

Las personas adultas mayores son más vulnerables frente a los desastres naturales que otras poblaciones. Además de seguir las recomendaciones de Protección Civil, hay que tomar en cuenta las necesidades específicas de las personas adultas mayores, que pueden ser:

- ☑ Si la persona usa bastón o silla de ruedas, es necesario recordar que estos son esenciales para que ella pueda moverse, por lo que deben ser tomados en cuenta en el plan familiar de protección civil.
- ☑ En el caso de requerir medicamentos, hay que mantenerlos en una bolsa o sobre impermeable junto con los documentos personales.
- ☑ Hablar de manera clara y fuerte en caso de emergencia para indicarles la forma en que se debe salir de algún lugar.
- ☑ En caso de que la persona esté imposibilitada para evacuar el lugar debido a sus limitaciones físicas o de salud y no sea posible ayudarlo, es necesario contemplar el lugar más seguro de la vivienda para que permanezca ahí.



Autoridades que le pueden ayudar



Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Petén número 419, colonia Narvarte, Delegación Benito Juárez,
C.P. 03020, México, D.F. Teléfonos:

55 36 11 43 · 01 800 004000

Teléfonos para reportar emergencias

066

Centro Nacional de Comunicaciones SEGOB

01 55 57 28 74 00/73 00

Centro Nacional de Control de Incendios Forestales

01 800 4623 6346

PREVENCIÓN DE RIESGOS PERSONAS ADULTAS MAYORES



Prevención del riesgo de desastres

Todas y todos somos susceptibles de enfrentar un riesgo en nuestras actividades cotidianas, diariamente existe la posibilidad de que ocurra un suceso que afecte nuestra seguridad y que, por lo tanto, se produzca un desastre.

¿Qué es un desastre?

Cuando las personas de una comunidad sufren daños severos después de un evento de origen natural, como un huracán, inundación, sismo, etc., o por un suceso derivado de la actividad humana, como la contaminación del aire, suelo o agua, estas actividades afectan de tal forma la vida de la comunidad que no es posible continuar con las actividades diarias (Ley General de Protección Civil, 2012).



Las personas adultas mayores

En México las personas adultas mayores son las que cuentan con sesenta años o más de edad (Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, 2012).

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

- ✓ Es importante incluirlos en la planeación de la preparación para desastres, pues debido a su experiencia pueden aportar ideas, ya que es muy probable que hayan vivido desastres previos en sus comunidades.

Además de lo anterior se sugiere que las personas adultas mayores formen brigadas, que son grupos de personas adultas mayores que viven en una misma zona y se organizan para apoyar en caso de desastre.



Antes de un desastre

- Identificar las posibles fuentes de riesgo, como lugares peligrosos, instalaciones eléctricas en mal estado, árboles, cables, ventanas, etcétera.
- Identificar las zonas seguras de los lugares que frecuentamos y conocer las rutas de evacuación.
- Tener a la mano teléfonos de emergencia.
- Tener un plan de acción en caso de desastre.

Durante el desastre

- Es muy importante mantener la calma en caso de que ocurra un desastre.
- Ponerse a salvo lo antes posible en una zona segura.
- No usar elevadores ni escaleras.
- De ser el caso acatar las instrucciones del personal capacitado.



Después del desastre

- Alejarse de la zona lo antes posible.
- Mantenerse informado a través de la radio o la televisión para estar al tanto de lo ocurrido o recibir indicaciones de las autoridades de protección civil.

Plan Familiar de Protección Civil

Es una medida preventiva que requiere la participación de todos los integrantes de la familia; incluyendo a las y los niños, personas con discapacidad y personas adultas mayores, para que todas y todos sepan qué hacer antes, durante y después de un desastre.

- Localizar los peligros que puedan presentarse en su casa y en sus alrededores para evitar o reducir los riesgos potenciales (por ejemplo: instalaciones inseguras, o si la casa está sobre un cerro que se pueda desgajar).
- Diseñar caminos o rutas de escape para alejarse sin dificultades del lugar de alto riesgo (saber qué camino seguir; salir por avenidas grandes y con asfalto, evitar las calles que sean cauce de las aguas, fijarse si hay árboles o postes que puedan caer).
- Preparar a su familia para actuar durante el desastre y que sepan qué hacer, cada quien debe tener una tarea asignada.
- Realizar periódicamente simulacros en su hogar.

Ideas útiles en caso de desastre

- Tener un plan familiar de protección civil acorde a sus necesidades para saber qué hacer en caso de desastre.
- Identificar a familiares o personas que puedan prestar ayuda.
- Identificar lugares seguros y rutas de evacuación acorde a sus necesidades.
- Contar con un paquete de supervivencia que tenga:
 - ✓ Agua embotellada
 - ✓ Leche en polvo
 - ✓ Jugos enlatados
 - ✓ Atún o sardinas

- ✓ Frijoles instantáneos
- ✓ Galletas
- ✓ Radio con pilas
- ✓ Lámpara con pilas
- ✓ Botiquín de primeros auxilios
- ✓ Cobijas y ropa abrigadora
- ✓ Encendedor
- ✓ Tener a la mano teléfonos y direcciones de familia-

res o amigos que puedan prestar ayuda.
 ✓ Tener en un sobre resistente al agua a la mano con documentos importantes como actas de nacimiento, actas de matrimonio, escrituras, cartilla del servicio militar, pasaporte, etcétera.



Finalmente, es fundamental tener una cultura de la prevención de riesgo de desastres, ya que nadie está exento de sufrir un percance de esta naturaleza. En este caso, la inclusión de las personas adultas mayores en las medidas preventivas es esencial debido a su vulnerabilidad, y por supuesto las aportaciones que pueden darnos derivado de su experiencia.