si está con suministro de oxígeno, ¡no dependa de las velas! La llama expuesta puede ser peligrosa cuando se usa oxígeno.

Planificación para mantenerse bien

Mi plan de acción para la EPOC

Mi plan de acción para la EPOC le ayuda a controlar su EPOC. Le permite planificar con anticipación con su profesional de la salud para que pueda controlar su EPOC todos los días en horarios normales y todos los días durante un desastre. Mi plan de acción para la EPOC se puede personalizar para usted utilizando sus desencadenantes y señales de advertencia únicos. Le ayudará a prepararse contra los brotes para que pueda actuar antes de que sucedan o empeoren. Mi plan de acción para la EPOC interactivo también se encuentra en la aplicación móvil COPD Pocket Consultant Guide (PCG). Puede ver una imagen de esto en la Sección 6.

COPD360action
IT'S MY COPD ACTION PLAN

My Name: _____ Date: _____
 My Doctor's Name: _____ Phone: _____
 Emergency Contact: _____ Phone: _____



Instructions: My COPD Action Plan can be used daily and should be updated every 6 months. Please complete this section and bring a complete medication list to your next doctor visit. Select how your COPD affects your activities on a regular basis. Think about your ability to perform these activities on a typical green day. Please use check marks in each column.

	CLEANING	MAKING MY BED	DRIVING MY TRUCK	DOING SHOPPING	WALKING	CLIMBING STAIRS	WORKING	SLEEPING	EXERCISING	COOKING
I can do this										
I can do this with minor limitations										
I struggle to do this										
I cannot do this										

Update in 6 months on: _____

Instructions: Work with your doctor to complete this section on special medications for use on your Yellow and Red days.

My Green Days

A Normal Day for Me

My breathing is normal

My cough and mucus are normal

My sleeping is normal

My eating and appetite are normal

My activity level is normal

Take Action

I will take all medications as prescribed

I will keep routine doctor appointments

I will use oxygen as prescribed

I will exercise and eat regularly

I will avoid all inhaled irritants & bad air days

I will update my COPD Action Plan every 6 months

My Yellow Days

A Bad Day for Me

I have a low grade fever that doesn't go away

I have increased use of rescue medications without relief

I have a change in color, thickness, odor or amount of mucus

I am more tired than normal or have trouble sleeping

I have new or more ankle swelling

I am more breathless than normal

I feel like I am catching a cold

Take Action

I will limit my activity and use pursed-lips breathing

I will take regular medications as prescribed

I will report these changes to my doctor today

I will start special medications* prearranged with my doctor which includes: _____

My Red Days

A Day When I Need Help Right Away

I have disorientation, confusion or slurring of speech

I have severe shortness of breath or chest pain

I have a blue color around my lips or fingers

I am coughing up blood

Take Action

I will call 911 right away

I will start these special medications*:

* If symptoms are not improved in one day after taking special medications consult your doctor.

The contents of my COPD Action Plan is for information purposes only. The contents are not intended to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.

✓ Puede encontrar Mi plan de acción para la EPOC en su carpeta Plan de preparación para desastres. Llévelo a su próxima visita al consultorio del médico para asegurarse de tener todos los medicamentos y números correctos para llamar. La información sobre la aplicación móvil de PCG se encuentra en la página de Recursos al final de este folleto.

Medicamentos

Trabaje con su profesional de la salud y su farmacéutico para asegurarse de tener al menos un suministro de medicamentos para una semana. Si el evento durará más, por ejemplo, una epidemia o una pandemia, necesitará suministros para que duren más. Si obtiene su medicamento en una farmacia local, pregunte si se lo enviarán a su hogar.

La aplicación móvil COPD Pocket Consultant Guide (PCG)

La aplicación móvil PCG incluye un seguimiento para pacientes y cuidadores, además de un seguimiento para profesionales de la salud. Esta aplicación gratuita está diseñada para mejorar la gestión de la EPOC y la comunicación entre usted y su equipo de atención médica. Consulte la Sección 6 para ver otra imagen del plan de acción de la PCG.

Algunas características de la aplicación móvil PCG son las siguientes:

- Mi plan de acción para la EPOC interactivo y calendario de seguimiento
- Vídeos de inhaladores y ejercicios
- Seguimiento de actividad
- Tarjeta de billetera para rastrear información importante, como medicamentos e inmunizaciones
- Mensajes y recordatorios "Para mi próxima visita"
- Videos instructivos sobre inhaladores y nebulizadores
- Videos de ejercicios
- Materiales educativos



¡Ya completó la Sección n.º 1 sobre Planificación!

Ha tenido un buen comienzo al averiguar qué tipos de desastres y peligros son probables en su área y cómo podrían afectarlo. Ha escrito pasos sobre qué hacer, ahora y más adelante. Y ha comenzado a pensar en la información de contacto de su red de apoyo personal, agencias comunitarias, energía, servicios públicos y servicios de emergencia.

Continúe y estará bien encaminado para tener una forma segura y eficaz de responder en caso de un desastre.

For Personal Use Only
Copyright COPD Foundation

Sección 2: Comunicar

Armar su lista de contactos de emergencia y red de apoyo personal

Saber con quién hablar y cómo comunicarse con ellos es importante en cualquier momento, pero especialmente en una emergencia o desastre. Es importante saber cómo comunicarse con los servicios de emergencia, familiares, amigos, vecinos, profesionales de la salud y otros. Es igualmente importante dejar que las personas sepan cómo comunicarse con usted y que le digan a dónde puede ir si ocurre un desastre.

Hacer una lista de contactos

✓ Puede encontrar la lista de Contactos del plan de preparación para desastres en la carpeta del Plan de preparación para desastres.

