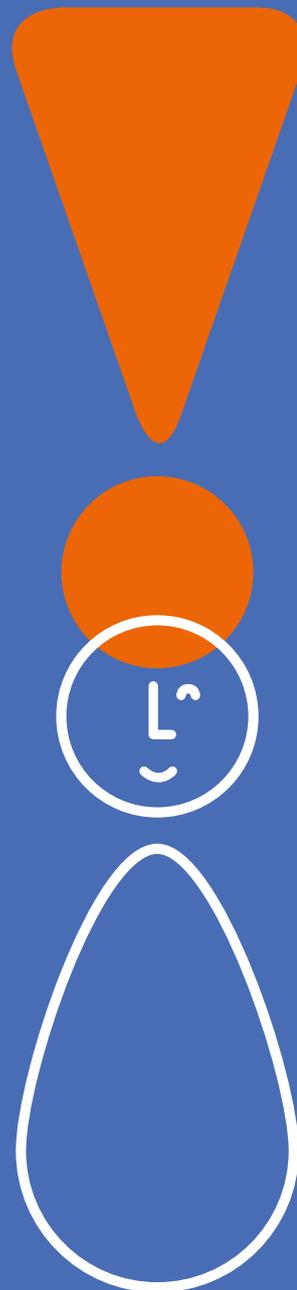


¿Sabes cómo apoyarme en situaciones de emergencia?



TRANSVERSALIDAD

Abordaje de las necesidades de las personas con discapacidad en todos los procedimientos relativos a las emergencias. Los planes de emergencia, planes de contingencia y otros instrumentos de planificación deben proveer instrucciones y herramientas para facilitar una atención rápida y con calidad de las personas con discapacidad.

ACCESIBILIDAD, SEGURIDAD Y DISEÑO UNIVERSAL

Los edificios, equipos y materiales, transportes, y cualquier material deberán estar diseñados bajo el principio de accesibilidad universal para ser usado por cualquier persona con la mayor seguridad y autonomía posible. Es importante que los edificios dispongan de sistemas de alarma luminosos y auditivos y que la señalética sea clara y visual.

FORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN

Capacitación de los equipos profesionales sobre aspectos generales de discapacidad, productos de apoyo, pautas de interacción, comunicación y atención, y promoción de actitudes positivas para implementar las medidas apropiadas para la inclusión, protección y atención de las personas con discapacidad.

PARTICIPACIÓN

Se garantizará que las personas con discapacidad y sus organizaciones representativas participen activamente en la toma de decisiones y en el diseño de las medidas más apropiadas para las diferentes circunstancias.



1. LA PRIMERA COMUNICACIÓN

Llamada de emergencia al 112

La accesibilidad al teléfono de emergencias 112 debe estar garantizada en igualdad de condiciones para todas las personas. Debería poder ser utilizado por personas sordas, con discapacidad auditiva, sordociegas o dificultades en el habla en cualquier comunidad y ciudad autónoma. Para facilitar la comunicación, en un futuro, sería aconsejable incorporar también la opción de videollamada.

LA PRIMERA ATENCIÓN SE PUEDE DAR DE DOS FORMAS:

A TRAVÉS DE LA **APLICACIÓN MÓVIL '112 ACCESIBLE', QUE EXISTE EN CANTABRIA**



Para su funcionamiento es necesario tener conectado el **GPS** del teléfono, estar en **zona de cobertura** y darse de alta en **FESCAN** (Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria), donde disponen de las claves de acceso.

Al darse de alta se indica si esa persona precisa de Intérprete de lengua de signos o no, de forma que, si esa persona con discapacidad auditiva se pone en contacto

por alguna emergencia con el 112, éste se encarga de avisar a un Intérprete para que acuda al lugar de la emergencia y facilitar la comunicación.

La APP funciona a través de un sistema basado en pictogramas con tres grandes categorías, bomberos, policía y asistencia sanitaria, que engloban un total de 25 emergencias distintas de las que el usuario podrá informar simplemente pinchando en

una viñeta. Los dibujos están acompañados, además, de un vídeo explicativo en lengua de signos.



