

# Preparación de Emergencia

## GUÍA:

### Recursos para pacientes en ESRD

- ◇ Emergencias causadas por inclemencias del tiempo o desastres pueden ocurrir con o sin aviso.
- ◇ Si usted necesita diálisis, es muy importante tener energía eléctrica y agua, transportación o suministros.
- ◇ Algunas situaciones de emergencias podrían impedirle llegar a su centro de diálisis o que usted mismo pudiera administrársela.

**Es importante estar preparado para sentirse mejor y mantenerse saludable.**

---

#### Para Más Información:

Renal Network 11  
1360 Energy Park Drive, Suite 200  
St. Paul, MN 55108  
1-800-973-3773



[HTTP://WWW.ESRDNET11.ORG/RESOURCES/DISASTER\\_PREP.ASP](http://www.ESRDNET11.ORG/RESOURCES/DISASTER_PREP.ASP)

---

# Como Usar Esta Guía

**IMPORTANTE:** Este Folleto tiene información importante para las personas en diálisis. Sin embargo, siempre debe consultar con su médico para pedirle consejos. Las informaciones en este folleto puede que NO sean útiles para cada paciente o para cada situación de emergencia. Usted puede tener problemas de salud que requieran un tipo de atención diferente. Hable con su médico y su dietista renal para informarse cuales de estos consejos en el folleto son los mejores para usted, y cuales deben modificarse. Si usted necesita atención médica en cualquier momento, póngase en contacto con su médico, o llame a 911 (donde esté disponible).

Este folleto fue preparado (desarrollado) para ayudar a pacientes que están recibiendo diálisis a prepararse para cuando ocurran situaciones en las cuales no tengan acceso a diálisis.

## Pasos para Prepararse para una Emergencia

1. Recoja y lleve con usted toda la información médica importante (vea las páginas 3, y (6-8) Pregunte a su proveedor de diálisis como puede encontrar un plan alternativo en caso de que no pueda llegar a su centro de diálisis.
2. Prepare un surtido de suministros de emergencia, alimentos, y medicinas. ( Vea la lista de suministros de emergencia en la página 8, la lista de alimentos de emergencia en la página 4).
3. Infórmese de la dieta que debe seguir si su diálisis se retrasa. Pregunte a su médico o dietista cual es la mejor dieta para usted y vea ejemplos de menú en la página 5.

## Pasos que debe tomar cuando ocurra una Emergencia

1. Asegúrese de que el medio ambiente sea seguro.
2. Quédese en casa al menos que esté herido.
3. Notifique al centro de diálisis que no puede ir al centro para el tratamiento y espere instrucciones. Si no puede llegar al centro de diálisis, póngase en contacto con su ESRD Network (RED RENAL) para pedir ayuda.
4. Comience su dieta de emergencia (vea las páginas 4 y 5).
5. Contacte sus compañías de agua y/o electricidad si no tiene electricidad y agua. **Notifique sus necesidades especiales.**



## Lista de alimentos

**Esta lista provee un suministro de 6 días de alimentos enlatados y agua.**

**Use alimentos frescos cuando estén disponibles.**

- \_\_\_ 4 latas de 8 onzas (oz) de leche evaporada
- \_\_\_ 1 ó 2 galones de agua destilada o agua embotellada
- \_\_\_ 2 paquetes de polvo con sabor a frutas para preparar refrescos
- \_\_\_ 1-2 latas o botellas de refrescos (soft drink)
- \_\_\_ 6-paquetes de 4 oz. latas/cajas de jugo de frutas (arándanos, manzanas, o uvas )
- \_\_\_ 6 cajas individuales de cereal (NO Raisin Bran)
- \_\_\_ Caja pequeña de azúcar blanca (o caja de paqueticos de azúcar)
- \_\_\_ 12 latas de 4 oz. o " fruit bowl" de frutas (NO pasas de uvas)
- \_\_\_ 6 latas de 8 oz. de vegetales bajos en sodio (zanahoria, guisantes, chícharos, maíz, o alubias)
- \_\_\_ 6 latas de 3 ó 4 oz. de carne baja en sodio (atún, cangrejo, pollo, salmón o pavo)
- \_\_\_ 1 frasco (pomo) de mantequilla de maní
- \_\_\_ 1 frasco pequeño de jalea o miel
- \_\_\_ 8-12 paqueticos individuales de mayonesa envueltos en papel de aluminio
- \_\_\_ 1 barra de pan regular (que tenga sal, NO conservantes)
- \_\_\_ 1 caja de galleticas de vainilla o galletas Graham
- \_\_\_ 1 paquete grande de chicles (goma de masticar)

