



THE PARTNERSHIP
FOR INCLUSIVE DISASTER STRATEGIES

Edición en lectura fácil

Enfriando la crisis:

Emergencias por calor y personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Creado por:

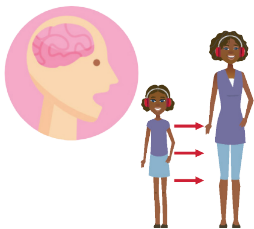
The Autistic Self Advocacy Network and
Alianza para Estrategias Inclusivas ante Desastres

Con apoyo de

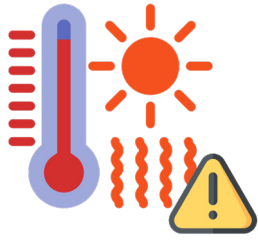
La Fundacion WITH



Aviso de uso de lenguaje inclusivo: Notará que usamos la “e” en lugar de la “a” o la “o” en pronombres, adjetivos y adverbios, como “les”, “une” y “miembre”; esto no es un error, sino una forma de lenguaje inclusivo que reconoce y respeta la diversidad de género y asegura que todas las personas, sin importar su identidad de género, se sientan incluidas y representadas en nuestra comunicación.



Esta hoja informativa es sobre la seguridad durante el calor para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo.



¿Cómo sé si el calor me está haciendo daño?

El calor puede ser peligroso para todas las personas.

Estas son algunas señales de que tienes mucho calor:



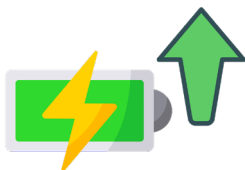
- Sentirse cansado o mareado



- Dolor o calambres en los músculos



- Sentir ganas de vomitar



- Sentir que necesitas más energía para hacer cosas



Estas señales pueden empeorar si no tomas suficiente agua.



Si tienes mucho calor por mucho tiempo, puedes tener que ir al hospital o incluso morir.

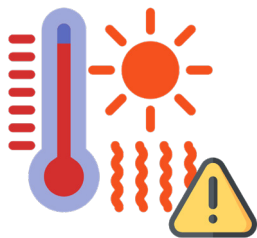
¿Por qué el calor puede ser más peligroso para las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo?



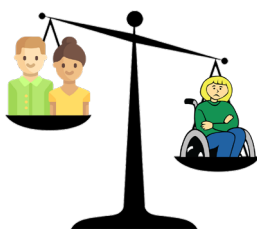
Las personas con discapacidad tienen más probabilidad de que el calor les haga daño.



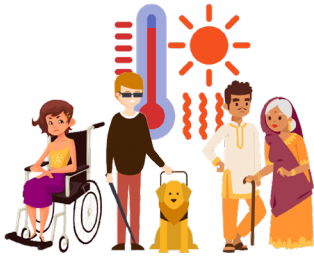
Algunas discapacidades, como las lesiones de la médula espinal, hacen más difícil que el cuerpo se enfríe.



Pero el calor también es un problema por el capacitismo.



El **capacitismo** es cuando una persona recibe un trato injusto por tener una discapacidad.



Los estudios muestran que las personas con discapacidad tienen más probabilidad de que el calor les haga daño que las personas sin discapacidad.



Las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tienen más probabilidad de que el calor les haga daño que las personas con otros tipos de discapacidad.

Estas son algunas razones:

Comunicación



La información sobre el calor muchas veces no está en lenguaje sencillo.



Esto significa que puede que las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo no sepan qué hacer si tienen mucho calor.



Las personas cuidadoras y de apoyo a veces tampoco se dan cuenta cuando alguien tiene mucho calor.



Puede ser difícil para las personas que no hablan comunicar que el calor las está haciendo sentir mal.



Por eso la CAA es importante para la seguridad.



CAA significa “Comunicación Aumentativa y Alternativa.”



CAA es cualquier forma de comunicarse que no sea hablar con la boca o usar lengua de señas.



Algunos tipos de CAA son escribir, señalar imágenes o palabras y escribir palabras en una computadora

Dónde viven y trabajan las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo



Muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo viven en instituciones o viviendas grupales.



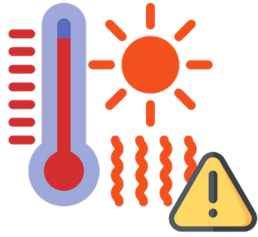
A veces estas instituciones no tienen buen aire acondicionado y hace mucho calor adentro.



Cuando eso pasa, las personas que viven allí pueden enfermarse.



También hay muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo en cárceles y prisiones.



El calor es un problema muy serio en las cárceles y prisiones.



A veces el calor mata personas en cárceles y prisiones.



Esto va en contra de los derechos de las personas.



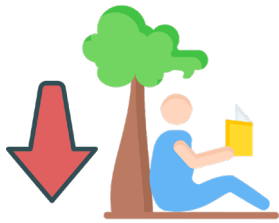
Las personas con discapacidad también tienen más probabilidad de no tener suficiente dinero para cubrir sus necesidades diarias.



