

¿Trastorno de la memoria? ¿Alzhéimer? Planifique con antelación las emergencias climatológicas

Planificar con antelación es particularmente importante para aquellas personas que hayan experimentado cambios en el funcionamiento de la memoria, particularmente si tras una rigurosa evaluación médica se ha diagnosticado alzhéimer o un trastorno relacionado. Cuando se avecinan condiciones climáticas severas, las personas que sufren alzhéimer u otro de los más de 200 tipos de trastornos que afectan a la memoria progresiva y al pensamiento son especialmente vulnerables. El estrés causado por una amenaza climatológica puede afectar las funciones de una persona que haya sido diagnosticada con alzhéimer por la preocupación que les genera el pensar que un huracán, tornado o fuertes vientos y lluvias ya haya llegado. Este incremento de estrés puede repercutir en la habilidad del familiar a cargo del cuidado para lidiar con la doble responsabilidad y puede perjudicar la preparación de planes con pasos inmediatos a seguir para mantener a salvo a los seres queridos, a sí mismos y a las mascotas.

Saber que una tormenta fuerte se aproxima hacia donde uno vive puede incrementar fácilmente la secreción de cortisol, la hormona del estrés. Al liberarse cortisol en el cuerpo, el cerebro disminuye la habilidad de la memoria, comunicación y ejecución de funciones tales como el pensar, prestar atención a puntos importantes, impedir comportamientos no deseados, planear, resolver problemas y juzgar con criterio. Es decir, disminuye la habilidad para planificar y razonar sobre los inmediatos y necesarios pasos a seguir para estar a salvo. Por estas razones, planificar con antelación es particularmente importante.

Planificar con antelación

Para planificar con antelación deben considerarse dos posibilidades:

- 1) Un plan cuando permanecer en la casa sea seguro y...
- 2) Un plan cuando marcharse (irse) de la casa sea lo mejor.

Plan para cuando permanecer en la casa sea seguro.

Cuando quedarse en la casa sea un plan seguro, se debe de tener en cuenta la necesidad de incluir 3-4 días de suministros adicionales en caso de que la electricidad o el agua corriente dejen de funcionar. Por ejemplo, tenga a su disposición:

- Botellas de agua extras para beber o para el aseo personal.
- Baterías adicionales para un reloj, linterna, radio, aparatos auditivos, etc. (Nótese que una radio o linterna auto recargable de manivela no usa batería sino que usa energía generada por medio del movimiento humano al girar una manivela)
- Meriendas nutritivas (no perecederas)
- Medicinas para una semana (organizadas en un dosificador de medicinas)
- Documentos importantes en lugar protegido como una caja de seguridad en un banco con copias disponibles en casa en un recipiente resistente al agua (copias de: documentos legales y financieros, seguros, prestaciones de jubilación, informe sobre las afecciones médicas, medicinas, etc.)

Plan para cuando marcharse (irse) de la casa sea lo mejor.

Si su casa se encuentra en la trayectoria de una tormenta de gran intensidad, puede que lo más seguro sea marcharse y dirigirse hacia la casa de un familiar o a un refugio comunitario.

Refugio comunitario para población general: Póngase en contacto con el refugio comunitario con antelación y pregunte si acogen a personas con trastornos de la memoria como alzhéimer u otros relacionados. Si decide ir a un refugio durante una emergencia climatológica vaya **temprano** para acomodarse en una esquina trasera cerca de los aseos pero lejos de (o no orientados a) distracciones que puedan incrementar la ansiedad, inquietud o una reacción de miedo o peligro. En otras palabras, aléjese o colóquese de espaldas a las ventanas, puertas de entrada y salida, del mostrador de registro, la cocina y otras zonas concurridas.

