CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

GUÍA
PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

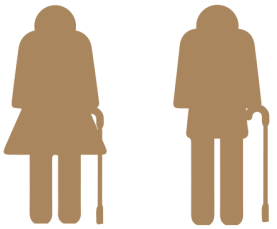
SGIRPC

La participación corresponsable de las personas adultas mayores en la Gestión Integral de Riesgos es de gran relevancia, por los conocimientos que tienen del entorno, ya que por sus características geográficas la Ciudad de México y su área metropolitana concentran la mayor cantidad de peligros y riesgos, naturales y antrópicos, lo cual potencia las vulnerabilidades de esta población frente a dichas amenazas.

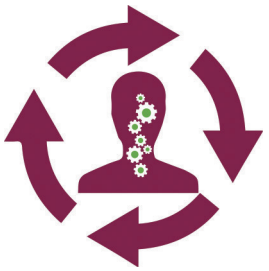
Para la gestión integral de riesgos y protección civil, la mitigación de peligros por parte de las personas adultas mayores es un factor determinante para disminuir las vulnerabilidades ante las amenazas de desastre y contribuye a mejorar su calidad de vida.

Las personas adultas mayores tienen todos los derechos reconocidos tanto en nuestra Carta Magna como en los ordenamientos jurídicos.

También conocida como tercera edad, en este grupo poblacional se identifica a las personas mayores de 60 años, quienes pueden llegar a presentar problemas físicos, psíquicos y sociales derivados de los cambios biológicos propios de la edad, pero que ponen en riesgo su integridad, la propiedad y el entorno donde habitan y llevan a cabo sus actividades.



El envejecimiento se define como un proceso de desarrollo, por lo tanto no se debe limitar sólo a la cuestión biológica. Algunas personas de la tercera edad, en muchas ocasiones no son autosuficientes para eliminar por completo los peligros que amenazan su integridad, la propiedad y el entorno, pero sí los pueden mitigar.



Aquí se identifican los peligros que mayor incidencia tienen en este sector poblacional, así como la sugerencia de hábitos preventivos que, al ponerlos en práctica, habrán de permitir a las personas adultas mayores mejorar su calidad de vida, porque ponen por delante toda su experiencia para disminuir el riesgo de desastres.

ACCIONES PARA DISMINUIR LOS PELIGROS MÁS FRECUENTES

Peligro sísmico

Las personas adultas mayores son más vulnerables a los efectos del fenómeno sísmico que amenaza a la Ciudad de México y su área Metropolitana, debido a que tienen menos posibilidades de reacción rápida y desplazamiento durante la emergencia. Por ello deben reforzar sus conocimientos de identificación del peligro e implementar las acciones preventivas correspondientes:

Identificar las zonas de menor riesgo al interior de su casa habitación o área de trabajo, como son castillos, trabes y muros de carga. Estos puntos son para replegarse.

Identificar puntos de reunión para encontrarse con familiares, compañeros y otras personas que se concentran ahí en simulacros y en emergencias.

Identificar y tener siempre libres de obstáculos sus salidas de emergencia y rutas de evacuación, para lograr evacuaciones sin contratiempos.

Instalar película antiestallante en los vidrios de puertas y ventanas. Ello disminuye la posibilidad de sufrir lesiones por fragmentación de cristales durante el movimiento sísmico.

No alterarse si se escucha la alerta sísmica. Generalmente disponemos de entre 45 y 55 segundos para replegarnos a zonas de menor riesgo si estamos en pisos superiores Podemos evacuar, si nos encontramos en planta baja y estimamos que alcanzamos a llegar al punto de reunión, antes que el movimiento sísmico.

Si el movimiento sísmico se percibe antes que el alertamiento, deben replegarse a zonas de menor riesgo.

Se recomienda realizar todos los simulacros que pueda, uno por cada peligro que enfrenta su casa habitación, el entorno y su área de actividades cotidianas. Los simulacros salvan vidas.

Se ha comprobado que las personas adultas mayores cuentan con cultura preventiva y practican muchas acciones de autoprotección, lo cual mejora su calidad de vida, pero sobre todo logran mejores condiciones de desempeño en las actividades productivas.