Al pulsar la opción deseada, la aplicación envía el aviso al 112, junto a los datos personales y médicos del afectado, y su

A TRAVÉS DEL TELÉFONO 112

En este caso, pregunta si hay alguna persona con discapacidad o con alguna situación de salud significativa en la situación motivo de la emergencia.

Si fuera así, intérate por el tipo de discapacidad, si la persona utiliza algún producto de apoyo (silla de ruedas, muletas...), si requiere algún cuidado de salud específico.

ubicación. En cada tipo de incidente se incluyen además pictogramas con consejos que la persona podrá llevar a cabo mientras los servicios de emergencias llegan al lugar en el que se encuentra.

Se pretende extender los beneficios de esta APP, actualmente para personas con discapacidad auditiva, a todas aquellas que presenten dificultades para la comunicación telefónica.



SI DETECTAS ALGUNA DIFICULTAD EN LA COMUNICACIÓN EN LA PERSONA CON LA QUE HABLAS:

- **Da mensajes concisos, claros y reiterados** (utilizando siempre las mismas palabras) **y tranquilizadores**.
- **Haz preguntas fáciles que conlleven respuestas muy concretas**, tipo “sí” o “no” que te permitan asegurarte que la persona te está entendiendo correctamente.



2. ATENCIÓN EN EL LUGAR DE LA EMERGENCIA

¿Qué dificultades pueden tener algunas personas con discapacidad en una situación de emergencia?

2.1. Personas con DISCAPACIDAD AUDITIVA



// Puedes encontrarte con personas con ligeras pérdidas de audición que recurren al uso de audífonos y ayudas técnicas y den preferencia a la comunicación oral.

// O con personas con problemas auditivos mayores que utilizan la vista y el tacto y son usuarias de la lengua de signos.

¿Cómo actuar?

- **Llama su atención:** agita tu mano en el aire o dale un pequeño toque en el hombro o brazo, sin brusquedad. Si está más alejada, llama su atención con luces en movimiento (linterna o encendiendo y apagando varias veces un interruptor,

por ejemplo), moviendo el brazo dentro del campo visual de la persona sorda o golpeando fuerte el suelo para que note las vibraciones.

- **Si usa audífono, asegúrate que disponga de él, si es posible.**

- **Busca el contacto visual.** Cuida la iluminación y háblale de frente para que pueda observar tu rostro, con tranquilidad y vocalizando bien y sin girarse ni moverse mucho, evitando tener objetos en las manos.

- **No hay que hablar ni muy deprisa ni muy despacio,** vocalizando de forma clara sin exagerar, y utilizando frases cortas o sencillas.

- **No hay que obstaculizar la boca.**

- **Desata tu expresividad:** no te cortes, utiliza gestos y expresiones para hacerte entender. Lo más importante para poder comunicarse es la actitud.

- **No grites:** según los restos auditivos de la persona sorda, quizá ayude el hecho de levantar la voz un poco. Pero no hace falta gritar, ya que hace perder expresión facial y, si es una persona sorda profunda, no te oirá y le parecerás poco amigable.

EN CASO DE QUE HAYA INTÉRPRETE DE LENGUA DE SIGNOS



- **El intérprete debe estar colocado en un lugar visible,** con suficiente iluminación. (Evitar que la luz genere reflejos o contrastes en la cara del intérprete).

- **La persona oyente no debe de hablar y señalar algo al mismo tiempo.** Las personas sordas, si miran al intérprete, no ven lo que se señala. Es mejor que se señale la zona o cosa a la que se va a referir y consecutivamente dé la información o viceversa.

2.2. Personas con DISCAPACIDAD VISUAL



// Puede haber personas con pérdida severa de visión y/o ciegas totales.

// Algunas personas pueden llevar un bastón blanco o ir acompañadas de un perro guía.

¿Cómo actuar?

- Establece un leve contacto con su brazo e identifícate.
- Si es posible asegúrate que conserve su bastón o que le acompañe su perro. Ponte en el lado contrario a estos apoyos.
- Explica de forma clara y concreta lo que está sucediendo, donde está, etc.
- Anticipa y explica lo que se va a realizar o qué va a ocurrir, a dónde le llevan.
- Para guiarle, deja que la persona se sujete a tu brazo u hombro por detrás. No tires de ella o la empujes.
- Da información específica y concreta.



