



BOLETÍN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

SEGURIDAD EN VERANO • JUNIO DE 2025

¿Es útil este boletín?

▶ [Responde nuestra encuesta: surveymonkey.com](https://surveymonkey.com)

Seguridad en verano para individuos y familias

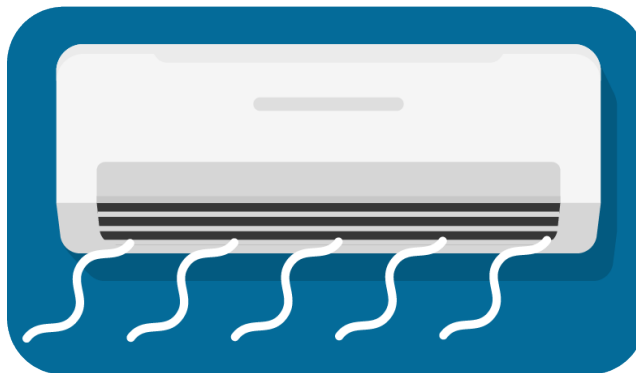
El verano es un excelente momento para salir y disfrutar del sol, pero a medida que aumentan las temperaturas, es importante tomar medidas adicionales para disfrutar de los meses más cálidos de forma segura. ¡Aquí tienes algunos consejos para mantenerte activo y saludable durante toda la temporada!

Seguridad frente al calor y los fuegos artificiales

Mantenerse fresco en calor extremo

[Ready.gov](#) – **Combate el calor**

- **Los fans no son suficientes** Intente permanecer en espacios interiores con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, consulte el sitio web de CalOES para encontrar [centros de refrigeración](#) cerca de usted. Pídale a su coordinador de servicios o al personal que le ayude a localizar uno.
- **No deje a niños, mascotas ni a ninguna persona dentro de un automóvil caliente**, ni siquiera por unos minutos.
- **Reduzca el uso de aparatos que generan calor**, como hornos, durante las horas más calurosas del día.
- **Consulte con su equipo de soporte** si necesita ayuda para mantenerse fresco.
- **Pregúntele a su médico** si alguno de los medicamentos que toma aumenta su riesgo en el calor. Mira cómo sucede esto desde [Conexiones climáticas de Yale](#).
- **Plan para cortes de energía.** Si utiliza medicamentos refrigerados o equipos eléctricos (como un CPAP, un respirador o una silla de ruedas eléctrica), hable con su coordinador de servicios sobre las opciones de energía de respaldo.



● **Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor:**

- *Calambres por calor:* Dolor o espasmos musculares (generalmente en brazos, piernas o estómago)
- *Agotamiento por calor:* Sudoración, debilidad, náuseas, mareos, dolor de cabeza, desmayos.
- *Golpe de calor:* Temperatura corporal de 103 °F o superior, confusión, piel seca/caliente/enrojecida, pérdida del conocimiento.



Si nota signos de insolación, llame al 9-1-1 de inmediato.

¡Los fuegos artificiales son divertidos! Mira desde un lugar seguro

FEMA – Consejos de seguridad para fuegos artificiales

- Según [Sensory Friendly Solutions](#), los fuegos artificiales pueden resultar estresantes para las personas sensibles al sonido o a los estímulos sensoriales. Hable con su coordinador de servicios sobre **las opciones de eventos sensorialmente amigables** en su área.
- Los fuegos artificiales son **ilegales** en la mayoría de las ciudades de California. En lugar de eso, considere asistir a un **espectáculo profesional de fuegos artificiales o espectáculo con drones**.

● **Si es legal en su área y planea utilizar fuegos artificiales:**

- Mantenga un balde de agua y un extintor cerca
- Sólo los adultos deben manipular los fuegos artificiales. **Las bengalas todavía pueden quemar la piel.**
- Encienda un fuego artificial a la vez y retroceda rápidamente (pida ayuda si no puede hacerlo de manera segura)
- Nunca intente volver a encender o recoger un fuego artificial que no explotó (podría explotar en tu mano).
- Evite los fuegos artificiales si está bajo la influencia de drogas o alcohol.
- Deje enfriar completamente y remojar los fuegos artificiales usados antes de desecharlos.

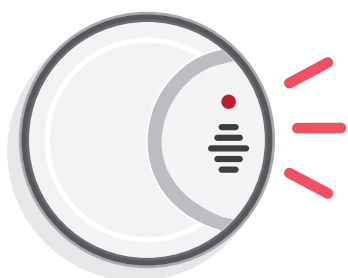
¡Esté atento a los incendios forestales y haga un plan!



- El fuego en cualquier época del año puede propagarse rápidamente y poner en peligro nuestros hogares y comunidades. Puede prepararse ahora para protegerse y proteger a sus seres queridos de los incendios forestales. [Regístrese para recibir alertas de emergencia locales directamente en su teléfono.](#)
- Hable con su equipo de soporte y cree un [plan de evacuación](#).
- Revise y actualice su [kit de emergencia](#).
- [Prepare su hogar](#) y cree [zonas de seguridad](#) para ayudar a protegerlo.

Manténgase alerta ante incendios en su hogar

[USFA: Seguridad contra incendios para personas con discapacidad](#)



- **Detectores de humo:** Colóquelos en cada nivel de su casa, en cada dormitorio y fuera de las áreas para dormir. Realice la prueba mensualmente. Pregúntele a su coordinador de servicios sobre las alarmas visuales o vibratorias si es sordo o tiene problemas de audición. [Obtenga más información de la NFPA.](#)
- **Planes de escape:** Conozca al menos dos salidas de cada habitación. Practica tu plan con tu equipo de apoyo. *Si utiliza silla de ruedas o andador, compruebe que las salidas sean accesibles. Considere instalar rampas o ensanchar las puertas.*
- **Mantente agachado:** El humo sube: trate de arrastrarse hasta el suelo para evitar inhalarlo.



Llama al 9-1-1: Vaya a un lugar seguro y llame para pedir ayuda si hay incendio.



Consejo: Puede incluir la planificación de seguridad contra incendios en su Plan de Programa Individual (IPP). Pídale a su coordinador de servicios que le ayude a crear un plan de evacuación. Descargue "[Seguridad contra incendios para usuarios de sillas de ruedas en el trabajo y en el hogar](#)" de la United Spinal Association para obtener más consejos de planificación.

Seguridad en el agua y la navegación

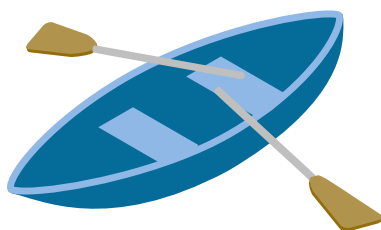
Seguridad en la navegación – Consejo Nacional de Seguridad



- **Chalecos salvavidas:** Use siempre un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE. UU. en una embarcación. Asegúrese de que se ajuste correctamente. *Hay chalecos salvavidas adaptables disponibles para personas con movilidad limitada: consulte a su coordinador de servicios o proveedor de apoyo sobre las opciones. ¡[Obtenga más información en CerebralPalsy.org](https://www.CerebralPalsy.org)!*



- **Trae lo básico:** A bordo del barco debe haber un botiquín de primeros auxilios, un silbato o bocina y un extintor de incendios.
- **Consulte el tiempo:** No salgas si hay mal tiempo o vientos fuertes.
- **Plan de dejar un flotante:** Dile a alguien a dónde vas y cuándo esperas regresar.



- **Evite el alcohol:** Beber mientras navega lo pone a usted y a los demás en riesgo.
- **Aprenda las reglas:** [Revise las reglas de navegación segura](#) de la Fundación de la Guardia Costera antes de partir. Usted y su personal o persona de apoyo deben revisarlos con anticipación.

Recursos adicionales

[Recursos para casos de ahogamiento del DDS](#)

[Preparación para emergencias del DDS](#)

[Preparación para cortes de energía en Listos, California](#)

[Cal OES – Acceso & Necesidades funcionales](#)

Trabaje con su coordinador de servicios para actualizar su **Plan de Emergencia** como parte de su IPP.

**Añade nuestro favorito
¡Página web de preparación
para emergencias
en su navegador!**



[Código QR
individual
\(dds.ca.gov\)](#)



[Proveedor
Código QR
\(dds.ca.gov\)](#)