# Plan para Dieta de Emergencia de 3 Días

	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>
<b>Desayuno</b>	<p>¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada 1 caja de cereal (individual) 1/2 lata (2oz de melocotones enlatados (escurridos))</p>	<p>¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada 1 caja de cereal (individual) ½ lata (2 oz.) de peras enlatadas (escurridas)</p>	<p>¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada 1 caja de cereal (individual) 1/2 taza de cerezas (escurridas)</p>
<b>Merienda</b>	<p>galletitas de vainilla (5) o galletas graham (1-1/2 cuadrado)</p>	<p>1/2 taza de salsa (puré) de manzana enlatada</p>	<p>galletitas de vainilla (5) o galletas graham (1-1/2 cuadrado)</p>
<b>Almuerzo</b>	<p>Sandwich (bocadillo) de mantequilla de maní y jalea: 2 rebanadas de pan 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas de jalea 1/2 taza de peras enlatadas (escurridas) 1/2 taza (4oz.) de bebida preparada con agua y polvo con sabor a frutas</p>	<p>Sandwich de pollo: 2 rebanadas de pan ¼ taza(1oz.) de pollo enlatado bajo en sodio* 1 cucharada de mayonesa* 1/2 taza de piña (escurrida) 1/2 taza de bebida preparada con agua y polvo con sabor a frutas</p>	<p>Sandwich de mantequilla de maní y jalea: 2 rebanadas de pan 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas de jalea o miel 1/2 taza de melocotones enlatados (escurridos) 1/2 taza de jugo de arándanos</p>
<b>Merienda</b>	<p>1/2 taza de salsa de manzana enlatada</p>	<p>1/2 taza de salsa de manzana enlatada</p>	<p>1/2 taza de salsa de manzana enlatada</p>
<b>Cena</b>	<p>Sandwich de pollo: 2 rebanadas de pan 1/2 taza (2oz.) de pollo enlatado bajo en sodio* 2 cucharadas de mayonesa* 1/2 taza de zanahorias enlatada bajas en sodio (escurridas) 1/2 taza de jugo de arándanos</p>	<p>Sandwich de atún: 2 rebanadas de pan 1/2 taza (2oz.) de tuna* enlatada baja en sodio 1-2 cucharada de mayonesa* 1/2 taza de chícharos (guisantes) enlatados bajos en sodio (escurridos) 1/2 taza de jugo de arándanos</p>	<p>Salmon sandwich: 2 slices of bread 1/2 can (2 oz.) canned low sodium salmon* 1-2 tbsp. mayo.* 1/2 cup of canned low sodium green beans (drained) 1/2 cup of soft drink</p>
<b>Merienda</b>	<p>Galletitas de vainilla (5) o galletas graham (1-1/2 cuadrado)</p>	<p>Galletitas de vainilla (5) o galletas graham (1-1/2 cuadrado)</p>	<p>Galletitas de vainilla (5) o galletas graham (1-1/2 cuadrado)</p>

\*Artículos perecederos: Tire (en la basura) los alimentos abiertos que no ha usado o refrigerado en 4 horas



# Información del Tratamiento de Diálisis

Su tratamiento usual de diálisis (marque uno):

- Hemodiálisis en un centro
- Hemodiálisis en el hogar
- Diálisis Peritoneal Crónica Ambulatoria (CAPD)
- Diálisis Peritoneal Crónica Cíclica (CCPD)
- Diálisis Peritoneal Intermitente (IPD)

Su centro de diálisis: \_\_\_\_\_  
(NOMBRE DEL CENTRO)

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Zona Postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Sus doctores:

• Nombre del Nefrologista: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

• Nombre del Doctor Primario: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

• Nombre del Cirujano: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

• Nombre de Otros Doctores: \_\_\_\_\_

Teléfonos: \_\_\_\_\_

Diagnósis primaria (principal) ESRD: \_\_\_\_\_

Otras condiciones médicas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Lista de Suministros de Emergencia

## Para todos los pacientes:

- \_\_\_ cuchillos, cucharas y tenedores plásticos
- \_\_\_ paquete de servilletas y platos de cartón
- \_\_\_ paquete de platos hondos (tazón) de plástico o styrofoam
- \_\_\_ toallas de papel
- \_\_\_ paquete de vasos plásticos
- \_\_\_ velas
- \_\_\_ fósforos (cerillos)
- \_\_\_ abridor de lata (manual)
- \_\_\_ toallitas húmedas para bebés (wipes)
- \_\_\_ cuchillo afilado
- \_\_\_ linterna y pilas (baterías)
- \_\_\_ tijeras
- \_\_\_ bolsas de basura
- \_\_\_ envase plástico (jarra) para almacenar (guardar) agua
- \_\_\_ taza de medidas, cucharas y cucharitas de medidas, gotero
- \_\_\_ 1 frasco (pomo) pequeño de cloro (lejía)
- \_\_\_ pedazo de tela, trapo o pañuelo
- \_\_\_ colador
- \_\_\_ par extra de lentes (espejuelos) (en caso de par se rompa)
- \_\_\_ radio y baterías (pilas)
- \_\_\_ botiquín de primeros auxilios
- \_\_\_ suministro de todas sus medicinas para 5-7 días
- \_\_\_ suministro de antibióticos para 5 días (para diálisis peritoneal)
- \_\_\_ diuréticos, sorbitol, y Kayexalate (si el doctor los ordena)



## Si usted es diabético:

- \_\_\_ baterías de respuesto y tiritas para el examen de sangre del glucómetro
- \_\_\_ suministro para monitorear (controlar) la glucosa para 5-7 días
- \_\_\_ jeringuillas para 5-7 días
- \_\_\_ suministro de insulina para 5-7 días

## Si usted está enfermo del corazón:

- \_\_\_ suministro de todas las medicinas de la presión de sangre, corazón, o anticoagulante para 5-7 días