Mientras lee esta sección, puede completar su lista. Cuando su lista esté completa, haga dos copias más. Guarde una en su carpeta, una junto a su teléfono, o en un lugar central como en el refrigerador o la mesita de noche, y la otra en su kit de evacuación (Sección 3).

Números de teléfono de emergencia de primera línea

En los Estados Unidos, el número de emergencia que es más probable que use es el 911, pero puede ser otro número del lugar donde vive. Además de este número, tenga los números de teléfono (de emergencia y no emergencia) para cada uno de los siguientes:

- Servicio médico de emergencia (ambulancia)
- Bomberos
- Policía
- Profesional de la salud/clínica
- Hospital
- Cruz Roja u organizaciones de apoyo similares

Pregunte a la Cruz Roja, el Ejército de Salvación u otros grupos sobre las ubicaciones de los refugios. Averigüe si hay refugios para "necesidades especiales" en su área para ayudar a las personas con necesidades médicas o mascotas. En el caso de un brote de enfermedad, verifique si hay refugios especialmente para personas con necesidades especiales, incluidas aquellas que han dado positivo por la enfermedad.

Informe a los servicios de emergencia locales sobre su movilidad limitada con anticipación. Es posible que deba ir a un refugio o área segura antes que sus vecinos, pero obtendrá la ayuda que necesita antes.

Contactos de segunda línea

La siguiente sección de su lista de contactos incluye energía y otros servicios públicos, gobierno local, departamento de salud pública, grupos de equipos médicos duraderos y servicios de alerta médica. Algunos servicios tienen programas para ayudar a sus clientes que tienen necesidades médicas. Hágales saber que tiene necesidades médicas especiales con estos tres pasos:

1. **Llame**
2. **Cuente**
3. **Pregunte**

1. Llame a estos servicios. *Solicite que lo comuniquen con el departamento que trabaja con clientes que tienen necesidades médicas especiales.*

- Compañía eléctrica
- Servicios públicos de gas natural, propano u otro proveedor de combustible para calefacción
- Proveedores de servicios de agua y alcantarillado o sépticos
- Gobierno local de su ciudad, pueblo, municipio, aldea o condado
- Equipo comunitario de respuesta a emergencias (CERT) si hay uno en su área
- Proveedor de oxígeno

- Enfermera visitante
- Departamento de salud pública
- Servicios de alerta médica
- Proveedor de oxígeno/ equipo médico



2. Cuénteles sobre sus necesidades especiales. *A continuación, se muestran algunos ejemplos que suelen utilizar electricidad:*

- Equipo médico doméstico, como un concentrador de oxígeno, CPAP, BiPAP o un ventilador que requiera electricidad.
- Medicamentos diarios o programados que deben refrigerarse.
- Si no puede moverse por su casa sin una silla motorizada o un scooter.
- Suministro de oxígeno adicional en caso de emergencia (asegúrese de informarles su flujo de litros).
- Cama eléctrica con o sin colchón de aire especial.
- Bomba intravenosa.
- Ayuda diaria con succión o movilización de secreciones.
- Otros dispositivos médicos que requieren electricidad.
- Mascotas o animales de servicio que requerirán cuidados.

3. Pregunte sobre los servicios que podrían ayudarle con sus necesidades médicas.

- ¿Qué ayuda tengo disponible en caso de desastre?
- Tengo un *Certificado clínico/del médico de enfermedad grave o necesidad de soporte vital* firmado por mi proveedor de atención médica. ¿Puedo enviárselo? ¿O se requiere algún formulario?
- ¿Cuál es la mejor forma de comunicarme con usted en caso de emergencia?
- ¿Hay refugios para necesidades especiales disponibles en esta área?
- ¿Existe un plan local o regional para que el oxígeno esté disponible si mi proveedor local no puede suministrarlo?
- ¿Qué sistemas de oxígeno están disponibles como respaldo si se me corta la electricidad? ¿Cuánto tiempo duran?
- ¿Hay una batería de respaldo disponible para mi nebulizador, CPAP, BiPAP, ventilador o scooter?
- ¿Puede mi animal de servicio ir conmigo a los refugios o al hospital?

✓ Puede encontrar el *Certificado clínico/del médico de enfermedad grave o necesidad de soporte vital* en la carpeta del Plan de preparación para desastres.

Métodos de comunicación

Parece que cada día dependemos más de un teléfono inteligente, tableta, computadora o algún otro dispositivo electrónico para la comunicación. En caso de desastre, es posible que parte de esta tecnología no funcione. Es posible que los servicios de electricidad e Internet no funcionen o no funcionen bien, por lo que necesitará un respaldo para la comunicación.

¿Cuáles son los diferentes tipos de comunicación?

Teléfono fijo

El antiguo teléfono fijo es una herramienta probada por el tiempo. Incluso cuando se corta la energía, es posible que los teléfonos fijos sigan funcionando. A menudo, no hay sustituto para los teléfonos fijos durante una emergencia o desastre. Sin embargo, a veces las líneas telefónicas también se caen durante un desastre, así que prepare más de un respaldo si es posible.

Sistema inalámbrico

Existe una gran diferencia entre un teléfono fijo regular y un sistema telefónico inalámbrico en su hogar. Un teléfono inalámbrico que funciona con una estación base en su hogar utiliza electricidad además de la línea telefónica tradicional. Si se corta la energía, ese teléfono no funcionará cuando se agote la batería.

Consulte cómo obtener un cargador portátil de banco de energía para su computadora. Esto también puede cargar un teléfono celular o tableta. Puede encontrar estas unidades en las tiendas que venden productos electrónicos o electrodomésticos. Asegúrese de mantenerlos cargados en todo momento si se cargan al enchufarlos.

