

GUÍA RÁPIDA DE PREVENCIÓN Y PREPARACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Inclusión
de las personas
con discapacidad
en la Protección
Civil



CapitalSocial



- 02** INTRODUCCIÓN.
- 03** ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?
- 05** PREVENCIÓN.
- 10** RECOMENDACIONES SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD.
- 12** DURANTE LA EMERGENCIA.
- 18** DIRECTORIO TELEFÓNICO.
- 19** TARJETA DE SEGURIDAD.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

La Ciudad de México enfrenta el impacto de fenómenos naturales y humanos como: sismos, incendios, inundaciones, que pueden poner en peligro el bienestar de la población, en particular de las Personas con Discapacidad (PcD).

Es compromiso del Gobierno de la Ciudad de México garantizar la seguridad de la población, sus bienes y entorno, por lo que difunde esta Guía Rápida de Prevención y Preparación en Situaciones de Emergencia para las Personas con Discapacidad, a fin de que iniciativa privada y sociedad, se sumen realizando acciones preventivas que contribuyan a fomentar su autoprotección, generando al mismo tiempo equidad, inclusión, autonomía y seguridad para que hagan frente y disminuyan los riesgos a los que todos estamos expuestos.

La Guía completa está planeada para participar de forma ordenada ante situaciones de alto riesgo, identificando paso a paso las acciones a seguir con protocolos específicos para coadyuvar con las personas con discapacidad, y se puede consultar en:

www.proteccioncivil.df.gob.mx



¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad las define como aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo, que al interactuar con diversas barreras pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

Hay que estar conscientes que todos estamos en riesgo de adquirir algún tipo de discapacidad en cualquier momento de la vida, o alguien cercano a nosotros, por lo que es importante conocer las medidas básicas de prevención y atención en caso de emergencia para la incorporación de las PcD a entornos accesibles.

EXISTEN 5 TIPOS DE DISCAPACIDAD:

Física:



Características: Movilidad limitada. Se encuentra en personas que no pueden utilizar ni mover sus extremidades superiores, inferiores o inclusive todo el cuerpo. Pueden utilizar silla de ruedas, muletas, bastones, prótesis, entre otras ayudas técnicas.

Visual:



Características: Deficiencia de la visión o ceguera. Algunas personas pueden distinguir la luz y la oscuridad, el contraste de colores, la letra grande. Pueden utilizar un bastón o tiene un animal de servicio.

Auditiva:



Características: Dificultad o imposibilidad de utilizar el sentido del oído.

- Sordos señantes (personas que comparten la misma lengua; señas).
- Sordos hablantes (lengua materna el español, pierden la audición).
- Sordos semilingües (no tienen ninguna lengua, ni español, ni señas).

Intelectual:



Características: Limitaciones en el razonamiento, pensamiento abstracto y comprensión de ideas claras.

Mental:



Características: Limitaciones en las conductas y el comportamiento, deficiencias en el sistema neural.

Las personas con discapacidad mental pueden detonar una situación alterada de la realidad, afectando la funcionalidad y su comportamiento, lo que puede interferir con su capacidad de sentir, pensar o relacionarse con los demás.



PREVENCIÓN

Aprender sobre la
protección civil



El compromiso es fomentar entornos accesibles que generen mayor autonomía e independencia.

1 Accesibilidad total para cualquier limitación funcional.

Cada inmueble ya sea público o privado, debe contar con:

- Rampas, pasamanos, declives adecuados.
- Pasillos amplios para transitar que incluyan guías táctiles.
- Alertamientos especiales visuales y auditivos (luces intermitentes, alarmas).
- Barreras corta fuego.
- Iluminación de emergencia en pasillos con soporte de energía independiente en rutas de evacuación primaria.



- Señales para PcD; para todo tipo de limitación disfuncional (táctiles, visuales, auditivas y en braille).
- Altura de picaportes, contactos, apagadores, botones de alarma adecuados a todas las necesidades.

Es necesario consultar a las PcD para realizar las adecuaciones oportunas de los espacios.

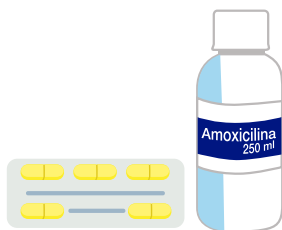
Si se padece de alguna alergia, enfermedad crónica o afección médica específica, se recomienda usar un brazalete o una identificación.

