



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA



Programa Educativo: Licenciatura Gerontología

## UNIDAD DE APRENDIZAJE DE: Urgencias y Desastres

### Unidad II. PLANES DE EMERGENCIA “Mochila de Emergencia para el Adulto Mayor”

Carácter de la Unidad de Aprendizaje: Obligatoria

Créditos: 5

Núcleo de formación: Sustantivo

DIAPOSITIVAS. Solo Visión Proyectable.

Por

**DRA. MIRIAM GÓMEZ ORTEGA**

[orcid.org/0000-0002-1320-2168](https://orcid.org/0000-0002-1320-2168)

Octubre 2017

Mochila de Emergencia, para el Adulto Mayor.

**Objetivo de Unidad de Aprendizaje:**

Establecer los lineamientos de los planes de intervención para proteger y atender la salud de la población de adultos mayores de los riesgos y daños originados por una urgencia o desastre tomando las medidas preventivas y de control necesarios.

**Objetivos:**

- Implementar planes de emergencia para proteger la salud del adulto mayor en situaciones de urgencia o desastre.
- Coordinar acciones multidisciplinarias ante situaciones de emergencia para proteger la salud del adulto mayor

# \* GUIÓN EXPLICATIVO

## *Solo Visión Proyectable Diapositivas*

### **Unidad Temática II: Planes de emergencia**

**Objetivo Particular:** Analizar e identificar los elementos de la Mochila de Emergencia para adulto mayor en caso de desastre.

Con la finalidad de dar cumplimiento al desarrollo de la unidad de competencia, se realiza el siguiente Guion.

- 1) Se realiza un encuadre general de la Unidad de Aprendizaje; créditos, carácter de la unidad de aprendizaje, núcleo de formación, propósitos, competencias genéricas, lineamientos, referencias bibliográficas, etc.
- 2) Se da a conocer la unidad de competencia.
- 3) Se realiza un diagnóstico general a través de preguntas a los alumnos sobre los diferentes desastres existentes.
- 4) Se inicia la exposición a través de las diapositivas; donde presentan diferentes imágenes de los desastres actuales.
- 5) Se realiza una introducción al tema, dando a conocer el la importancia de la implementación de una mochila de emergencias para un adulto mayor.
- 6) Se describe que es un adulto mayor, así como las vulnerabilidades en el proceso de envejecimiento.
- 7) Se explica a los alumnos las características generales que debe tener la mochila que se va a utilizar, de la misma manera se pide su participación.
- 8) Por medio de imágenes se muestran las características generales y las específicas que va a tener la mochila y los elementos que va a portar.
- 9) Posteriormente se va integrando la mochila de emergencia, dando a conocer y mostrando a los alumnos los artículos que debe de contener la mochila y como se vana ir acomodando
- 10) Se pide la participación de los alumnos para la integración de la mochila en caso de que se generen dudas referentes a los artículos.
- 11) Se Muestran imágenes de la integración de la mochila, y se da a conocer la sugerencia de una caja de reserva así también los artículos que va a portar dicha caja.
- 12) Se concluye, a través de preguntas para los alumnos y la aclaración de dudas existentes.