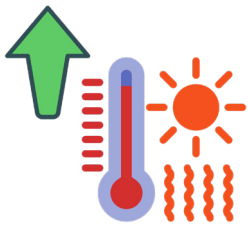
El aire acondicionado es caro y algunas personas no pueden pagarlo.



Las casas y apartamentos más baratos pueden no tener aire acondicionado.



Además, casas baratas suelen estar en lugares con menos árboles y menos sombra.



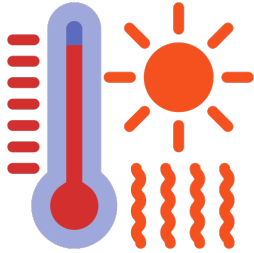
Algunos trabajos también tienen más calor.



Los trabajos donde las personas pasan mucho tiempo afuera tienen más calor.



Pueden ser trabajos en fincas o jardines, o trabajos de patio.



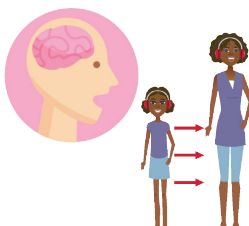
Algunos trabajos adentro también tienen mucho calor.



Por lo general son trabajos donde las personas tienen que moverse mucho en lugares cerrados sin buen aire acondicionado.



A veces los trabajos en fábricas o almacenes pueden tener estos problemas de calor.

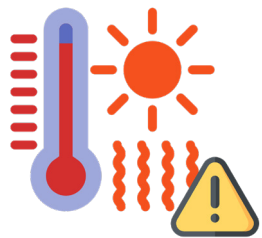


Muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tienen trabajos como estos.

Problemas de salud y medicamentos



Las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo tienen más probabilidad de tener problemas del corazón.



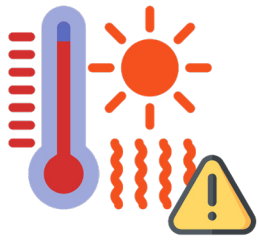
Los problemas del corazón pueden hacer que el calor sea más peligroso.



Muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo toman medicamentos.



Pero los medicamentos pueden tener efectos secundarios.



Algunos medicamentos tienen efectos secundarios que hacen que el calor sea más peligroso.

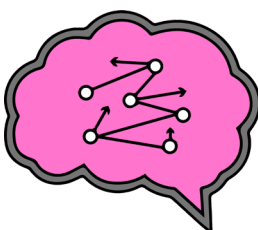


Hacen que sea más difícil que el cuerpo se enfríe cuando hace calor.

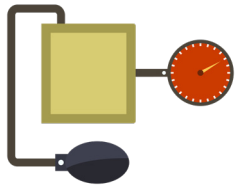
Algunos medicamentos que pueden aumentar el riesgo por calor son:



- Medicamentos para la depresión



- Medicamentos para el TDAH



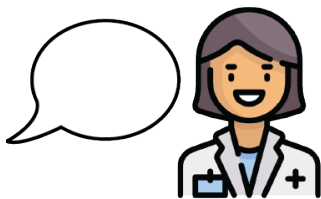
- Medicamentos para la presión alta



- Medicamentos para problemas del corazón



- Medicamentos para las convulsiones



Habla con tu médico sobre si tus medicamentos pueden causar problemas durante el calor.



Pero no pares de tomar tus medicamentos a menos que un médico te lo diga.

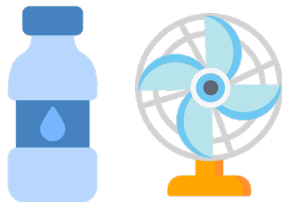
¿Cómo me mantengo seguro durante una emergencia por calor?



Lo más importante para mantenerse a salvo del calor es tener un plan.



Habla con las personas con quien vives sobre qué hacer si hay una emergencia por calor.



Busca cosas que te ayuden con el calor, como botellas de agua, abanicos y cosas para hacer sombra.



También debes pensar cómo le vas a dejar saber a otras personas si te sientes muy caliente.



Por ejemplo, si usas CAA, puedes tener una frase preparada que diga “Tengo mucho calor.”



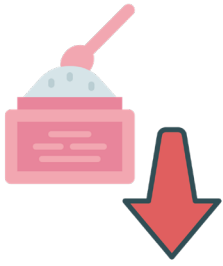
Asegúrate de beber agua varias veces al día y siempre que tengas sed.



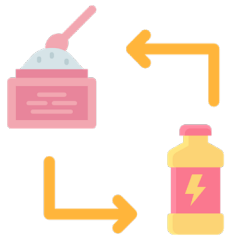
El agua siempre es una buena opción para beber.



Si estás sudando mucho, también puedes comer una merienda y tomar agua o una bebida deportiva como Gatorade.



Cuando sudas, no solo pierdes agua, también pierdes sal.



La comida y las bebidas deportivas ayudan a poner la sal perdida cuando sudas otra vez en tu cuerpo.



Tu cuerpo necesita sal para que tu cerebro y tus músculos funcionen bien.