2

Contar con un registro.

En cada inmueble se debe elaborar un registro de personas residentes y visitantes con diversidad funcional, el cual facilite su ubicación para efectos de incluirlos en los Programas Internos de Protección Civil.

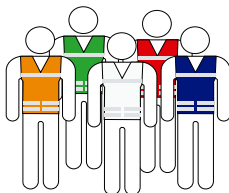
Para el caso de las PcD que laboren, es necesario incluir una lista de medicamentos, especificando el motivo por el que toma cada uno de ellos, el nombre genérico del medicamento, la posología, la frecuencia y el nombre e información de contacto del médico.



3

Presencia de Grupos de Apoyo Especial (GAE) para PcD.

Los inmuebles de la Ciudad de México cuentan con su Brigada Interna de Protección Civil; personas capacitadas, equipadas y coordinadas que aplican sus conocimientos para implementar medidas de protección civil. Sin embargo, se fomenta constituir Grupos de Apoyo Especial, que brinden ayuda a quienes lo necesiten en momento de una emergencia.



De preferencia las PcD deben realizar sus actividades cotidianas en plantas bajas para su rápida evacuación en caso de ser necesario, como en un incendio.

4

Conocer el Programa Interno de Protección Civil.

Toda PcD debe conocer el Programa Interno de Protección Civil del inmueble donde labore, y tener su Plan Familiar en el hogar, a fin de que sepan cómo prevenir y actuar en caso de emergencia.

Tanto el brigadista como el GAE deberán enseñarle a la PcD que hacer en cada fenómeno perturbador.

5

Ubicar zonas de menor riesgo.

Es importante que se conozcan las zonas de menor riesgo, que permitan a las PcD permanecer protegidas durante una emergencia. Mientras más limitaciones tengan, más importante será crear lugares seguros, especialmente si no pueden agacharse, cubrirse o desplazarse.

En un sismo, las personas con algún tipo de discapacidad deben resguardarse en sus zonas de menor riesgo, pasado el fenómeno deberán evacuar.



Zona de menor riesgo:

Lejos de vidrios que pudieran romperse y objetos que pudieran caer.

Aislados de lugares donde se almacenen materiales peligrosos.

Las columnas y muros de carga son zonas de menor riesgo.

Se debe asegurar la mueblería pesada a las paredes, no poner objetos pesados y voluminosos en estantes, asegurar objetos de decoración.

6 Tener un equipo de emergencia.

Contar con un equipo de emergencia adecuándose a las necesidades de las PcD: alimentos, agua, medicamentos, información médica, linterna con baterías, bastón, oxígeno, nebulizador, medidor de glucosa, artículos de higiene, radio con baterías, teléfono celular, cubrebocas, listado de personas para contactar, artículos necesarios para animales de servicio, guantes gruesos, un silbato, lentes, encendedor, equipo de primeros auxilios.

En caso de utilizar equipos esenciales de supervivencia (oxígeno embotellado o soportes de vida), deberán ser asegurados y protegidos.



Antes de que exista alguna emergencia se debe analizar con ellos qué tipo de auxilio necesitarán.

7 Realizar simulacros.

En conjunto las PcD y los GAE deben realizar los procedimientos establecidos, practicar simulacros para todas las hipótesis (sismo, incendio, fuga de gas, etc.), y evaluar los resultados.



La comunicación es muy importante, siempre debemos dirigirnos a ellos con respeto, hablarles de frente y a la altura adecuada de sus ojos y boca.

RECOMENDACIONES SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD.



FÍSICA

La PcD deberá identificar las partes de su cuerpo con sensibilidad reducida o nula y anotarla en el **registro** que se proporcionará al GAE, para que puedan ser revisadas y determinar si existe alguna lesión, en caso de que no pudiera examinarse por sí mismo durante una emergencia.



VISUAL

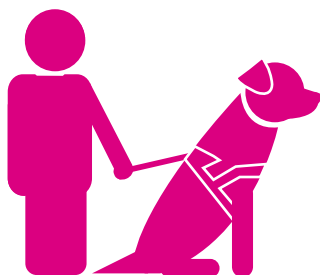
Se debe disponer de un bastón largo extra, para desplazarse en caso de que los muebles hayan cambiado de posición ante la emergencia.