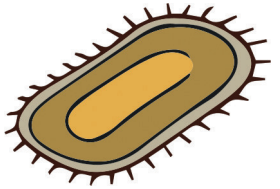
Peligro de incendio

Un peligro permanente en casa y en las áreas donde las personas adultas mayores desarrollan diversas actividades, es la generación de fuego, el cual puede llegar a incendio si no se toman las medidas de combate adecuadas. Ante esta emergencia se sugiere:

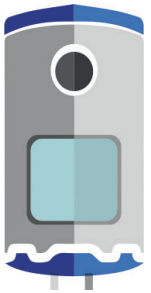
- Instalar detectores de humo en las habitaciones, son de precio accesible y fácil instalación, de modo que pueden colocar varios.

- Colocar alertas en los espacios habitacionales o donde desarrollen actividades cotidianas, así podrán escucharla y tomar acciones preventivas.

- Instalar retardante al fuego en mobiliario inflamable como alfombras y terminados de madera, con lo cual se evita el excesivo calentamiento de los materiales.

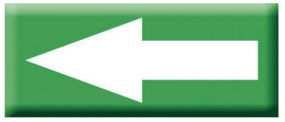


- Los calentadores portátiles deben colocarse por lo menos a 1.5 metros de materiales que se puedan prender. Esto evita fuego incipiente e incendios.



- En la cocina se deben usar guantes aislantes y mangas largas al manipular utensilios calientes. Así evitamos quemaduras.

- Identificar rutas de evacuación en caso de incendio y alejarse lo más que se pueda del punto de origen del fuego.



Disponer de un extintor permanentemente, se sugiere solicitar apoyo para saber cómo utilizarlo y recargarlo.

Si llegara a incendiarse su vestimenta, se sugiere no correr. Debe cubrirse con trapos húmedos e incluso rodar por el piso cubriendo su rostro con las manos.

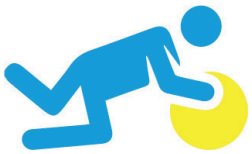
Utilizar ceniceros grandes y hondos, y no fumar en la cama ni en espacios cerrados. Así, evita fuego incipiente (conato de incendio) y daños a la salud de terceros.

Tener los números telefónicos de auxilio a la vista, principalmente el 911 para reportar emergencias y solicitar apoyo de los cuerpos de auxilio como los bomberos.

Peligro de caídas

Las personas adultas mayores son más vulnerables a sufrir caídas que el resto de la población, por ello se sugiere que realicen prácticas que disminuyen el peligro de lesionarse, como las siguientes:

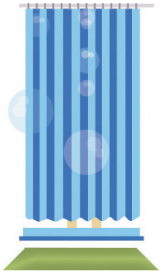
Procuren hacer ejercicio regularmente. Ello ayuda a mantener equilibrio y coordinación, no sólo en casos de emergencia sino para disfrutar de buena salud.



Al levantarse de la cama o del sillón, no apresurarse ni hacerlo repentinamente. Es importante restablecer el equilibrio antes de empezar a caminar.

Las escaleras y los pasillos deben mantenerse con buena ilumin ción y libres de cualquier obstáculo, lo cual disminuye la posibilidad de tropiezos y caídas.

En el baño y en la cocina se deben colocar tapetes antiderrapantes para evitar resbaladas.



Si tiene la necesidad de poner alfombras, use las de forro de caucho, para evitar también resbaladas.

Use calzado cómodo, de tacones bajos y suela antiderrapante siempre que pueda. Ello disminuye los llamados efectos de pies cansados.

Acuda a realizarse exámenes de la vista con regularidad para ajustar su graduación y así disminuir los efectos de la vista cansada.

Por sobre todo, tenga a la mano los números de emergencia del Gobierno de la Ciudad de México.

Un sentimiento inherente a las personas adultas mayores es ser útil a sí mismas y servir a las demás. Es decir, son un pivote en la estrategia para fortalecer la resiliencia de la Ciudad de México y, en esa medida, un factor relevante en la prevención de riesgos de desastres.

CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SGIRPC

proteccioncivil.cdmx.gob.mx

/SGIRPCCDMX /SGIRPCCDMX @SGIRPC_CDMX

Fuente:
Centro Nacional de Prevención de Desastres

#LaPrevenciónEsNuestraFuerza