

Planes de seguridad



para Desastres Naturales y

Crisis Diarias: Está usted preparado?

Surta su Despensa:

Lo mejor es guardar una reserva de alimentos que duren largo tiempo sin descomponerse y no requieran electricidad para prepararse. Un abrelatas manual es un instrumento básico en caso de emergencia como un apagón eléctrico.



- Sufrir deshidratación es mas peligroso para la salud que el no comer por una o dos veces al día. Reserve un galón de agua por persona por día, para un período mínimo de 3 días.
- Proteína fácil de usar y económica en precio: La carne seca, atún enlatado, sardinas, salmón y crema de cacahuete.
- Todo tipo de barras nutricionales: Busque barras que contengan no más de 30 – 45 gramos de carbohidratos (2 – 3 porciones de carbohidratos), por lo menos 3 – 5 gramos de fibra, no más de 5 – 7 gramos de grasa y, en lo ideal, 5 o más gramos de proteína.
- Algunos ejemplos de barras nutricionales / bocadillos: Barras Clif, barras de cereal de la marca Post Raisin Bran, o barras All Bran de Kellogg's.
- Atún y sardinas van muy bien con galletas saladas o pretzels.
- Tenga a la mano reservas de tabletas de glucosa o pequeños jugos enlatados de frutas en caso de bajas en la glucosa.

Preparamiento Activo

Mantenerse en buena condición física y resistencia puede ser un factor importante y decisivo para ir a través de un desastre tal como un apagón eléctrico o una interrupción del transporte.

- Caminar varias millas para encontrar un lugar seguro puede ser un desafío si usted no se encuentra en buena condición física por haber estado inactivo durante mucho tiempo.
- Empiece a caminar y mejore su flexibilidad y su resistencia con ejercicios de estiramiento diarios y levantando pesas ligeras, de 3 a 8 libras.



Seguridad con los Medicamentos

Interrupciones en el tráfico por las nevadas y las tormentas de hielo son comunes en Nuevo México y esto puede afectarle si usted queda atrapado en tráfico por horas y no tiene disponibles los medicamentos que necesita. Practique estas estrategias para evitar una crisis con sus medicamentos.

- Cargue en su cartera una lista actual de sus medicamentos y las dosis que toma de cada uno. Incluya el nombre de su doctor con su número telefónico.
- Nunca espere hasta el último día de dosis de sus medicamentos para resurtirlos en la farmacia. (Hay veces que se acaban los medicamentos en las farmacias y no están disponibles por uno o dos días cuando quiere resurtirlos).
- Lleve con usted alguna forma de identificación como puede ser su “Alerta Médica”
- Cuando salga de viaje, lleve con usted su medidor de la glucosa y todo lo necesario para medir su nivel de azúcar.
- Cuando salga de su casa durante el día, cargue con usted dosis de sus medicamentos para un mínimo de 2 días. Si usted usa insulina, lleve una botellita de insulina extra junto con unas jeringas.

Sentimientos Frenéticos

La preparación para desastres naturales tales como un fuego incontrolado o severas lluvias invernales es el mejor antídoto para la “ansiedad durante un desastre”.

Haga un plan y organícese.

- Sus medicamentos y artículos médicos básicos
- Comida y agua
- Papeles importantes de identificación, números de contacto para familiares y amigos, tarjetas del seguro. Tenga todo esto disponible en un lugar central.
- Una mochila preparada para llevar rápidamente con todo lo necesario incluyendo un cambio completo de ropa, un suéter, cepillo de dientes y un peine.
- Una lámpara o linterna con pilas nuevas.
- Un plan de contacto con los miembros de la familia en caso de separación.
- Recuerde, hay más muertes causadas por accidentes automovilísticos que por desastres naturales que pueden parecer mas asustadores. El hecho de manejar al trabajo diariamente posee mas riesgo que el potencial de desastres.



Que hay de Nuevo?

- ICE (In Case of Emergency) En caso de emergencia! El departamento de policía de Albuquerque, junto con otras organizaciones de la comunidad, han adoptado un plan dirigido a las personas que tienen teléfonos celulares. Apunte un numero de emergencia en su teléfono celular bajo: ICE. En una emergencia, los primeros en responder (policía, paramedicos, bomberos) facilmente pueden comunicarse con la persona indicada bajo ICE para obtener información vital suya.
- Recursos en el internet para mas información: Departamento de Salud de Nuevo Mexico www.health.state.nm.us: Oficina del Estado de Administración de Emergencia www.dps.nm.org/emergency: Departamento de Seguridad Pública de Nuevo Mexico www.dps.nm.org: Cruz Roja Americana: Prepare www.prepare.org

Este boletín de información fué escrito por Sue Perry, PhD, CDE en colaboración con el Departamento de Salud de Nuevo México, y el Programa de Prevención y Control de Diabetes, 2005.