Marcar todos los materiales para casos de emergencia con cinta fluorescente.

Para el hogar, marca de antemano las válvulas de cierre de gas, agua y electricidad con la misma cinta, letra de imprenta o en braille.

El perro guía merece respeto:

Para las PcD un perro guía es valorado como una persona de compañía, protección y auxilio.





AUDITIVA

Al interior de los inmuebles se debe contar con un intérprete en Lengua de Señas Mexicana (LSM) y/o alguien que tenga conocimientos de esta.

Ante una emergencia, la forma en que se emite una señal de advertencia debe ser especial, con luces o mostrarle un letrero, se debe tener a la mano lápiz y papel para comunicarse por escrito.

La PcD debe tener siempre disponible un silbato para señalar su posición en la emergencia.



MENTAL

Una persona con discapacidad mental siempre o casi siempre se encontrará acompañado de un familiar o amigo, por lo que se deberá revisar si requieren apoyo.



INTELECTUAL

Disponer previamente de un plan escrito que contenga los procedimientos a seguir en una emergencia y desastre, elaborado por ambas partes, con el propósito de conciliar las acciones correctas y adecuadas en el comportamiento ante una emergencia.



DURANTE LA EMERGENCIA



Se debe ofrecer apoyo y esperar que lo acepten, no hay que precipitarse sin consultar primero.



DISCAPACIDAD FÍSICA

Mantener las rampas y las puertas con accesos para sillas de ruedas o andaderas sin obstáculos.

(Una persona con discapacidad física, es capaz de circular con o sin ayuda de personas a través de la ruta de evacuación, para llegar a una zona de menor riesgo).

- Utilizar las señales para orientar a las PcD hacia las zonas de menor riesgo.
- Si se auxilia a una PcD que camina despacio, con el apoyo de bastones o muletas, procurar ir al ritmo de ella y evita darle traslados de más.
- No tomar las muletas, bastones, brazos de la silla de ruedas u otros implementos que utilice la persona sin previa autorización.
- Procurar que las ayudas técnicas estén disponibles cerca de él o ella (silla de ruedas, prótesis, bastones, muletas).
- Si la persona con movilidad reducida usa muletas o bastón, tal vez pueda utilizar las escaleras.
- Las personas en sillas de ruedas pueden necesitar apoyo para pasarse de una silla a otra (silla de emergencia), evita aplicar presión en las extremidades o en el pecho.



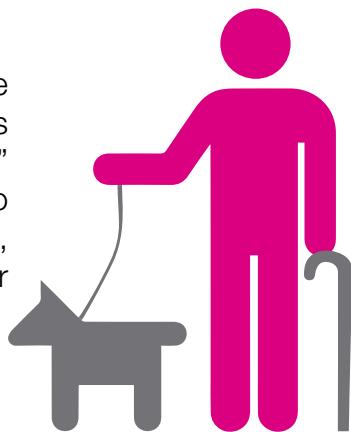
Si es posible, sugerir a la persona que mantenga siempre una linterna en la silla de ruedas, así, en caso de suspensión de energía eléctrica se podrá contar con iluminación.

DISCAPACIDAD VISUAL



Siempre se debe preguntar antes de ayudar, respeta el espacio personal e identifícate antes de tener un contacto físico. Decir nuestro nombre y función, explicarle en todo momento lo que sucede, es importante informarle anticipadamente las acciones a seguir.

- Cuando hablemos con la PcD Visual, no se debe mirar hacia otros lados para que perciba claramente nuestra voz.
- Si pide apoyo para acompañarlo, se debe permitir que te tomen del brazo o del hombro y caminar ligeramente adelante (preferentemente medio paso); esto permite a la PcD sentir cambios de dirección o de nivel (rampas, escaleras) en el desplazamiento.
- Se debe estar dispuesto a ayudar para leer, o para acercarla a un lugar.
- Asegurar que el trayecto a la ruta de evacuación o zona de menor riesgo esté libre de obstáculos.
- Mantener las puertas o ventanas totalmente cerradas o totalmente abiertas.
- Informar en qué lugar se ubican, se debe ser específico, usar referencias del tipo “detrás de ti” “a tu derecha” “izquierda”. Utilizar gestos o indicaciones hechas con la mano, serán percibidas únicamente por personas con debilidad visual.



- No tocar el bastón o al perro guía de la persona, está trabajando, no necesita distracciones.