Teléfono celular o de Internet

Muchas personas abandonan su servicio telefónico estándar en favor de teléfonos celulares o teléfonos de Internet. Son livianos, portátiles y fáciles de usar. Los teléfonos celulares se pueden utilizar para enviar mensajes de texto. A menudo, un mensaje de texto se llega a transmitir cuando la llamada de voz no lo hace.

Sin embargo, los teléfonos celulares tienen algunos inconvenientes. Funcionan con baterías y deben mantenerse cargados. Dependen de torres digitales, por lo que es posible que algunas áreas no tengan un servicio de telefonía celular confiable. Si una torre celular se daña o se corta la energía, o si demasiadas personas están tratando de hacer llamadas al mismo tiempo, es posible que el teléfono celular no funcione.

Por otro lado, puede encontrar información importante y ayuda rápida disponibles a través del teléfono celular gracias a redes sociales como Twitter y Facebook. Si no sabe cómo usar las redes sociales o alguna tecnología más nueva, hable con su red de apoyo personal (su familia, amigos, vecinos y cuidadores) para encontrar a alguien que lo sepa. Pregúntele a esa persona si le ayudará a mantenerse informado durante un desastre y si le enseñará cómo hacerlo por su cuenta.

Papel, lapicero y lápiz



No olvide que puede utilizar el viejo papel, lapicero, marcador y cinta adhesiva. Úselos para escribir instrucciones, dibujar un mapa o dejar una nota para sus vecinos. Un letrero en su ventana o en el exterior de su puerta puede alertar a alguien que hay una persona con necesidades médicas adentro.

Su red de apoyo personal

Hemos hablado sobre diferentes formas de llegar a las personas y los servicios, pero se trata de más que dispositivos y tecnología. Se trata de tener personas o grupos en los que pueda confiar si ocurre un desastre. Si aún no lo ha hecho, ahora es el momento de crear su red de apoyo personal. Además de la familia, los amigos y los cuidadores, su red de apoyo personal incluye a sus vecinos. Sus vecinos suelen estar más cerca cuando ocurre un desastre.

Hable con su familia, amigos, cuidadores y vecinos sobre sus propios planes de preparación para desastres. Trabaje con ellos para desarrollar su plan y piense en formas en las que podrían trabajar juntos. Por ejemplo, puede tener un vecino con un refugio para tornados que esté dispuesto a ayudarlo a llegar y albergarlo. Si no sabe cómo usar todas las aplicaciones útiles en su teléfono, es probable que alguien que conozca lo sepa.



Conozca a sus vecinos. Pregunte por el nombre y apellido y números de teléfono de aquellos en los que confía. Agréguelos a su lista. Cuénteles sobre sus necesidades especiales y sus limitaciones. Pregúnteles si pueden comprobar cómo está con regularidad y cuando se avecina un desastre. Ofrezca hacer lo mismo por ellos si puede.

Hable con las personas con las que vive y decidan dónde reunirse si se separan.

Si no tiene familiares en su ciudad, asegúrese de que un vecino de confianza tenga el nombre y el número de su familiar más cercano. En un desastre, puede ser más fácil enviar un mensaje a alguien en otra ciudad o estado que contactar a alguien localmente.

¡Ya completó la Sección n.º 2 sobre Comunicación!

Ahora está en camino de desarrollar una red de servicios, apoyo personal y métodos de comunicación en los que puede confiar en caso de emergencia. Hacer esto le dará la mejor oportunidad posible de obtener la ayuda que necesita durante una emergencia o desastre.

¡Está haciendo un buen progreso en el aprendizaje de cómo desarrollar su Plan de preparación para desastres!

Sección 3: Preparar

Preparar kits de suministros de emergencia

Otra parte importante de la preparación para un desastre es armar un kit de suministros de emergencia. Este kit debe tener suficientes suministros para que duren al menos tres días, pero una semana es mejor. Por supuesto, algunos de los suministros de emergencia que usa en su hogar serían diferentes a los que usaría si tuviera que salir de su hogar, si se le pidiera que se fuera o si lo evacuaran. En esta sección hablaremos sobre la preparación de dos equipos de emergencia: uno para usar si se queda en su hogar durante el desastre y otro para llevarlo con usted si tiene que salir de su hogar.

✍ Encontrará las listas de los kits de estancia y evacuación en la carpeta del Plan de preparación para desastres. Mientras lee esta sección, revise sus listas y tome notas si es necesario.

El kit de evacuación

Su hogar puede ser el lugar más seguro para usted durante o después de un desastre. Sin embargo, podría ser necesario dejar su casa debido a daños, inundaciones o cualquier otra cosa que pueda hacer que no sea seguro quedarse. También es posible que deba salir de su casa para buscar atención médica. El kit de evacuación se puede llevar con usted al hospital o clínica.

El kit de evacuación debe contener cosas para sus necesidades básicas durante al menos tres días, una semana es mejor. Dado que se llevará el kit de evacuación, este debe ser más pequeño que su kit de estancia y debe guardarse en su propia bolsa o estuche. Elija artículos que sean livianos y pequeños. Guarde los artículos más grandes y pesados, como productos enlatados, para su kit de estancia. Asegúrese de escribir su nombre y apellido e información de contacto en la bolsa o estuche del

Si obtiene sus medicamentos en una farmacia (droguería) que es parte de una cadena nacional, puede obtenerlos fácilmente en cualquiera de sus tiendas en cualquier parte del país. Es probable que le pidan el nombre del medicamento, la persona que lo ordenó y el número en el frasco o inhalador.

kit de evacuación. Si va a ir a un refugio, es posible que haya límites de espacio para los suministros personales. Recuerde sus propias limitaciones físicas a la hora de transportar su kit de evacuación. Su kit de evacuación puede ser parte de su kit de estancia, por lo que no es necesario tener las mismas cosas en ambos kits; sin embargo, es posible que desee tamaños más grandes de algunas cosas en su kit de estancia.