- **Avísale de los obstáculos que hay en el camino**, como escalones tanto de subida como de bajada, puertas...
- Evita **indicaciones** como “aquí, allí, ahí,...” y sustitúyelas por otras **más concretas** del tipo: “Gira a la Derecha” “A tu espalda”, “Baja la escalera”, etc.
- Para entregar algo **pon en contacto el objeto con sus manos**.



La persona con discapacidad visual siempre debe ir agarrado al guía y caminar un paso atrás.

2.3. Personas con DISCAPACIDAD FÍSICA Y/O PARÁLISIS CEREBRAL

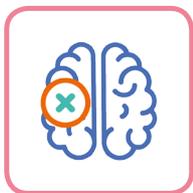


// Algunas personas usan silla de ruedas o necesitan ayudas para moverse, como andadores, muletas o prótesis.

// Muchas de ellas necesitan apoyo para moverse, mantener el equilibrio o hacer actividades, como asearse, vestirse o comer.

// Algunas personas necesitan apoyo para agarrar y utilizar objetos.

// Puede que hagan movimientos incontrolados e involuntarios.



// Pueden presentar dificultades para hablar, articular sonidos, entender y comunicarse.

// Pueden usar otros sistemas de comunicación, como dibujos, pictogramas, tableros de comunicación, gestos.

¿Cómo actuar?

- Consulta a la persona si hay algo que tener en cuenta para proporcionarle ayuda, pues depende de cada persona



- Auxilia a la persona junto a su elemento imprescindible de apoyo. Respeta a su ayuda técnica (silla de ruedas, muleta, bastón) como si fuera una parte de su cuerpo.



- Ajusta tu ritmo al suyo en los desplazamientos. Colabora en sus desplazamientos con silla de ruedas, si te lo pide o acepta la ayuda que le ofreces. Ten cuidado de no chocar con puertas o paredes.



- Cuéntale por adelantado las barreras que hay, como escaleras, puertas estrechas, pasillos o rampas.



- Si a alguna persona le cuesta hacerse entender:

- **Escucha con atención, sin prisas y hasta el final.** No termines sus frases. Si no la comprendes, díselo claramente y escúchale de nuevo.
- **Ofrece alternativas:** apoyo de una persona como mediadora de comunicación.
- Es posible que la persona entienda todo lo que le dices pero que para comunicarse utilice un **tablero de comunicación y/o comunicador** porque no puede hablar.



- Si hay que establecer una comunicación rápida **es útil crear un código sencillo pero claro.**

Ej: Colocarse enfrente con las manos separadas y plantearle “si tu respuesta es “si” mira mi mano derecha y si es “no” mira mi mano izquierda”. Es importante que el enunciado de la pregunta no incluya una negación.

- **Cuando se enfrentan a una situación con alteración emocional se incrementan los movimientos involuntarios,** ellas son muy conscientes y les resulta imposible controlarlos por lo que no le ayudas si le dices “tranquilo, relájate...” tienes que transmitir que no pasa nada y centrar su atención en el tema que se está abordando con ella.
- **No ignores el mensaje ni contestes sin sentido.** Si tienes que hacer preguntas, intenta que sean cortas y sencillas; y si es posible, que tengan un sí o un no por respuesta.
- **Haz gestos o usa dibujos o fotos si le cuesta entenderte.** Explícale todos los detalles, dónde está, qué va a hacer el personal de emergencias, a dónde le llevan.

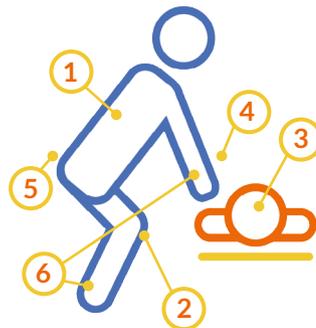
Si tienes que movilizar a una persona con discapacidad física ten en cuenta estas pautas generales

>> TEN EN CUENTA 3 ASPECTOS:

