

Hoja informativa sobre preparación ante emergencias para personas con lesiones medulares

Mayo de 2026

<https://msktc.org/sci/factsheets>

Hoja Informativa sobre LME

Esta hoja informativa ofrece orientación sobre los pasos que las personas con LME pueden seguir para prepararse ante una emergencia. Cubre kits de emergencia, suministros, planos y simulacros. También aborda redes de apoyo y planes de comunicación. Analiza formas de prepararse para un corte de luz o un desastre natural, así como medidas de seguridad contra incendios.

El Centro de Aplicación de Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC) trabaja con los centros de Sistemas Modelo de Lesión Cerebral Traumática (SCIMS) para ofrecer recursos gratuitos de rehabilitación basados en investigación para personas que viven con una lesión de médula espinal (véase <https://msktc.org/about-model-systems/sci> para más información). Esta hoja informativa ha sido aprobada por expertos de los centros SCIMS.

Introducción

Estar preparado para una emergencia es fundamental para las personas con lesión de médula espinal (LME), ya que presentan vulnerabilidades y necesidades únicas. Esta hoja informativa ofrece orientación sobre los pasos que pueden tomar las personas con LME para mejorar su seguridad durante una emergencia, como un desastre natural, un corte de luz u otro evento imprevisto.



Pasos de preparación

Esenciales del kit de emergencia

- **Medicinas y suministros de salud.** Almacene al menos una semana de suministro de todos sus medicamentos. Además, guarde también suministros de artículos médicos necesarios, como catéteres, productos de higiene femenina, un espejo compacto, materiales para el cuidado de heridas y productos de higiene personal. Los artículos de higiene deben incluir productos accesibles como gel corporal sin enjuague, champú en seco, cepillos de dientes fáciles de agarrar, pasta de dientes, desodorante, gel desinfectante de manos, cremas protectoras para la piel y toallitas desechables.
- **Documentos clave.** Guarde copias de sus documentos importantes en un recipiente impermeable y de fácil acceso. Esto incluye su seguro médico e historial médico. También incluya una lista de sus contactos de emergencia y detalles específicos sobre su lesión de médula espinal.
- **Objetos básicos de supervivencia.** Asegúrese de tener alimentos no perecederos a temperatura ambiente. También debería tener un galón de agua por persona al día para varios días. También necesitará un sistema de purificación de agua como Safe Straw, un abrelatas manual y herramientas básicas (linternas/faros, una linterna de pilas, pilas extra, un cargador portátil para móvil, un radio de pilas, un silbato de emergencia y una carpeta impermeable con documentos importantes).

Red de apoyo para emergencias

- **Establezca una red de apoyo.** Forme una red de vecinos, familiares y amigos que puedan ayudar durante una emergencia. Asegúrese de que comprendan sus necesidades y sepan cómo manejar su equipo.



- **Comparta información clave.** Asegúrese de que su red sepa dónde guarda sus suministros de emergencia. Deberían tener copias de sus llaves y cualquier código o contraseña necesario para acceder a su casa y sus pertenencias.

Necesidades de accesibilidad

- **Preparación para la movilidad.** Si utiliza silla de ruedas, tenga una silla manual ligera como respaldo. Dé mantenimiento periódico a su silla. Considere contar con baterías adicionales para sillas motorizadas.
- **Documentación para sillas de ruedas.** Asegúrese de tener documentación de las dimensiones y el peso de la silla en un lugar de fácil acceso. Sepa cómo explicar al personal de emergencia o cuidadores las funciones de su silla.
- **Preparación en caso de función limitada de las manos.** Asegúrese de tener linternas con grandes botones o activación por movimiento, altavoces inteligentes activados por voz para llamar a los servicios de emergencia, un dispositivo de alerta médica o colgante para llamadas de emergencia, cerradura inteligente o sistema automático para abrir puertas para acceso de emergencia, envases de comida fáciles de abrir y un agarrador/pinzas de alcance portátil para recoger objetos.
- **Transporte accesible.** Identifique opciones de transporte accesible en silla de ruedas y que pueda usar si tiene que evacuar. Regístrese con anticipación en servicios de para tránsito y agencias locales de gestión de emergencias que puedan ayudarle con el transporte.



Planes de comunicación

- **Manténgase informado.** Use una radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) y asegúrese de tener medios accesibles para recibir alertas si tiene discapacidad auditiva o visual.
- **Contactos de emergencia.** Guarde todos los números de emergencia y contactos en su teléfono. Guarde una lista impresa en su kit de emergencia. Configure su Identificación Médica si tiene un iPhone; está en la app de Salud: <https://support.apple.com/en-us/105072>. Descargue la aplicación Samsung Health y Android Health Connect si tiene un teléfono Samsung o Android.

Manejo de situaciones específicas

1. Cortes de luz

- **Energía de respaldo.** Tenga opciones de respaldo para cualquier equipo que necesite electricidad. Esto puede incluir ventiladores y sillas de ruedas eléctricas.
- **Compañía eléctrica.** Notifique a la compañía eléctrica sobre sus necesidades. Complete la documentación necesaria para su inclusión en la lista prioritaria restablecimiento de la electricidad si su zona ofrece este servicio.
- **Planifique el almacenamiento de medicamentos.** Si su medicina necesita refrigeración, tenga a mano una nevera portátil y bolsas de hielo como respaldo.



Model Systems
Knowledge Translation
Center

2. Desastres naturales

- **Habitación segura.** Prepare una habitación segura en su casa que sea fácil de acceder y libre de peligros.
- Asegúrese de que alguien fuera de su casa esté al tanto de su espacio seguro por si se queda atrapado allí y no puede salir debido a los escombros caídos.

3. Seguridad contra incendios

- **Detectores de humo.** Instale detectores de humo, detectores de monóxido de carbono y extintores en su casa que sean fáciles de acceder. Pruébelos cada mes. Considere poner alarmas con luces estroboscópicas o vibradores para cama si tiene discapacidades sensoriales.
- **Plan de evacuación.** Tenga un plan de escape que se adapte a sus necesidades de movilidad y practique la huida de su casa.
- **Llame o contacte a la estación de bomberos que da servicio a su barrio.** Actualícelos sobre la ubicación de su dormitorio, su estado de movilidad y sus necesidades de salud. Ellos conservarán un registro de esta información para su uso en caso de llamada de emergencia a su domicilio.



4. Suministros para Clima Frío

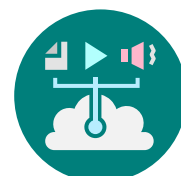
- Asegúrese de tener mantas térmicas o sacos de dormir aptos para frío; ropa extra de invierno (abrigos, sombreros, guantes y calcetines de lana); un calefactor portátil interior seguro (si está disponible); y una pala para nieve, sal o producto para derretir hielo y arena para senderos y entradas.

Mantenimiento y simulacros periódicos

- **Revisiones regulares.** Revise y actualice su plan y sus suministros de emergencia de manera regular.
- **Participación en los entrenamientos.** Participe en simulacros organizados por su comunidad u oficinas locales de manejo de emergencias. Esto le ayudará a estar preparado.

Recursos adicionales

- **United Spinal Association**—<https://unitedspinal.org>: Ofrece guías y recursos detallados
- **Oficina local de gestión de emergencias:** Puede proporcionar recursos y apoyo locales
- **Su médico de cabecera:** Puede ofrecerle asesoramiento personalizado sobre el manejo de su salud durante emergencias



Model Systems
Knowledge Translation
Center

Autoría

Emergency Preparedness Factsheet for People With Spinal Cord Injuries (La Hoja Informativa sobre Preparación ante Emergencias para Personas con Lesiones Medulares) fue desarrollada originalmente por Debrua Coleman, PhD; Karen D. Stull, MS, CCC/LOGOPEDA; Lea Goad, CTRS (BS); Chloe S. Slocum, MD, MPH; Allen Heinemann, PhD; y Rachel Cowan, PhD, en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC).

Fuente: El contenido de esta hoja informativa se basa en las investigaciones y/o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (SCIMS), financiados por el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con LME y/o sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa ha sido elaborado gracias a una subvención del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (número de subvención NIDILRR: 90DPKT0009). NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política del NIDILRR, la ACL o HHS, y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Cita recomendada: Coleman, D., Stull, K. D., Goad, L., Slocum, C. S., Heinemann, A., & Cowan, R. (2026). *Hoja informativa sobre preparación ante emergencias para personas con lesiones medulares*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/sci/factsheets/emergency-preparedness-and-sci>

Derechos de autor © 2026 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución correspondiente. Debe obtenerse permiso previo para su inclusión este material en publicaciones o materiales por los que se cobre una cuota.