No se puede almacenar oxígeno líquido en su dispositivo portátil, porque se evaporará. Consulte el manual del propietario para saber cuánto tiempo dura el oxígeno líquido en su dispositivo portátil. Si tiene oxígeno en estado gaseoso en los tanques, guárdelos acostados y asegúrelos para evitar que rueden.

El kit de estancia

Su kit de estancia incluirá su kit de evacuación algunos otros artículos. Este kit debe tener suficientes suministros para una semana como mínimo. Los artículos deben guardarse en contenedores o bolsas de plástico y almacenarse en un lugar de fácil acceso. No tiene que comprar todos los artículos a la vez. Adquiéralos poco a poco, en la medida de lo posible, hasta que sus kits estén completos.

Además de los elementos que se sugieren en sus listas, puede haber otros elementos que desee tener en su kit de estancia. Convérsele con su familia, amigos y vecinos. Recuerde que los elementos de su kit de estancia son adicionales a los de su kit de evacuación. Es recomendable que tenga más artículos en su kit de estancia y que estos sean más grandes y duraderos.

Tan importante como juntar los suministros es cuidarlos para que sean seguros de usar cuando sea necesario. A continuación, se ofrecen algunos consejos para mantener sus suministros en buenas condiciones y listos para usar:

- Mantenga todos los suministros de emergencia, en especial los alimentos o bebidas enlatados o envasados que no necesitan estar en el refrigerador, en un lugar fresco y seco.
- Guarde los alimentos que vienen en cajas en recipientes de plástico o metal bien cerrados para protegerlos de las plagas y prolongar su duración.
- Revise y cambie los suministros de alimentos, agua y medicamentos almacenados cada seis meses o según sea necesario. Utilice una lista de embalaje nueva cada vez. Mantenga sus listas de embalaje dentro del contenedor o pegadas a la tapa. Verifique las fechas de vencimiento de todos los artículos.
- Guarde los medicamentos en bolsas o recipientes impermeables. Etiquete los envases de medicamentos con las fechas de vencimiento.
- Deseche los alimentos enlatados que estén hinchados, abollados, dañados o vencidos.
- Actualice su kit a medida que cambien sus necesidades.



Puede haber más elementos que desee incluir en su kit. Vea la página de Recursos al final de este folleto. Cuanta más información tenga, mejor preparado estará.

***¡Bien hecho! ¡Ha llegado al final de la
Sección n.º 3 sobre cómo construir sus kits de
suministros de emergencia!***

Ahora sabe cómo armar dos kits de emergencia: uno para usar si permanece en su hogar durante el desastre y otro para llevarlo con usted si tiene que salir de su hogar.

En la Sección n.º 4, aprenderá acerca de las cosas que debe considerar cuando decida quedarse en su casa o ir a otro lugar.

For Personal Use Only
Copyright COPD Foundation

Sección 4: Decidir

Una guía para decidir si debe quedarse en su casa o ir a otro lugar

La decisión de quedarse o irse (evacuar) es una de las decisiones más difíciles de tomar en un desastre. Nadie quiere salir de su casa, sobre todo sin previo aviso.

Cuando decida si se queda o se va, siempre escuche a las autoridades de emergencia locales como la Policía, los Bomberos y los funcionarios públicos. Ellos tienen la información más actualizada de los expertos. Para decidir qué es lo mejor para usted, considere su lugar de residencia y sus necesidades, así como las actualizaciones de la radio, los mensajes de texto o las llamadas. Siempre recuerde: la seguridad es lo primero. Su respuesta a la pregunta: "¿Debería quedarme o debería irme?" debe basarse en lo siguiente: "¿Estoy más seguro en casa o en otro lugar?"

Todos los desastres son diferentes. Las mejores alternativas pueden depender de muchas cosas que afectan su seguridad: qué tipo de evento es, cuánto tiempo de aviso tiene, qué tan grande es el área afectada y cuánto tiempo podría durar el desastre. Depende de usted, sus necesidades específicas, su capacidad para viajar, sus medicamentos, su equipo y su necesidad de oxígeno o electricidad.

Una situación puede cambiar de un momento a otro y el plan puede cambiar a medida que se desarrolla el evento. Es posible que su decisión haya sido quedarse, pero que la tormenta sea peor de lo que esperaba. En este caso, debe preguntarse: "¿Se ha dañado mi casa o es probable que se dañe?". Si es así, puede que tenga que irse.

Desastres con previo aviso

Los huracanes y las tormentas de nieve son ejemplos de desastres naturales que pueden predecirse con cierta precisión. Hoy en día, es muy poco probable que una gran tormenta lo tome por sorpresa; sin embargo, muchas veces no se puede saber qué tan fuerte será o cuánto

tiempo podrían permanecer cerrados ciertos servicios. Lo mismo ocurre con las olas de calor y los períodos de frío extremo. Por lo general, hay un aviso previo que le da tiempo para revisar su plan de preparación para desastres y decidir cuál es la opción más segura.

Si va a conducir hasta su lugar de evacuación y tiene tiempo, obtenga ayuda para colocar oxígeno de respaldo en su automóvil con anticipación.

Si su decisión es irse, el mejor momento para hacerlo es antes de que ocurra el desastre. Las carreteras serán seguras y el clima no será un problema tan grave. Por lo general, los refugios se instalan antes de la llegada de una tormenta. Si necesita la ayuda de un cuidador personal, lleve a esa persona con usted. Sin embargo, si no tiene un cuidador, es posible que necesite la ayuda de un refugio médico. ¿El refugio médico más cercano forma parte de su plan? (Consulte la Sección n.º 2 para conocer las opciones de refugio).