Te puedes enfermar mucho si no tienes suficiente sal.



Siempre usa protector solar cuando salgas afuera.



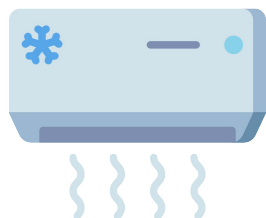
Presta atención a cómo te sientes.



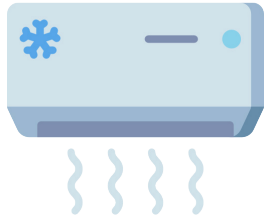
Si te sientes mal dicelo a alguien bien rápido.



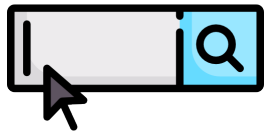
Ve a un centro de urgencias o a la sala de emergencias si lo necesitas.



Si no te puedes quedar en tu casa a salvo, puede haber un centro de enfriamiento cerca de ti.



Los centros de enfriamiento son lugares con aire acondicionado y cualquier persona puede ir para refrescarse.



Puedes buscar “centros de enfriamiento (tu ciudad)” para encontrar uno cerca de ti.

¿Cómo puedo conseguir ayuda para conseguir aire acondicionado?



En algunos estados, Medicaid paga el aire acondicionado si lo necesitas por una razón médica.

Estos estados son:



- California



- Colorado



- Florida



- Massachusetts



- Michigan



- Minnesota



- Nueva Jersey



- Nueva York



- Carolina del Norte



- Texas



- Washington DC



Hay un programa federal llamado Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (**LIHEAP**, por sus siglas en inglés).



En algunos estados y territorios, LIHEAP ayuda a que el aire acondicionado sea mas barato para las personas que no pueden pagarlo.

Los lugares donde LIHEAP ayuda con el
aire acondicionado son:



- Alabama



- Samoa Americana



- Arizona



- Arkansas



- California



- Delaware



- Florida



- Georgia



- Hawái



- Kentucky



- Luisiana



- Islas Marianas del Norte



- Oklahoma



- Oregón



- Puerto Rico



- Carolina del Sur



- Tennessee



- Texas



- Utah



- Virginia



- Virginia Occidental



- Washington, D.C.

Otras formas de mantenerse fresco

Si no tienes aire acondicionado, todavía hay formas de refrescarte:



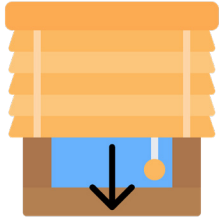
- Pon un paño frío y mojado en el cuello, las muñecas o la frente.



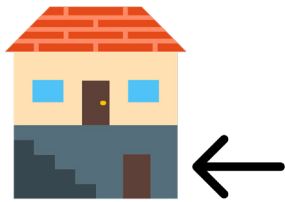
- Toma una ducha o baño fresco si puedes.



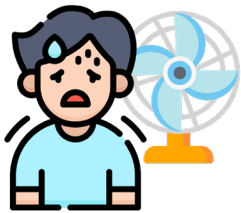
- Use ropa ligera y suelta, y quédate en la sombra cuando estés afuera.



- Cierra las cortinas o las persianas durante el día para que no entre el calor.



- Trata de quedarte en el piso más bajo del edificio si puedes.



Ten cuidado cuando uses abanicos. Tener un abanico prendido cuando hace mucho calor puede hacerte sentir más calor.



Pero poner un recipiente con agua fría frente a un abanico puede ayudar a enfriar el aire.



Puedes sentarte frente a un abanico con un recipiente de agua fría para sentirse más fresco.

Lugares que pueden ayudar

Si necesitas ayuda durante una emergencia por calor, estos lugares pueden tener información que te podría ayudar:



- Centros de Vida Independiente (CIL, por sus siglas en ingles): CILs ayudan a las personas con discapacidad a vivir de manera independiente en sus comunidades. También pueden ayudarte a encontrar recursos o hacer un plan.



- 211: Puedes llamar al 211 para preguntar sobre centros de enfriamiento, comida, agua, ayuda con vivienda y otros servicios



- Departamentos de salud o servicios de la ciudad (a veces 311): Pueden compartir información sobre avisos de calor y centros de enfriamiento.



- Organizaciones de derechos de discapacidad: Pueden ayudar si un hogar comunitario, institución o proveedor de vivienda está poniendo en peligro a personas discapacitadas por el calor.



- Consejos Estatales sobre Discapacidades del Desarrollo: Estos Consejos trabajan para mejorar los servicios y apoyos para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Pueden ayudarte a encontrar recursos o abogacía en tu estado.



- Agencias Estatales sobre Discapacidades del Desarrollo: Pueden ayudarte a encontrar apoyos, servicios y recursos de emergencia.



- Línea Directa de Discapacidad y Desastre: Puedes llamar al (800) 626-4959 para recibir ayuda durante desastres y emergencias del clima. La línea conecta a personas discapacitadas con información, recursos y apoyo.