DISCAPACIDAD AUDITIVA

Hablar de frente a la PcD Auditiva, vocalizar claramente.

Es conveniente que los miembros de los Grupos de Apoyo Especial, conozcan la Lengua de Señas Mexicana (LSM). Por lo menos para comunicar expresiones básicas como “peligro”, “tranquilo”, “calmado”.

Acuerda con la PcD las señas requeridas para comunicarle los distintos tipos de emergencias. Puedes utilizar tarjetas con imágenes, o acordar el prender y apagar el interruptor de las luces como señal para llamar la atención.

Es conveniente utilizar un ritmo sereno. Permite que tus palabras sean leídas y entendidas por el sordo hablante. Se debe usar frases cortas y sencillas, esto ayudará a una mejor lectura labial.



Los miembros de los GAE deberán portar siempre una libreta con mensajes visuales prediseñados que orienten las acciones para seguir durante la emergencia.

Las PcD deben familiarizarse de antemano con todas las vías de escape y con la ubicación de las puertas o salidas de emergencia de cada piso del edificio en el que trabaje, viva o se encuentre de visita.



DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Usar lenguaje simple, claro y frases cortas al dar indicaciones.

Es importante primero garantizar la tranquilidad de la persona, debemos explicarle lo que tiene que hacer de modo sereno.

Las personas con Discapacidad Intelectual pueden mostrar dificultad en reconocer y responder ante una emergencia, si no están debidamente informadas.

Tal vez tengan dificultad en responder a instrucciones que involucren más de un número de acciones y pueden confundirse. Recurrir en caso de ser necesario, al apoyo de imágenes para explicar los pasos a seguir.

Las PcD a través de los GAE deberán incluir materiales de comunicación en su mochila que cualquier persona sepa usar, si la PcD carece de lenguaje convencional, incluir fotos, láminas o frases cortas.



Acompañarles durante la emergencia tanto como sea posible, dado que su sentido de orientación puede ser limitado.

Tanto los inmuebles como los albergues temporales deben contar con información para todo tipo de discapacidad, a través de imágenes gráficas y señales impresas.



DISCAPACIDAD MENTAL

En este tipo de discapacidad, la persona puede tener una interpretación y respuesta inadecuada ante la emergencia, por ejemplo, si una persona sufre delirio de persecución o paranoia, su respuesta podría ser de agitación, inquietud, alboroto, cólera o huida.

Siempre se debe preguntar antes de ayudar, respetar su espacio personal. No tocar a la persona, nunca hablar en tono alto, mantener un timbre de voz tranquilo. El estrés puede afectar la capacidad de desempeño de la persona.

Se debe ser paciente, una persona con discapacidad mental (psicosocial) puede realizar comentarios inapropiados y no comprender códigos sociales, ni darse cuenta de que ha ofendido a alguien.

Explicar lo que está pasando y lo que van a hacer. Asegurarse que si toma medicamentos los lleve con él o ella.

Si la PcD se encuentra agitada o descompensada, podría requerir medicamentos y cuidados especiales, por lo que debe trasladarse de inmediato a un centro de salud.



Durante una emergencia no se deben utilizar los ascensores.



DIRECTORIO TELEFÓNICO

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL

• 56.83.22.22

EMERGENCIAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

• 066

LOCATEL

• 56.58.11.11

HEROICO CUERPO DE BOMBEROS

• 068

APOYO A PERSONAS CON
DISCAPACIDAD (INDEPEDI)

• 15.19.42.90

COMISIÓN DE DERECHOS
HUMANOS DEL DISTRITO FEDERAL

• 52.29.56.00



Tarjeta de Seguridad

Instrucciones: Llena con los datos de la familia, recorta por la línea punteada, dobla por la mitad y llévala siempre contigo.

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuál?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

TARJETA DE SEGURIDAD

DATOS PERSONALES

Nombre: _____
Tipo de sangre: _____
Alergias: _____
Enfermedades: _____
Seguro Social: _____
/Privado (¿Cuál?) _____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:
Nombre: _____
Teléfono: _____

Frente

Teléfonos de emergencia

Secretaría de Protección Civil ----- 56.83.22.22
Emergencias de la Ciudad ----- 066
Heroico Cuerpo de Bomberos ----- 068
Locatel ----- 56.58.11.11

Vuelta

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

DMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocial

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO