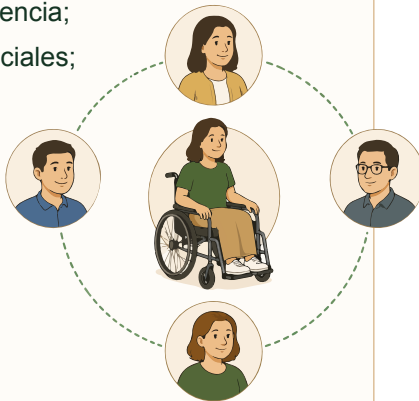


MI RED DE APOYO

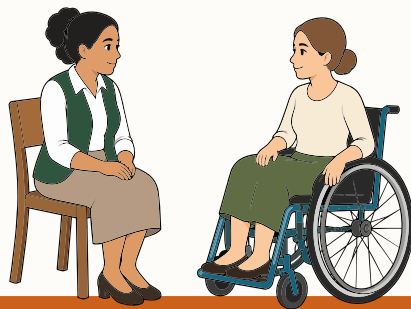
La planificación debe ser inclusiva.

Identifique varias personas de confianza —familiares, vecinos, compañeros de trabajo o integrantes de la institución— que conozcan:

- las necesidades de la persona;
- su domicilio o ubicación habitual;
- las rutas accesibles;
- los dispositivos de asistencia;
- los medicamentos esenciales;
- las técnicas apropiadas para prestarle ayuda.



Quando resulte apropiado y exista consentimiento, pueden distribuirse copias de llaves entre integrantes seleccionados de la red.

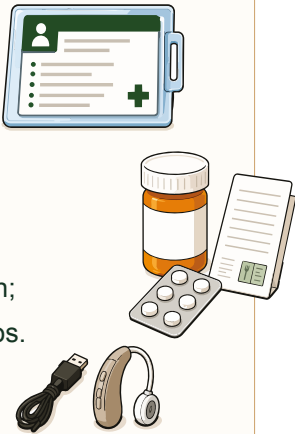


Evite que el plan dependa de una única persona.

MI TARJETA Y MI MOCHILA

Tarjeta de información. Puede incluir:

- nombre;
- contactos de emergencia;
- tipo de asistencia necesaria;
- alergias;
- medicamentos;
- información médica esencial;
- método preferido de comunicación;
- dispositivos de asistencia utilizados.



Mochila especializada. Además de los elementos generales, puede ser necesario incluir:

- medicamentos esenciales en cantidad razonable según las indicaciones médicas y posibilidades de almacenamiento;
- copia de recetas;
- lista de medicamentos y dosis;
- información médica relevante;
- baterías para audífonos;
- baterías o sistemas de alimentación para dispositivos de asistencia;
- cargadores;
- elementos de comunicación;
- repuestos esenciales;
- herramientas específicas para determinados dispositivos.



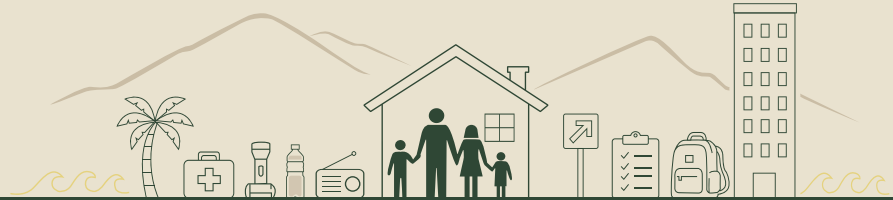
CENTRO DEL REINO DE PAZ Y JUSTICIA

Programa de capacitación civil:
Gestión de riesgos y preparación ante emergencias

TSUNAMIS

Módulo 2

Personas con discapacidad y personas que necesitan apoyo



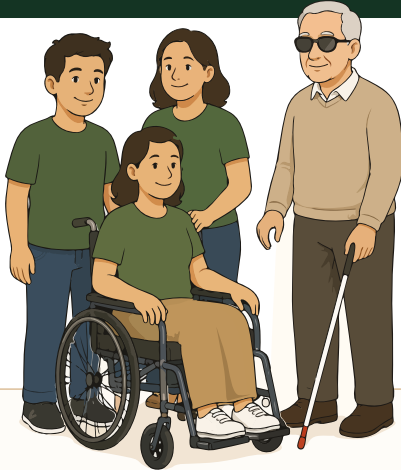
Documento educativo para la población general
de América Latina y Estados Unidos

Edición 1 - 2026

Fase 1:

ANTES

Las personas con discapacidad, movilidad reducida, necesidades médicas, dificultades cognitivas o sensoriales deben participar, en la medida de sus posibilidades, en la elaboración de su propio plan.



Crear una red personal de apoyo.

Evite que el plan dependa de una única persona.



Mochila especializada.

No deben almacenarse medicamentos durante períodos prolongados sin respetar sus condiciones de conservación y fechas de vencimiento.



Rutas accesibles.

Practique el traslado utilizando los dispositivos reales de movilidad.



No improvise técnicas de levantamiento o traslado de personas durante una emergencia.

Los familiares, cuidadores o integrantes de la red que deban prestar asistencia deben conocer previamente métodos seguros y apropiados para la persona.



Personas con discapacidad visual.

Practique repetidamente las rutas y mantenga despejadas las salidas.



No debe esperarse a la emergencia para decidir cómo serán evacuadas.

Fase 2:

DURANTE

Una evacuación inclusiva debe reconocer que las personas tienen capacidades y necesidades diferentes.



Siempre que sea posible, pregunte directamente: «¿Cómo puedo ayudarlo?».

Respete las indicaciones de la propia persona acerca de la manera más segura de asistirlo.



Siempre que resulte posible, mantenga a la persona junto con su dispositivo de movilidad.

No retire una silla de ruedas, bastón, prótesis u otro elemento de asistencia, salvo que resulte imprescindible para superar un obstáculo o evitar un peligro inmediato.



No tome ni arrastre a una persona con discapacidad visual, sin advertirle. Identifíquese y ofrezca ayuda.



No presuponga que una sirena o un mensaje emitido por altavoces fue percibido.

Un mensaje escrito de emergencia puede ser tan sencillo como: «TSUNAMI — EVACUAR AHORA — SÍGAME».



No debe utilizarse como recomendación general envolver fuertemente a una persona con una manta.

La inmovilización o contención física puede aumentar la angustia, dificultar la respiración, provocar una caída o interferir con la evacuación.



No debe suponerse automáticamente que toda persona con discapacidad necesita ser cargada, dirigida o asistida de la misma manera.

Fase 3:

DESPUÉS

Después de un tsunami, las condiciones habituales de accesibilidad pueden haberse alterado considerablemente.



Permanezca en la zona segura.

Las personas con discapacidad y quienes las asistan deben permanecer fuera de las zonas amenazadas hasta que las autoridades autoricen el regreso.



Mantenga la red de apoyo cuando sea necesaria.

Si antes de la emergencia se estableció una red personal, familiar, comunitaria o institucional de apoyo, manténgala activa mientras continúe siendo necesaria.



Los dispositivos de movilidad forman parte de la autonomía de la persona.

No los retire, mueva o manipule innecesariamente sin autorización.



Accesibilidad en refugios y puntos de encuentro.

Al ingresar en un refugio, comunique las necesidades funcionales relevantes.



Personas con discapacidad y agua contaminada.

Debe evitarse el contacto innecesario con agua de inundación y lodo para todas las personas.

Mantenga despejadas las rutas accesibles.