1. DURANTE LA MOVILIZACIÓN:

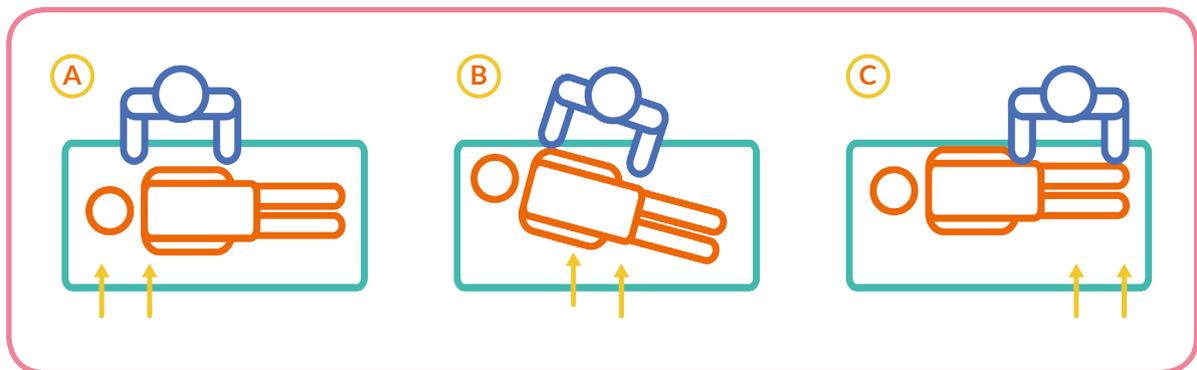
- **Mantener la comunicación con la persona para conocer su estado en todo momento.** Si son necesarias indicaciones, deben ser concisas y directas para que exista una perfecta coordinación entre las dos partes.
- **Posición para movilizar a una persona:** el profesional debe mantener una posición adecuada que le permita realizar la movilización con seguridad.

1. Espalda recta
2. Piernas flexionadas
3. Carga cerca del cuerpo
4. Agarres consistentes
5. Contrapeso del cuerpo
6. Utilización de apoyos



2. PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LA MOVILIZACIÓN

- **Moviliza desplazando cada masa muscular.**
- **Desplaza sin levantar.** Dirige siempre el peso corporal sobre una superficie.
- **Movimiento en contacto y simultáneo.** Guía cada movimiento de forma interactiva con la persona.
- **Adaptación con el entorno.** Realiza todos los cambios necesarios para facilitar la movilización.
- **Movimiento en espiral.** Utiliza movimientos en espiral para pasar de una posición natural a la siguiente.
- **Presión y tiro como formas de comunicación.** Mantén el contacto tirando y presionando de forma suave.



3. RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LESIONES

- **Evita movilizaciones innecesarias.**
- **Colabora con la persona** todo lo posible.
- **Antes de iniciar la movilización ten en cuenta las características de la persona y usa el equipo más adecuado.**
- **No evites una caída con un tirón brusco, sino acompaña con el cuerpo el movimiento de la persona para evitar el impacto seco contra el suelo.**
- **Posición estable, con pies separados, y una pierna ligeramente adelantada,** orientada al movimiento que vamos a realizar.
- **Realiza un agarre firme y cómodo,** utiliza tanto la palma como los dedos de la mano.
- **Coloca los brazos de forma que nos permitan sostener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.**
- **Utiliza una postura adecuada que nos permita reacciones en caso de un imprevisto.**

2.4. Personas con DISCAPACIDAD ORGÁNICA



// Hay personas que tienen una discapacidad orgánica, estando afectados los órganos internos (discapacidad invisible).

¿Cómo actuar?

- Si la situación lo permite, **pregunta si hay alguna persona que padece algún problema de salud grave** o mira si lleva alguna pulsera o colgante que lo indique.
- Es importante dar prioridad en el rescate a **personas especialmente vulnerables** cuando la situación de emergencia le afecta especialmente.

Por ejemplo, en una inundación, una persona con esclerodermia sufre hipotermia en muy poco tiempo. O en

un incendio o un escape de gas una persona con fibrosis quística o una enfermedad pulmonar obstructiva crónica con una capacidad respiratoria muy inferior a los niveles normales, estará en mucha mayor situación de riesgo.

En estos casos la asistencia sanitaria será prioritaria también.