Cosas que debe preguntarse si tiene que salir de casa

- ¿Tengo un automóvil u otros medios para llegar al refugio, como amigos o una furgoneta para personas con movilidad reducida?
- Si me transporto en mi automóvil, ya sea que lo conduzco yo u otra persona, ¿está lleno el tanque de gasolina?
- ¿Las carreteras son transitables?
- ¿Tengo una mascota o un animal de servicio? Si tiene un animal de servicio, es muy probable que se quede con usted, pero si tiene una mascota, esta podría tener que ir a un refugio de animales.
- Si debo caminar, ¿puedo llevar mi oxígeno o equipo, o tengo a alguien que lo haga por mí?

Cosas que hacer si tiene que salir de casa

- Si tiene tiempo suficiente, cierre las válvulas del agua, el gas y la electricidad.
- Tome su kit de evacuación y a sus mascotas o animales de servicio.
- Cierre su casa con llave.
- Utilice las rutas de viaje que sugieren los expertos. No tome atajos.
- Cuando llegue a un refugio, asegúrese de que puede satisfacer sus necesidades médicas.
- Dígalas a los miembros de su red de apoyo personal dónde se encuentra.

Desastres sin previo aviso

Algunos eventos ocurren con poco o sin ningún aviso. Si bien el pronóstico del tiempo ha mejorado mucho en los últimos años, los tornados siguen siendo impredecibles y pueden ocurrir con solo unos minutos de aviso. Por otro lado, los terremotos pueden causar una destrucción masiva sin previo aviso. Las inundaciones repentinas pueden suceder muy rápido, a millas de distancia de la tormenta más cercana. Una explosión industrial o un incendio pueden ocurrir en un instante.

En el caso de estos eventos "sin previo aviso", es posible que tenga que irse rápido para salvar su propia vida. Además, cuando ocurre este tipo de desastres, la Policía local o el Departamento de bomberos suelen ordenarles a las personas que se vayan o que evacuen sus casas o vecindarios. Si necesita ayuda para salir de su casa, pídale y llévese su kit de evacuación. Lo mejor es tener el kit de evacuación en el automóvil o en un lugar cercano a la puerta por la que saldrá. En algunos casos, es posible que haya condiciones inseguras afuera y que la acción más segura sea quedarse donde está. La Policía o el Departamento de bomberos pueden ayudarle a tomar esas decisiones.

***¡Felicidades! Acaba de completar la Sección n.º 4:
Decidir si debe quedarse o irse.***

La decisión de quedarse o irse es una de las decisiones más difíciles de tomar ante un desastre. En esta sección aprendió sobre muchas de las cosas que debe tener en cuenta al momento de decidir si se quedará o se irá. Saber esto le ayudará a hacer lo mejor para usted y su familia en el caso de un desastre.

Hasta ahora, hemos hablado de desastres como las tormentas, el clima extremo y otras condiciones peligrosas. En la Sección n.º 5 hablaremos sobre un tipo diferente de desastre: el brote de una enfermedad.

Sección 5: Brotos de enfermedades

Cuando pensamos en desastres, solemos pensar en tormentas, inundaciones y terremotos. Sin embargo, los brotes de enfermedades o infecciones también pueden provocar una crisis importante. A continuación, se presentan dos categorías de brotes de enfermedades:

- Una epidemia involucra a una gran cantidad de personas que contraen una enfermedad o infección durante un período de tiempo específico.
- Una pandemia es un brote aún mayor de una enfermedad o infección que afecta a varios países.

COVID-19

El brote de la COVID-19 es una pandemia mundial causada por un tipo de coronavirus. Es diferente al resfriado común, la gripe (influenza) o la neumonía. En 2020, se convirtió en una pandemia y afectó a millones de personas en todos los continentes excepto en la Antártida.

Síntomas

Los síntomas de la COVID-19 son los mismos que puede presentar cuando le da una infección pulmonar común: fiebre, tos y dificultad para respirar. Sin embargo, los síntomas de la COVID-19 también pueden incluir dolor muscular intenso, problemas cardíacos, pérdida del gusto u olfato, náuseas, vómitos, diarrea y cansancio extremo durante varios días.

Propagación

La COVID-19 es muy contagiosa y se transmite principalmente por contacto de persona a persona a través de las pequeñas gotas que se expulsan cuando una persona infectada estornuda, tose o exhala de manera vigorosa (canta o grita). Las personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus hasta tres días antes de tener cualquier signo o síntoma y durante 10 o más días después de eso. Las personas son contagiosas (es decir, pueden transmitir el virus) durante al menos 10 días después de que aparecen los primeros signos o síntomas. En el

caso de las personas con infecciones graves, el tiempo en el que pueden propagar el virus puede ser incluso mayor.

Los síntomas de la gripe suelen aparecer entre 1 y 4 días después de la exposición. Los síntomas de la COVID-19 suelen aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Debido a esto, las personas infectadas con COVID-19 pueden entrar en contacto con muchas más personas y transmitirles el virus.

Tratamiento

El virus que causa la COVID-19 es un virus nuevo y, como todos los virus, no se puede tratar con antibióticos. Los investigadores y científicos están trabajando para encontrar nuevos tratamientos para el virus, los síntomas y los problemas que el virus causa. Este virus es muy nuevo, así que hay muchas cosas que los médicos aún no saben. Infórmese sobre cuándo y dónde puede recibir una vacuna contra la COVID-19 que funcione en las personas de su edad y con sus problemas de salud.