A algunas personas que sufren de alzhéimer o alguna demencia relacionada pueden parecerles entretenidas las distracciones de un refugio comunitario. A estas personas se les debe de asentar en las zonas menos concurridas de la sala, pero de cara a ellas. El familiar a cargo del cuidado debe prestar atención a su ser querido, especialmente en busca de síntomas de fatiga o inquietud que pueden indicar que es momento de cambiar la vista hacia un lugar más apacible o cambiarse de área en el refugio.

Refugio para personas con necesidades especiales: para localizar el refugio para personas con necesidades especiales más cercano llame a 1-800-96-ELDER (1-800-963-5337). Ambos, tanto la persona con alzhéimer o trastorno similar y el cuidador **deben preinscribirse** para usar este tipo de refugio si sufren de alzhéimer, un trastorno cognitivo o necesitan:

- asistencia para la evacuación de la casa
- electricidad para equipo de soporte vital
- oxígeno
- refrigeración para medicinas o nutrición especial
- ayuda con la movilidad

Más información en: <http://elderaffairs.state.fl.us/doea/disaster.php>

Lea la guía, Florida Disaster Preparedness Guide for Elders en:
http://elderaffairs.state.fl.us/doea/pubs/EU/disaster_guide.pdf

¿Se marcha de la casa en una situación de emergencia climatológica? LLEVE:

__Pulsera o collar de identificación: información de identificación en el bolsillo de la persona, en la billetera, bolsa, ropa, etc.

__Agua (1 galón por persona por lo menos para 3-5 días)

<p>Comida: Meriendas (por lo menos un suministro para 3 días de comida no perecedera y fácil de digerir; comida y jugos enlatados, abridor de latas no eléctrico); bolsas de plástico para basura</p>
<p>Radio (radio de manivela) (Servicio Nacional de Meteorología para las noticias)</p>
<p>Linterna con baterías adicionales o linterna de manivela</p>
<p>Informe médico (página I): afecciones crónicas y agudas; alergias</p>
<p>Medicinas (suministro para 7 días; plastifique la lista de medicinas, dosis y tomas); traiga oxígeno adicional o suministros especiales, desinfectante para manos, toallitas; información de contacto de médico</p>
<p>Botiquín de primeros auxilios, baterías adicionales para aparatos auditivos, un pequeño set de costura (alfileres extra), una caja de herramientas pequeña o una herramienta multiusos</p>
<p>Artículos de higiene personal: jabón de manos y crema corporal preferidos; cantidad extra de ropa interior para personas con problemas de incontinencia; ropa extra; zapatos bajos y cómodos</p>
<p>Copias de documentos importantes (en recipiente resistente al agua): historial médico (una página), documento de identificación con foto reciente (identificadores pequeños extra con la información de la persona que recibe cuidados y de la que los provee), información de contacto de emergencia, prueba de dirección, escritura / arrendamiento de la casa, tarjeta de seguridad social, pasaporte, certificados de nacimiento, número de póliza de seguro de vida y de salud</p>
<p>Teléfonos celulares con cargador</p>
<p>Dinero en efectivo extra (no demasiado y no billetes de más de \$20) y billetera / bolsa de viaje (llévelo al hombro o debajo de la cintura por debajo de la ropa)</p>
<p>Suministros para mascotas (collar, correa, comida, portador, cuenco, bolsas de plástico para desechos)</p>
<p>Repelente de insectos y crema solar</p>
<p>Cobija, almohada (cojín para cuello), colcha especial</p>
<p>Papel y lápiz / bolígrafo; entretenimiento (ej.: libros, álbumes de fotos, música grabada, etc.)</p>
<p>Información del encargado del cuidado y de la persona de apoyo secundaria al encargado del cuidado (& información de contacto)</p>

Versión en español: María Ordóñez. DNP, ARNP
PI, Director; Florida Atlantic University, Louis & Anne Green Memory and Wellness Center:
(Alzheimer's Disease Initiative) Memory Disorder Clinic
777 Glades Road, Bldg. AZ-79, Boca Raton, FL 33431-0991
Email: Mordone3@health.fau.edu