2.5. Personas con DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO



// Pueden no saber cuál es el peligro ni darse cuenta de él.

// Algunas personas necesitan apoyo para tomar decisiones.

// Pueden ser lentas en sus reacciones.

// Pueden tener dificultades para hablar y atender, por ejemplo, hacer preguntas, responder, explicar sus necesidades, seguir órdenes. O quizá no hablar.

// Muchas de ellas necesitan apoyo para entender las cosas importantes en una emergencia.

// Necesitan apoyo para seguir los pasos para hacer algo.

// A algunas les cuesta explicar si están enfermas, qué necesitan o cómo buscar ayuda. Incluso pueden tener dolor pero no expresarlo.

// Algunas personas pueden hacer movimientos repetitivos, como aleteos con las manos o balanceos con el cuerpo.

¿Cómo actuar?

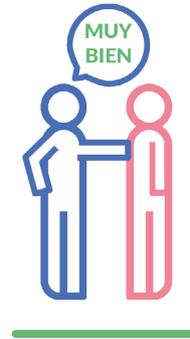
- Explícale lo que está ocurriendo de forma natural y clara, con frases cortas y palabras sencillas.

- Es importante que le comuniques a la persona por adelantado cada paso que debe hacer. Asegúrate que la persona entiende lo que le estás explicando a través de preguntas abiertas y cortas que le permitan mostrar lo que ha entendido.

- Dile que repita tus acciones. Si le cuesta seguirte, cógele con cuidado del brazo.



- Felicítala cuando sigue bien las instrucciones, por ejemplo, “muy bien” o “así se hace”.



- Es recomendable que la persona esté acompañada en todo momento, si no es posible indícale a qué persona debe seguir o acompañar.

- Si hace movimientos repetitivos, déjale, le relajan.

2.5. Personas con PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



// Las personas tienen una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento, por lo que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje; lo cual dificulta su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y puede crear alguna forma de malestar subjetivo.

// En una situación de emergencia esta situación se puede agudizar y:

- Pueden asustarse con facilidad de lo que sienten.
- Pueden sentir mucho miedo y pueden estar desorientadas.
- Pueden tener dificultades para atender, concentrarse y responder.
- Algunas personas pueden tener alucinaciones visuales o auditivas.
- A veces se quedan paralizadas.

¿Cómo actuar?

- Trátale con naturalidad.
- Háblale de forma respetuosa, clara y breve.
- Céntrate en una idea y confirma que te entiende.
- Intenta que piense en otra cosa o que vaya a otro sitio. Por ejemplo, habla de otro tema sin relación con la emergencia para que cambie su foco de atención.
- Evita las discusiones. No le lloves la contraria de malos modos.
- Explícale qué debe hacer. Necesita entender el problema y recuperar la orientación.
- Si detectas que tiene alucinaciones, no discutas lo que ve, siente u oye. Explícale que no lo percibes de la misma forma, y trasládale tu comprensión ante su malestar.
- Tranquilízate tú primero, para intentar tranquilizar a la persona que esté nerviosa.
- Si está muy alterada llama al 061 para que acuda un profesional sanitario enseguida.



DIRECTORIO DE ENTIDADES DE CERMI CANTABRIA

1. ACIME CANTABRIA. Asociación Española de Militares y Guardias Civiles con Discapacidad

- www.acime.es
- Apartado Correos nº1, 39610 Astillero (Cantabria)

2. ASA. Asociación de Afásicos de Cantabria.

- www.afasiacantabria.es
- afasiacantabria@gmail.com
- Fax: 942 364 034

3. ASCASAM. Asociación Cántabra Pro-Salud Mental

- www.ascasam.org
- Tfno.: 942 363 367 / 942 364 115
- sede@ascasam.org

4. ASPACE CANTABRIA. Asociación cántabra para la atención de personas afectadas por Parálisis Cerebral, Daño Cerebral y por otros síndromes de similar etiología y/o evolución.