Las personas con la EPOC y otras enfermedades pulmonares crónicas corren el riesgo de contraer una enfermedad crítica y posiblemente mortal a causa de la COVID-19. Que tenga un resfriado, una neumonía o una gripe no significa que usted no pueda contraer la COVID-19 también.

Las exacerbaciones de la EPOC pueden ser causadas por un virus o una bacteria. Las infecciones bacterianas pueden tratarse de manera eficaz con antibióticos. Los virus de la gripe común se conocen bien y se pueden tratar con medicamentos antivirales, en especial el virus de la gripe o la influenza.

Tasa de mortalidad

La COVID-19 tiene una tasa de mortalidad más alta que la gripe o influenza, por eso es tan importante mantenerse a salvo.

Evitar la exposición

A continuación, se presentan algunas pautas para tratar de mantenerse alejado del virus que causa la COVID-19. También puede aprender cómo evitar contraer otras infecciones pulmonares, como la influenza, la gripe y la neumonía, al visitar los sitios web de los Centros para el

Control y Prevención de Enfermedades (CDC) o la Fundación de la EPOC (consulte la Sección n.º 7: Recursos).

La mejor manera de evitar enfermarse de COVID-19 es evitar la exposición al virus que causa la enfermedad. Siga las pautas a continuación:

- Limite el tiempo que pasa con personas que no son parte de su familia tanto como sea posible.
- Si debe salir de su casa, mantenga una distancia de al menos seis pies de los demás.
- Si es posible, haga sus recados en el momento en el que haya menos personas fuera de casa; por ejemplo, temprano por la mañana o al final del día. Comuníquese con las tiendas locales para ver si tienen horarios especiales de compras para las personas que tienen un mayor riesgo. Pregunte si tienen servicio de recogida en la acera o entrega a domicilio a bajo costo.
- Limpie su carrito de compras, su canasta, las manijas de las puertas del congelador, su bomba de gasolina y su teclado con toallitas desinfectantes. Use un desinfectante de manos inmediatamente después de hacerlo.
- Asimismo, use un desinfectante de manos inmediatamente después de manipular dinero, una tarjeta de crédito o de recompensas, un teclado o un lápiz óptico para pantallas táctiles.
- Cuando llegue a casa después de haber salido, lávese las manos de inmediato con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Cuando no haya agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol (al menos 60 % de alcohol).
- Si alguien fuera de su círculo familiar cotidiano debe entrar a su hogar (como un plomero o una persona que hace reparaciones), use una mascarilla o una cubierta facial y asegúrese de que esa persona también use una mascarilla. Mantenga al menos seis pies de distancia cuando sea posible. Desinfecte las superficies después de que las toquen.
- No toque su cara excepto para lavarla.

Si usted o alguien de su hogar se enferma, elija una habitación en su hogar que pueda usar para separar a los miembros enfermos del hogar de los sanos. Si tiene que compartir un baño, límpielo después de que la persona enferma lo haya usado. Lave los platos con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas. Considere usar platos de papel que pueda desechar después de usarlos.

Mascarillas y cubiertas faciales

Hable con su profesional de la salud y consulte la sección de recursos para averiguar qué mascarilla o cubierta facial es la mejor para usted.

Mascarilla con filtro N95

Los médicos, los trabajadores de la salud, los policías y el personal de primeros auxilios deben utilizar estas mascarillas. Estas mascarillas vienen en diferentes tamaños. Su ajuste debe pasar por una prueba a cargo de profesionales para asegurarse de que funcionan de la mejor manera posible. Evite las mascarillas



faciales con válvulas de una vía o rejillas de ventilación; estas facilitan su respiración, pero también la expulsión de pequeñas gotas a través de los orificios del material. Este tipo de mascarillas no le impide transmitir la COVID-19 a otras personas. Fuente: CDC

Mascarillas quirúrgicas

Las mascarillas quirúrgicas no filtran el aire, pero evitan que usted se toque la cara y reducen la posibilidad de exposición a las enfermedades contagiosas.

Las mascarillas quirúrgicas son para un solo uso.



Mascarillas de tela y cubiertas faciales

Estas opciones pueden ayudar a evitar que las personas que tienen COVID-19 transmitan el virus a otras personas. Los niños menores de dos años o cualquier persona que esté inconsciente o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda no debe usar mascarillas.

Algunas personas con afecciones pulmonares sienten que las mascarillas les provocan una falta de aire mayor. Si esto sucede, pruebe diferentes tipos de mascarillas y vea si puede acostumbrarse lentamente a uno. No obtenga una exención para no usar una mascarilla y luego vaya a lugares públicos sin esta.



Evite salir

Medicamentos

Las personas mayores y los adultos que toman medicamentos de forma habitual deben asegurarse de tener un suministro de esos medicamentos disponible para al menos 30 días. Hacer esto ayudará a reducir la cantidad de viajes en público, sobre todo si los casos de COVID-19 están aumentando en su área. También es importante que se abastezca de los medicamentos de venta libre que sirven para tratar la fiebre, la tos y otros síntomas.

Pregúntele a su profesional de la salud qué medicamentos de venta libre son seguros para usted. Además, abastézcase de pañuelos de papel y de suministros médicos comunes. Consulte con su farmacia y pregunte si hacen entregas a domicilio.



Las principales aseguradoras de salud (incluidas Medicare Advantage y parte D) han dicho que permitirán a las personas obtener más recargas de medicamentos durante la pandemia de lo que suelen permitir. Esto es cierto para los medicamentos de uso diario. Consulte con su farmacia o clínica de atención médica.

Los CDC advierten que, si tiene problemas para abastecerse de sus medicamentos en la farmacia, considere reabastecerlos con un servicio de venta por correo. Puede pedirle a su médico que cambie su suministro de 30 días por un suministro de 90 días de venta por correo para asegurarse de que tiene suficientes medicamentos para un período de tiempo más largo.

Si debe salir para comprar cosas muy necesarias, los CDC tienen información sobre cómo hacerlo de manera segura.

Visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>.

Entrega a domicilio

La entrega a domicilio de comestibles, artículos de cuidado personal, artículos para el hogar y otros productos se está volviendo cada vez más común. Consulte con sus tiendas locales y aplicaciones de entrega para ver qué tiendas entregan en su área. Recuerde comprobar el costo del envío antes de realizar el pedido.

Ayuda en su comunidad

La Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (AARP) tiene una lista de organizaciones que pueden brindarle ayuda en su comunidad. Asegúrese de leer las sugerencias de la AARP sobre seguridad y utilice su mejor criterio al interactuar con los miembros de la comunidad que no conoce.

***¡Bien hecho! Ha llegado al final de la
Sección n.º 5: Brotos de enfermedades.***

Hay mucho que aprender, sobre todo cuando una enfermedad es nueva y desconocida. Seguir las pautas de las fuentes confiables puede ayudarle a mantenerse lo mejor posible y a evitar infectarse.

***¡Ya casi termina! ¡Solo le falta un capítulo para
completar su Plan de preparación para desastres!***

Sección 6: Mantenerse bien

Superar un desastre física y emocionalmente

Movilidad (capacidad de moverse)

Muchas personas con enfermedades pulmonares tienen dificultades para moverse. Algunos pueden caminar un poco mientras que otros no pueden caminar en absoluto. Si camina con la ayuda de un andador o un bastón, recuerde tenerlo cerca durante toda la emergencia. Si su casa se daña o tiene dificultades para recorrerla, es posible que no pueda alcanzar su andador o bastón donde lo dejó. Si tiene una silla de ruedas motorizada o un escúter, asegúrese de que estén completamente cargados cuando no esté en uso. Esto hará que estén listos en caso de una tormenta u otra emergencia.

¿Tiene baterías de repuesto o un método de respaldo para cargar sus baterías? Una silla de ruedas no motorizada es un buen respaldo.

A menudo, cuando ocurre un desastre, las carreteras y aceras están cubiertas de escombros y se vuelven intransitables. Una silla de ruedas estándar puede superar obstáculos con mayor facilidad que un escúter motorizado.

Si tiene cuidadores en su hogar, asegúrese de que conozcan este plan en caso de desastres y a dónde iría si tuviera que dejar su hogar. Asegúrese de que sepan cómo cargar o cambiar las baterías de su silla motorizada, escúter u otro equipo médico. Para obtener más información sobre cómo prepararse para un desastre si tiene movilidad limitada, consulte la Sección n.º 7 sobre Recursos.

Mantenerse saludable: físicamente

Hacer ejercicio

Manténgase en movimiento, incluso si es solo para levantarse y estirar las piernas o dar una caminata corta por la habitación. Estar sentado demasiado tiempo puede provocar coágulos de sangre en las piernas, lo que puede ser peligroso. Incluso si no puede levantarse de la silla, marche en su lugar o mueva los tobillos. Mueva los pies desde el talón hasta la punta, desde el talón hasta la punta.

Beber suficiente líquido (hidratarse)

A menos que su profesional de la salud le haya aconsejado que limite su consumo de agua, beba mucha agua. Incluso si está menos activo de lo habitual, su cuerpo siempre necesita agua. Evite las bebidas con cafeína, como las bebidas deportivas y muchos tipos de gaseosas o refrescos. Límitese a tomar agua.

Si tiene dolor en el pecho, más dificultad para respirar que de costumbre u otras señales de alarma, llame al 911. Hasta que llegue la ayuda, tome sus medicamentos habituales y mantenga la calma.

Otras condiciones de salud

La mayoría de las personas con la EPOC u otra enfermedad pulmonar crónica padecen otros trastornos médicos. Estos se denominan afecciones comórbidas o comorbilidades. Es importante controlar estas otras afecciones médicas junto con su enfermedad pulmonar.

A continuación, se incluye una lista de algunas comorbilidades comunes para las personas con EPOC, así como consejos para controlarlas todos los días y durante un desastre. Recuerde seguir su *Mi plan de acción para la EPOC* y, si tiene un plan de acción o pautas de su profesional de la salud para sus comorbilidades, sígalas también.

Angina: tome cualquier medicamento que tenga para la angina y, si no desaparece rápido o es peor de lo habitual, llame al 911.

Insuficiencia cardíaca congestiva: si tiene edema (hinchazón debido al exceso de líquido) en las piernas o los pies, ponga los pies en alto cuando esté sentado o acostado. Tome sus medicamentos recetados habituales. Reduzca su consumo de alimentos, bebidas y bocadillos salados. Controle su peso todos los días y llame a su clínica de atención médica si su dificultad para respirar empeora mucho o si sigue subiendo de peso durante 3 o 4 días. Tenga cuidado con los alimentos salados si no sigue su dieta habitual o si tiene que utilizar los alimentos de su kit de estancia.

Diabetes: tome sus medicamentos habituales para la diabetes. Tenga a la mano un bocadillo proteico (como mantequilla de maní, nueces o queso). Siga las recomendaciones dietéticas habituales y manténgase activo.

De ser posible, póngase de pie y camine cada hora. En caso contrario, marche en su lugar mientras está sentado. Levante las piernas y estire y flexione los dedos de los pies durante cinco minutos cada hora.

Acidez estomacal (enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE): hable con su profesional de la salud antes de comenzar con medicamentos nuevos para la acidez estomacal. Tome sus medicamentos habituales. Siga las recomendaciones dietéticas habituales. Si tiene acidez estomacal, duerma apoyado o sentado.

Presión arterial alta (hipertensión): tome sus medicamentos habituales. Siga su dieta habitual y, si está consumiendo los alimentos de su kit de estancia o comiendo fuera de casa, tenga cuidado con las sales adicionales. De ser posible, continúe con sus ejercicios y actividades habituales (ver arriba).

Tenga un plan de acción para enfermedades pulmonares

En la Sección n.º 1 sobre planificación, hablamos sobre la versión impresa del *Mi plan de acción para la EPOC*. La aplicación móvil Pocket Consultant Guide (PCG) incluye una versión interactiva del *Mi plan de acción para la EPOC* y muchas otras herramientas para ayudarle a controlar su EPOC. Esta imagen muestra una pequeña parte del *Mi plan de acción para la EPOC* en la aplicación móvil PCG.

Mantenerse saludable: emocionalmente

Vivir con EPOC u otra enfermedad pulmonar crónica puede ser, como mínimo, estresante. Encontrarse en medio de un desastre, o simplemente pensar en él, puede ser aterrador y abrumador. Si entra en pánico, la respiración rápida y poco profunda puede hacer que pierda el control de su respiración y causarle problemas. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a afrontar la situación. Practíquelos ahora, antes de que ocurra un desastre.

Saber que tiene un plan reduce considerablemente los niveles de estrés. Las técnicas simples de afrontamiento también pueden ayudar. Mantenga la calma y respire. ¡Puede hacerlo!

Respiración con los labios fruncidos

La respiración rápida y poco profunda puede hacer que pierda el control de su respiración. Esta técnica de respiración le ayuda a concentrarse, hacer más lenta la respiración y mantener la calma. Si aún no conoce esta técnica, apréndala ahora. Úsela cuando esté activo y cuando se sienta estresado. ¡Incluso les funciona a las personas que no tienen la EPOC!

1. Respire por la nariz (como si estuviera oliendo algo) durante unos 2 segundos.
2. Frunza los labios como si estuvieras a punto de apagar velas en un pastel de cumpleaños.
3. Exhale muy lentamente, con los labios fruncidos, durante el doble o triple de tiempo del que pasó inhalando.
4. Repita.



Visualización

Imagínese en su lugar favorito, sintiéndose feliz y relajado. Haga todo lo posible por mantener esta imagen en su mente y aleje los pensamientos estresantes. Concéntrese en su respiración con los labios fruncidos; inhale aire puro y exhale lentamente el aire que retuvo.

Fe y concentración

Independientemente de cuáles sean sus creencias espirituales, el poder de los pensamientos positivos y pacíficos, o de la oración, puede ser reconfortante y calmante. Combinar esto con la respiración con los labios fruncidos, puede ayudarle a mantener la fuerza interior y la concentración.

Diálogo interno

¿Hay alguna frase o mantra que lo calme, lo anime o lo inspire? Puede ser un verso basado en la fe o algo que le enseñó una persona sabia. Repítalo despacio y en voz alta.

¡Lo logró! ¡Ha llegado al final del Plan de preparación para desastres!

Como persona con EPOC u otra enfermedad pulmonar crónica, tiene mucho que considerar cuando se enfrenta a la posibilidad de un desastre. Este Plan de preparación para desastres le ha ayudado a comenzar ese proceso. Le ha proporcionado las herramientas necesarias para considerar lo que podría suceder e ideas sobre cómo puede solucionarlo. Ha aprendido a quién llamar y qué pedir, de modo que la ayuda estará disponible cuando la necesite. También le ha brindado una lista de elementos sugeridos para sus kits de evacuación y estancia, así como cosas en las que pensar cuando decida quedarse o irse.

Trabaje con su familia, vecinos y agencias locales para hacer su propio plan para desastres lo mejor posible. Hacer esto le dará la confianza y la tranquilidad de saber que puede sortear la tormenta.

Sección 7: Recursos

Esta página proporciona información de contacto para que acceda a recursos telefónicos y en línea. Solicite "información sobre la preparación para desastres para personas con necesidades médicas".

American Association of Persons with Disabilities

Preparación para emergencias y personas con discapacidades:
directrices, planes y recursos bibliográficos
1-800-840-8844
<https://www.aapd.com/?s=emergency+preparedness>

AARP – American Association of Retired Persons

Mi comunidad: Grupos de ayuda mutua
1-888-281-0145
<https://aarpcommunityconnections.org/find-group/>

American Lung Association

<https://www.lung.org/clean-air/emergencies-and-natural-disasters>
1-800-LUNGUSA

Cruz Roja Estadounidense

1-800-733-2767 1-800-RED CROSS
<http://www.redcross.org>
Consejos para personas mayores y personas con discapacidades
<http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/mobileprogs.html>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

1-800-232-4636
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

COPD Foundation

1-866-316-COPD (2673)

info@copdfoundation.org

www.copdfoundation.org

Para imprimir listas de verificación y formularios adicionales, visite:

<https://www.copdfoundation.org/Learn-More/Educational-Materials-Resources/Downloads-Library.aspx>

La aplicación gratuita Pocket Consultant Guide (PCG) está disponible para su descarga.

iOS: <https://tinyurl.com/y5fahsqg>

Android: <https://tinyurl.com/y47do5qm>

Información de preparación para desastres para su Estado

Teléfono: consulte las primeras páginas de su directorio telefónico local para conocer las agencias gubernamentales locales, estatales y federales.

En línea: busque "plan de preparación para desastres de" y el nombre de su estado. Por ejemplo, si vive en Ohio, escriba: "plan de preparación para desastres de Ohio" en su navegador. Esto le dará información sobre cómo prepararse para un desastre en su propio estado.

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)

Teléfono: 1-800-621-3362

www.ready.gov/