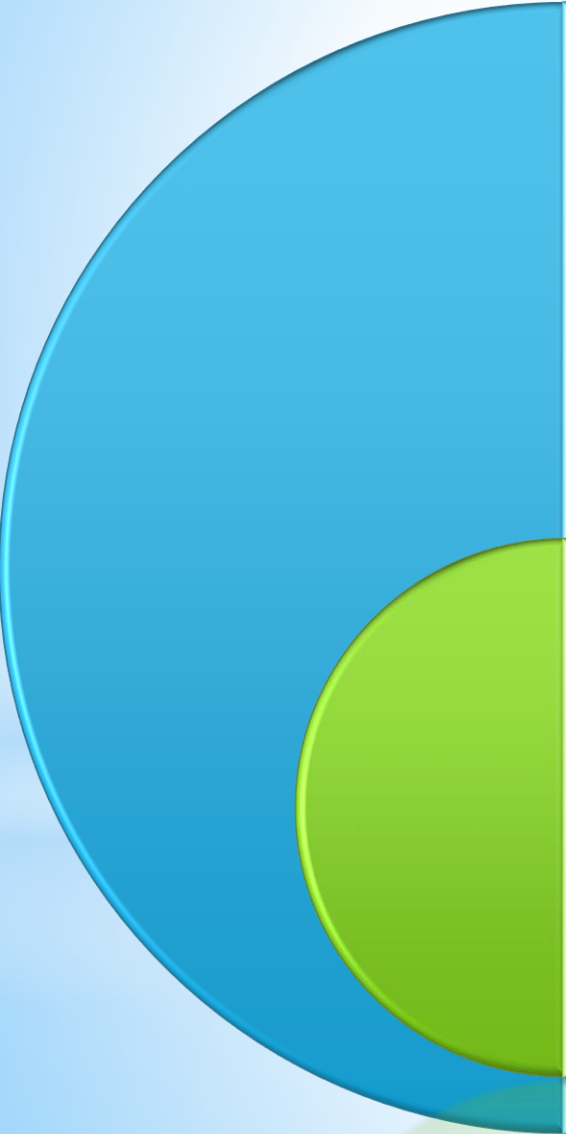
# \*Mochila de emergencias para adulto mayor



**Dra. Miriam Gómez Ortega**



# \*INTRODUCCIÓN



**Tras los fenómenos naturales que se han hecho sentir en diferentes partes del país, es necesario pensar en estrategias que nos permitan estar preparados ante posibles eventualidades (Protección Civil, 2017, 1).**

**Al momento de presentarse una emergencia puede que necesitemos salir de casa hacia un lugar que represente un menor riesgo, es recomendable preparar una “mochila de emergencia” en la que se lleve aquello que pudieras llegar a necesitar si el regreso a casa se tarda o se complica (SEGOB, 2015, 1).**

# Mochila para Emergencias

► [www.indeci.gob.pe](http://www.indeci.gob.pe)

¡Salvará tu vida!



**INDECI**  
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

**Adulto mayor** término que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad.

Biológico (cambios de orden natural)  
Social (relaciones interpersonales)  
Psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida)

Adulto mayor

Organismo

Cambios biológicos, físicos, sociales y psicológicos

\* **Adulto mayor**

# \* Vulnerabilidad del Adulto Mayor

Los adultos mayores por sus condiciones biológicas y sociales se consideran vulnerables, al vivir en situaciones de riesgo determinadas por los recursos personales, económicos, del entorno, familiar, comunitario, y de acceso a los servicios de salud.



# \* Vulnerabilidad ante desastres

Aunque las personas mayores constituyen un grupo diverso, muchas de ellas son especialmente vulnerables en situaciones de emergencia o de amenazas. Aquellas personas en particular que han sufrido una pérdida progresiva de sus funciones corporales pueden tener más dificultades para adaptarse a los desafíos y manejar ciertas perturbaciones.



**La Mochila de Vida o de Emergencias debe cumplir con ciertas características y contener productos específicos (Protección Civil, 2017, 1) va a generar sobrevivencia después de la emergencia aproximadamente 24 hrs.**