- www.aspacecantabria.org
- Tfno.: 942 338 893
- correo@aspacecantabria.org

5. COCEMFE-CANTABRIA. Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica

- www.cocemfecantabria.org

- Tfno.: 942 323 856 / 649 432 009
- cocemfe@cocemfecantabria.org

ACADE. Asociación Cántabra de Afectados de Esclerodermia

- esclerodermiacant@hotmail.com
- 620 168 175 / 650 217 308

ACAEMI. Asociación Cántabra de Afectados por Enfermedades Metabólicas Innatas

- isapoza2808@gmail.com
- Tfno.: 653 496 420

ACCAS. Asociación Ciudadana Cántabra Antisida

- www.accas.es
- coordinacion@accas.es
- 942 31 32 32

ACCU Cantabria. Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Cantabria

- www.accucantabria.es
- accu-cantabria@hotmail.com
- 655 182 953 – 717 700 730

ACD. Asociación Cántabra de Diabéticos

- www.diabetescantabria.org
- diabetescantabria@gmail.com
- 942 274 022 / 649 453 540

ACDEM. Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple

- www.esclerosismultiplecantabria.org
- info@esclerosismultiplecantabria.org
- 942 338 622

•

ACEF. Asociación Cántabra de Fibromialgia

- acef@acefcantabria.org
- 942 325 349

ACFQ. Asociación Cántabra de Fibrosis Quística

- www.fqcantabria.org
- fibrosis@fqcantabria.org
- 942 321 541

ACH Asociación Cántabra de Hemofilia

- <http://fedhemo.com/>
- asocantabria@fedhemo.com
- 661 25 88 55

ADICAS. Asociación de Personas con Discapacidad de Castro Urdiales

- www.adicas.org
- adicas@adicas.org
- 942 781 578

ALCER. Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón

- www.alcercantabria.com
- info@alcercantabria.com
- 942 276 061

ALDEC. Asociación Lupus de Cantabria

- www.lupuscantabria.com
- lupuscantabria@gmail.com
- 942 238 501

Amica

- www.amica.es
- correo@amica.es
- 942 895 209 / 630 313 332

ASAG. Somos Astillero Guarnizo

- <https://somosasag.es/>
- somos.asag@gmail.com
- 619 320 323

ASEMCAN. Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares

- www.asemcantabria.org
- asemcantabria@gmail.com
- 942 320 579

ASNC. Asociación Síndrome de Noonan

- www.noonancantabria.es
- asindromenoonancantabria@yahoo.es
- 942 820 664

ASW Cantabria. Asociación Síndrome de Williams de Cantabria

- www.sindromewilliamscantabria.org
- info@sindromewilliamscantabria.org
- 638 611 127 / 638 587 882

CANELA. Asociación Cántabra de Esclerosis Lateral Amiotrófica

- <https://elacantabria.org/>
- asociacioncanela@gmail.com

CDE Cantabria. Club Deportivo Elemental de Personas con Discapacidad Cantabria

- <http://cdepdcb.blogspot.com/>
- cdediscantabria@gmail.com

FRATER Cantabria. Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de Cantabria

- fratercoc@gmail.com
- 942 333 201

Síndrome 22Q11. Delegación en Cantabria de la Asociación Síndrome 22Q11

- isabelfernandezlera@gmail.com
- 696 404 078

Síndrome de Rett

Delegación en Cantabria de la Asociación Española del Síndrome de Retty

- coron@rett.es
- 647 581 590

THEPACAN. Asociación Cántabra de Personas con Afecciones Hepáticas, Trasplantados y Familiares

- aethcac@gmail.com

6. DOWN CANTABRIA. Fundación Síndrome de Down de Cantabria

- www.downcantabria.com
- 942 278 028 / Fax: 942 276 564
- administracion@downcantabria.com

