Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Plan de emergencia: Una herramienta de prevención [1]

Enviado por Xavier David Ortiz Torres [2] el 3 julio 2025 - 5:21pm

[2]

Un plan de emergencia es una herramienta que te ayuda a prepararte y a tomar decisiones ante emergencias generales o particulares (una tormenta, huracán, terremoto, etc.) para mantenerte a ti, tus familiares y comunidad a salvo. Debemos recordar que las emergencias no siempre se pueden predecir, al igual que no sabemos cómo reaccionaremos ante las mismas. Por esta razón, es crucial que desarrollemos un plan de emergencia con nuestros familiares, personas queridas y hasta a nivel comunitario.

Pasos para desarrollar tu plan de emergencia:

1. En un papel o en una tarjeta escribe tu información y/o de las personas que viven contigo o de las que estás a cargo. Procura que escribas nombre completo, edad, condiciones de salud (si tomas algún medicamento, incluye los nombres y la dosis) o si padecen de alguna diversidad funcional. Además, coloca algún contacto de una persona de apoyo.

2. Identifica los refugios más cercanos a ti. No importa si estás o no en un área propensa a inundaciones, deslizamientos u otros efectos, identifica el refugio más cercano.

3. Identifica el hospital o clínica de salud más cercano.

4. Crea rutas de desalojo. Es importante que como familia, tengan más de una ruta de desalojo ya sea para ir a un refugio, hospital o clínica de salud. Tener claro la ruta, les permitirá actuar más rápido.

5. Suministros de emergencia para al menos una semana: Asegura tener en tu hogar jabón antibacterial, papel higienico, toallas, botiquín de primeros auxilios (gasas, alcohol, curitas, vendaje, antiinflamatorios, etc), agua embotellada, comida enlatada, abrelatas, linternas, baterías, radio portatil, guantes, ropa, abrigo, encendedor o fósforo, medicamentos recetados, y medicamentos que uses sin receta. Es importante tener accesibles estos artículos ya que durante una emergencia las carreteras, los servicios esenciales, los comercios y otras maneras de obtenerlos podrían no esta disponibles.

6. Si tienes una mascota, asegúrate de tener comida, agua, un collar y su registro de vacunas.

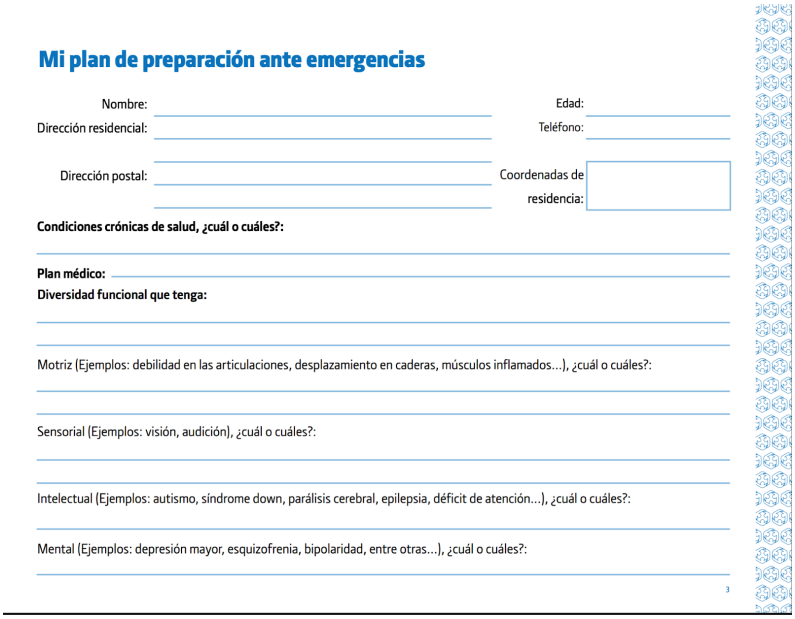
7. Ten una mochila de emergencia: Asegúrate que tu mochila tenga todo lo necesario incluyendo tus medicamentos recetados, ropa y documentos importantes.

Cada persona y familia tiene una realidad distinta, por esta razón es importante que crees un plan de emergencia familiar que atienda todas sus necesidades y preocupaciones.

Cómo comenzar un plan de emergencias

Plantilla para un plan de emergencia del Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico

El Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, creó este modelo tipo plantilla de un plan ante emergencias que puedes descargar gratuitamente, imprimir y contestar. Accede al plan aquí: https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/2023/05/Book-PPE-Rev14.5.pdf [3]



Mi plan de preparación ante emergencias

Nombre: _____ Edad: _____

Dirección residencial: _____ Teléfono: _____

Dirección postal: _____ Coordenadas de residencia: _____

Condiciones crónicas de salud, ¿cuál o cuáles?:

Plan médico:

Diversidad funcional que tenga:

Motriz (Ejemplos: debilidad en las articulaciones, desplazamiento en caderas, músculos inflamados...), ¿cuál o cuáles?:

Sensorial (Ejemplos: visión, audición), ¿cuál o cuáles?:

Intelectual (Ejemplos: autismo, síndrome down, parálisis cerebral, epilepsia, déficit de atención...), ¿cuál o cuáles?:

Mental (Ejemplos: depresión mayor, esquizofrenia, bipolaridad, entre otras...), ¿cuál o cuáles?:

3

Guía de Protección Comunitaria de Taller Salud

La organización feminista de base comunitaria Taller Salud creó un modelo para atender emergencias con una perspectiva comunitaria, partiendo de lasexperiencias con los huracanes Irma y María en el 2017. El propósito es promover preparación, respuesta y recuperación de manera colectiva, con perspectiva de género y con enfoque salubrista.

Tiene una estructura de Antes, Durante y Después de la emergencia. Puedes descargarla gratuitamente aquí [4] o puedes comprar una copia física aquí [5].

Estar preparados a nivel individual y comunitario hará la diferencia en cualquier emergencia. Aunque es un tema sensible, te invitamos a tener las conversaciones importantes y preparar un plan de emergencia. Recuerda que la prevención es clave para sentirnos seguros y en control ante adversidades que no podemos controlar.

Tags:

- prevención [6]
- temporada de huracanes [7]
- plan de emergencia [8]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/plan-emergencia-herramienta-prevencion

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/plan-emergencia-herramienta-prevencion [2] https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz [3] https://prsciencetrust.org/wp-content/uploads/2023/05/Book-PPE-Rev14.5.pdf [4] https://www.tallersalud.com/info-guia [5] https://www.tallersalud.com/product-page/gu%C3%ADa-de-protecci%C3%B3n-comunitaria [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/prevencion [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/temporada-huracanes [8] https://www.cienciapr.org/es/tags/plan-emergencia