Cómoda y amplia

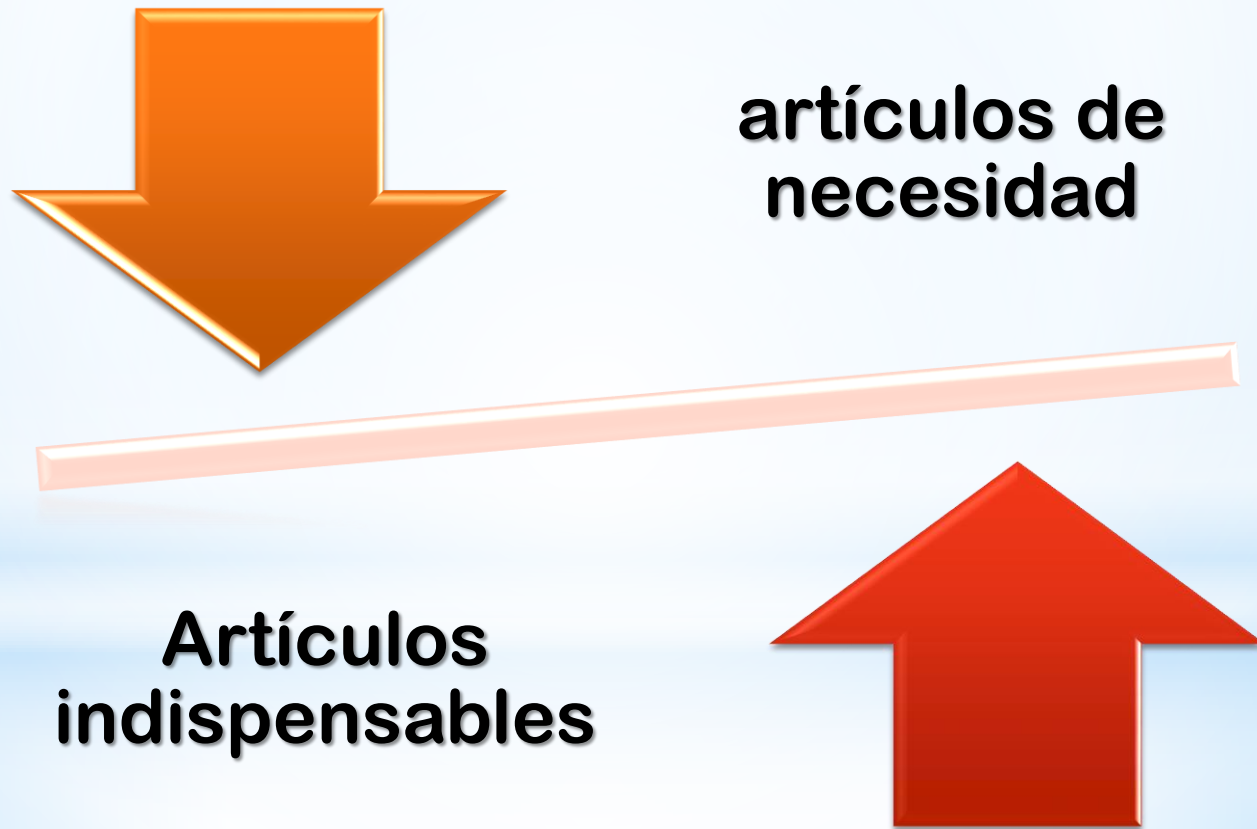
Tipo  
impermeable

Su peso no debe de exceder de los 10 kilogramos en caso de que el adulto mayor la movilice, si tiene apoyo de un adulto

\***CARACTERÍSTICAS**



**Debe de contener artículos para sobrevivir a las primeras 24 horas de ocurrido el sismo**



# \* Documentos importantes

Carnet

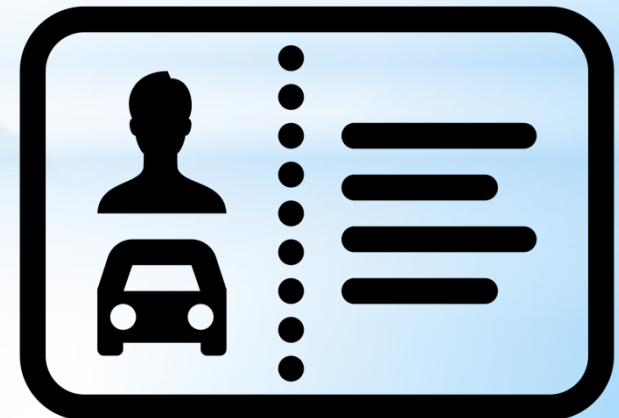
Documentos de propiedad (escrituras, facturas)

Acta de nacimiento

con apoyo de un adulto joven si en necesario resguardar DOCUMENTOS en una memoria USB

Se recomienda guardar documentos de papel en una bolsa de plástico junto a la USB

# \*Identificación



# \* Directorio

Directorio  
de  
familiares

Directorio de  
escuelas o  
albergues

Servicio de  
Protección  
Civil

Servicio de  
emergencias



# Gel Antibacterial

**Pañales  
desechables**

**Papel  
higiénico**

**Toalla de tela  
chica**

**Toallas  
húmedas**



**\* Artículos de higiene**

Antisépticos

Lava ojos

Algodón

Cubre bocas

\* **Botiquín de  
primeros  
auxilios**

Jeringas

Vendas  
elásticas

Guantes de  
látex

Cinta  
adhesiva



Pinzas para  
retirar cosas  
pequeñas

Cremas o ungüentos  
de manzana o  
medicamentos en gel

Alcohol

Electrolitos en  
polvo

Termómetro

Abatelenguas

Gasas

Tijeras

Curitas  
adhesivas



# \* Medicamentos generales

Antihipertensivos

Hipoglucemiantes

Antiepilépticos

Broncodilatadores en  
spray

Diuréticos

El medicamento va a  
variar según la  
patología del adulto  
mayor (según este  
establecido)

\* **Medicamentos  
específicos**



Estetoscopio

Baumanómetro

Glucómetro

Lancetas



**Artículos médicos**





**Mantas  
polares**



**Un  
cambio  
de ropa**

**Pantufas**

**\*Abrigo**



**Efectivo**



**\*Dinero**

Linterna de  
baterías

Pilas

Silbato

Útiles para  
escribir

Plumón

Radio de  
pilas



\* **Comunicación**



\* Artículos  
diversos

**Bolsas de plástico**



**Cuchilla  
multipropósitos**



**Guantes de  
trabajo**





Encendedor

Cuerda o  
lazo  
resistente



Velas



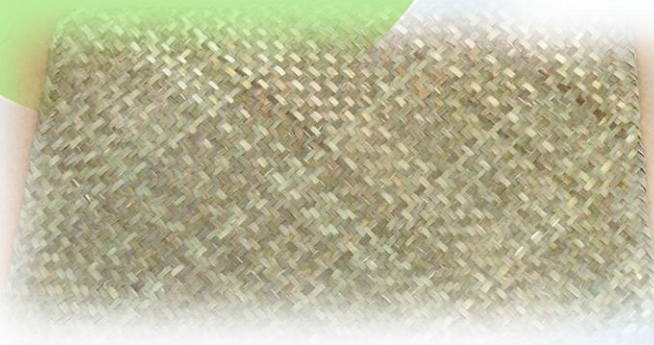
**Plástico para  
piso o para  
techo**



**Mascarilla  
N95**



**Petate o  
tapete**





\* Otros

HIGIENE		
	Gel antibacterial	1
	Papel higiénico	2
	Toallas de mano y cara	4
	Paquete de paños húmedos	1
BOTIQUÍN		
	Botiquín de Primeros Auxilios	1
BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES		
	Comida enlatada	2 mínimo
	Paquete de galletas de agua	2
	Agua embotellada sin gas (1/2 litro)	4
	Chocolate en barra	2
ABRIGO		
	Manta polar	2
	Pantuflos	2 pares
DINERO		
	En monedas	varias

### Características (Referencial)

**TIPO DE MOCHILA:**  
con bolsillos internos, laterales y frontales según disponibilidad

**PESO TOTAL APROX:**  
8 kg



### B) Artículos ESPECIFICOS

Según lo necesario para cada familia

COMUNICACIÓN		
	Linterna y pilas	1
	Radio portátil	1
	Silbato	1
	Agenda con teléfonos de emergencia	1
	Útiles para escribir	1 juego
	Plumón grueso	1
DIVERSOS		
	Bolsas de plástico resistente	10
	Cuchilla multipropósito	1
	Guantes de trabajo	1 par
	Cuerda de poliéster	7m
	Encendedor	2
	Plástico para piso o techo	3m <sup>2</sup>
	Cinta adhesiva multiusos	1
	Petate (Alfombra de paja o tela)	1
	Mascarilla	2

PARA BEBÉS E INFANTES		DEL ADULTO MAYOR		DIVERSOS	
	Lata de leche en polvo/ evaporada		Medicamentos		Dinero en efectivo en S/.
	Biberón		Pañales geriátricos		Duplicado de llaves
	Papilla		Ropa de cambio		Lentes adicionales
	Pañales descartables		Medicamentos		Fotocopia: DNI, Licencia de Conducir y Pasaporte
	Juego de cubiertos para niños				Fotocopia: carnets de seguros y escrituras
			Toallas higiénicas		
			Peine		

Se recomienda anexar una caja de reserva, esta llevara artículos necesarios y deberá ayudar a sobrevivir después de la mochila de emergencias



Esta se encontrara en la parte de afuera de la casa en un lugar libre de obstaculos que la puedan enterrar



Esta podra ser de papel corrugado o de plástico

**\*Caja de reserva**

## ▼ Artículos NECESARIOS ▼




### BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES

-  Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
-  Sopa instantánea
-  Comida enlatada
-  Leche en polvo/ evaporada
-  Galletas de agua
-  Caramelos
-  Chocolate en barra

### ROPA Y ABRIGO

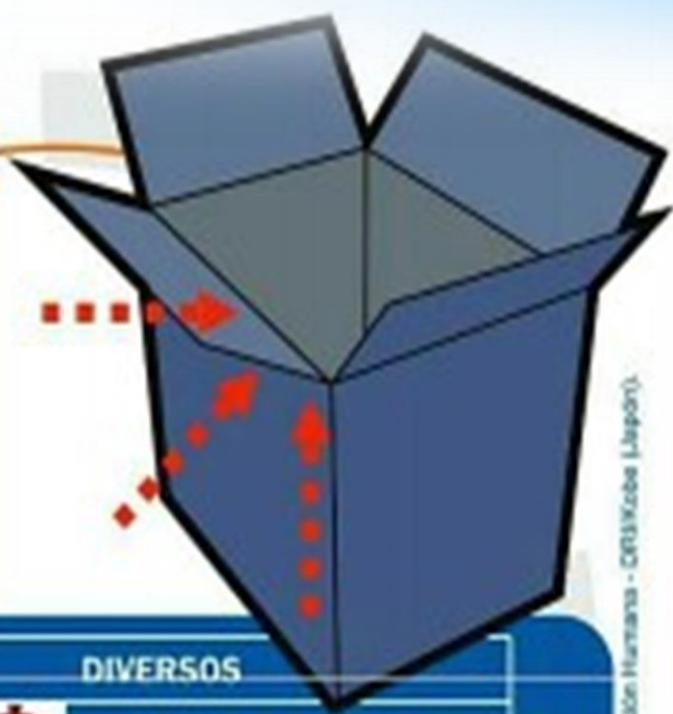
-  Casaca/ Chompa
-  Ropa interior
-  Medias
-  Manta polar

### HIGIENE

-  Toallas de mano y de baño
-  Cepillo de dientes y pasta dental
-  Jabón de tocador

### DIVERSOS

-  Olla
-  Termo
-  Platos, vasos y cubiertos descartables
-  Envoltura plástica transparente
-  Papel periódico
-  Imperdibles
-  Plástico para piso o techo
-  Pilas de reserva
-  Paraguas



- \* Olguín, I, 2017, “La mochila de emergencia que todos deben tener” [en línea], *el universal*, 25 septiembre, consultado: 05 octubre 2017 <http://www.unionpuebla.mx/articulo/2017/09/25/ciudadanos/la-mochila-de-emergencia-que-todos-deben-tener>
- \* SEGOB: Secretaria de Gobierno, 2017, “*Se mantiene Comité Nacional de Emergencias en Sesión permanente*”, Boletín No. 327 /17, SEGOB, 29 septiembre 2017, Estado de México, consultado 05 octubre 2017 en <https://www.gob.mx/segob/prensa/se-mantiene-comite-nacional-de-emergencias-en-sesion-permanente>
- \* Protección Civil, 2017, “mochila de la vida: que debe contener” [en línea], *el universal*, 18 septiembre, consultado: 05 octubre 2017 <http://www.unionpuebla.mx/articulo/2017/09/18/seguridad/mochila-de-la-vida-que-debe-contener>
- \* SEGOB: Secretaria de Gobernación, 2015, “Centro Nacional de Prevención de Desastres” [blog], *Pon a prueba tu Plan Familiar en SimulacroMx*, 17 septiembre 2015, consultado 10 octubre 2017 en <https://www.gob.mx/segob/acciones-y-programas/pon-a-prueba-tu-planfamiliar-en-simulacromx>

## \* Referencias