7. FESCAN. Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria

- www.fescan.es
- Tfno.: 942 224 712 Fax: 942 210 636
- fescan@fescan.es

ASSC. Asociación de Sordos de Santander y Cantabria

- Teléfono: 942 03 25 25

ASORLA. Asociación Comarcal de Sordos de Laredo

- Teléfono: 637 53 35 94

ASOBE. Asociación de Sordos del Besaya

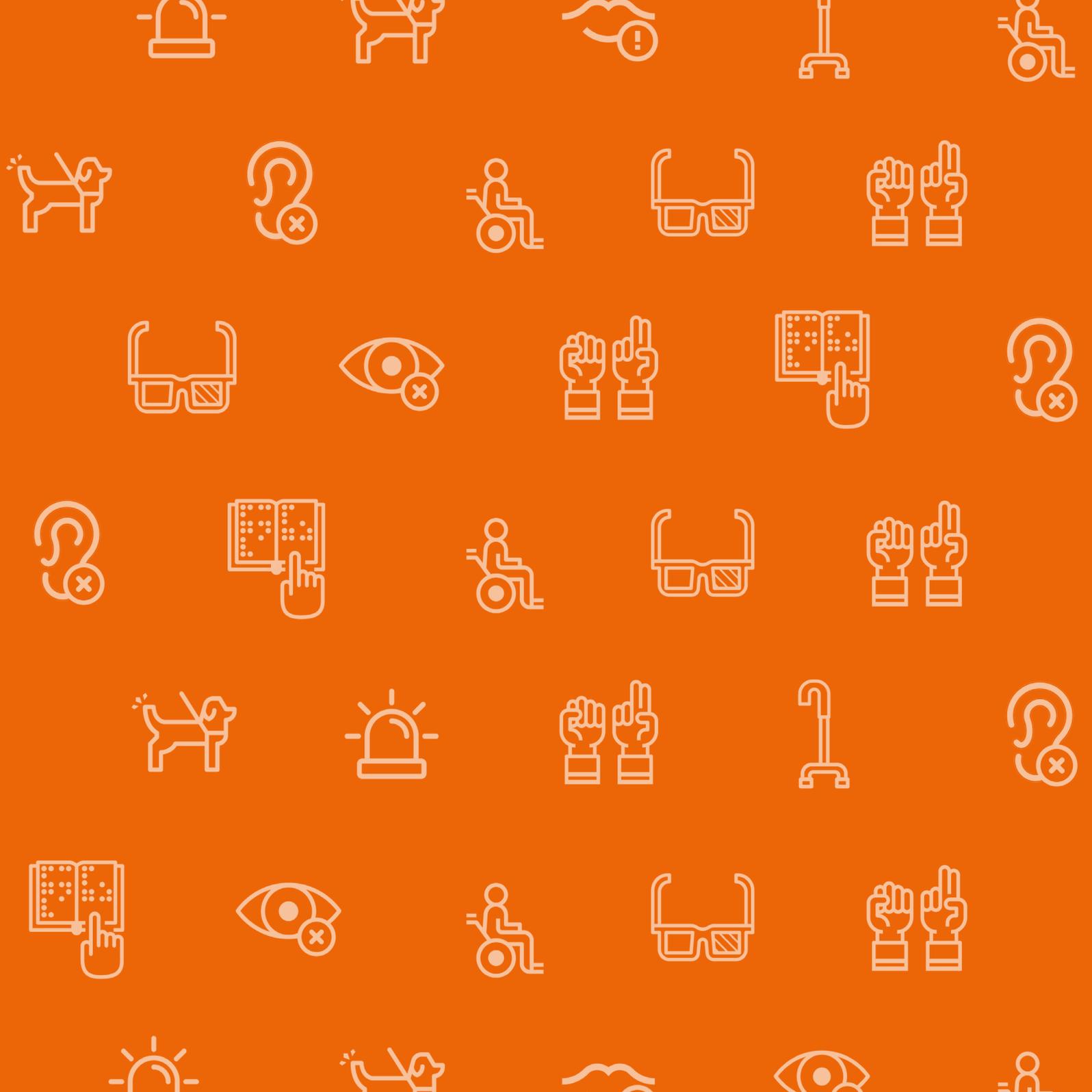
- Teléfono: 942 88 21 25

8. ONCE. Organización Nacional de Ciegos Españoles. Delegación Territorial en Cantabria

- www.once.es
- Tfno.: 942 240 111 Fax: 942 240 040
- ctcantabria@once.es

DIRECTORIO GENERAL DE ASOCIACIONES

- Fuente: Guía de Asociaciones del Gobierno de Cantabria
- www.cantabria.es/web/guia-de-comunicacion





facebook



@112Cantabria



My112

