



Edición especial: Boletín informativo de preparación para huracanes

Tenga un plan. Ejecute el plan.

Ya llega la temporada de huracanes. ¿Está preparado?

¿Está preparado para las precauciones especiales que debe tomar como paciente renal en caso de que una tormenta limite el transporte, el suministro de electricidad y/o de agua? Los huracanes son impredecibles, y el daño que dejan a su paso puede limitar su acceso a los medicamentos y al tratamiento de diálisis. ¡Es necesario planificar con anticipación! Su plan también deberá incluir protección para usted y para otras personas contra el coronavirus 2019 (COVID-19).

1. Elabore un plan con todas las personas que vivan en su hogar.

- Sepa quién va a ser qué, dónde y cuándo.
- Averigüe si vive en una zona de evacuación.
- Planifique dónde se evacuará.
- Planifique su ruta de evacuación.
- Inscríbase en el Programa de albergue para necesidades especiales, de ser necesario. Para averiguar si reúne los requisitos e inscribirse, visite www.snr.floridadisaster.org o consulte al trabajador social de su establecimiento.



2. Practique el plan.

- Cerciórese de que todos sepan qué hacer y cómo comunicarse con los demás. Recuerde que después de una tormenta el uso del teléfono celular podría ser limitado.

3. Asegúrese de tener preparado un “bolso de emergencia” que contenga:

- Copias de documentos importantes en un contenedor transportable impermeable.
- Información de contacto y lugar de encuentro para la familia.
- Números de teléfono de emergencia de sus médicos y centro de diálisis.
- Prescripción de su tratamiento de diálisis.
- Medicamentos para por lo menos siete días y una lista completa de medicamentos, que incluya las dosis.
- Su dieta de emergencia para tres días.
- Equipos médicos, incluidas jeringas, toallitas de alcohol y tiras para el control de la glucosa si usted es diabético.
- Elementos que puedan ayudarles a usted y a otras personas a protegerse contra la COVID-19, como desinfectante de manos, jabón en barra o líquido, y dos cubiertas de tela para el rostro para cada persona.

4. Manténgase informado.

- Copias de documentos importantes en un contenedor transportable impermeable.
- Los planes para evacuarse y refugiarse en su área pueden cambiar debido a la COVID-19; por eso, esté atento a la información local.

Para obtener información más detallada sobre la preparación para huracanes y otros recursos para pacientes, visite la página web de Preparación para emergencias de la Red 7 (www.hsag.com/NW7EmergencyPrep) y el sitio web de Respuesta de Emergencia de la Comunidad Nacional de Riñón (KCER, por sus siglas en inglés) (www.kcercoalition.com/Patients), o llame a la Red 7 al 1.800.826.3773.

Haga preparativos alternativos para el tratamiento de diálisis antes de una emergencia

Si recibe hemodiálisis en un centro de diálisis:

- Asegúrese de que su centro de diálisis tenga su dirección y número(s) de teléfono actuales en caso de que deban comunicarse con usted.
- Organice una forma de transporte alternativa a su centro de diálisis.
- Pregunte en su centro de diálisis qué otros centros de diálisis cercanos pueden brindarle tratamiento si su centro de diálisis cierra después de una tormenta o pida que le indiquen un establecimiento cercano al lugar donde se evacuará.



Si usted se realiza hemodiálisis en el hogar:

- Comuníquese con sus compañías de agua y electricidad para registrarse en el plan de restablecimiento prioritario especial de los servicios perdidos.
- Conserve una linterna y baterías cerca de su máquina de diálisis.
- Comuníquese con su centro de diálisis para que le proporcionen lugares de tratamiento alternativos tanto cercanos como alejados de su hogar.

Si utiliza diálisis peritoneal continua ambulatoria (DPCA):

- Mantenga la batería cargada en todo momento si usa un dispositivo con luz ultravioleta.
 - Una carga debería durar tres días.

Si utiliza diálisis peritoneal continua con cicladora (DPCC):

- Aprenda y practique la DPCA manual, de manera tal que si le cortan la electricidad pueda cambiar de DPCC a DPCA manual.
- Comuníquese con sus compañías de agua y electricidad con anticipación para registrarse en el plan de restablecimiento prioritario especial de los servicios perdidos.

Cuando su centro de diálisis cierra

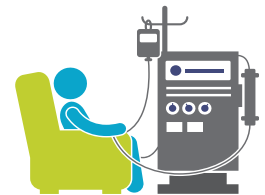
Si se produce una emergencia o un desastre cerca de usted, tenga preparado un plan alternativo para recibir la atención que necesita.

Su centro de diálisis podría cerrar por los siguientes motivos::

- No hay electricidad o agua.
- Se producen daños en el edificio.
- Las condiciones climáticas impiden que el personal del centro llegue hasta allí de manera segura.
- Se encuentra en una zona de evacuación obligatoria.

Cuando su centro de diálisis cierra:

- Llame a su equipo de atención de diálisis o al número de teléfono de emergencia de su centro para saber dónde y cuándo obtener tratamiento..
 - DaVita: 800.400.8331
 - Fresenius: 800.626.1297
 - Dialysis Clinic, Inc. (DCI): 866.424.1990
 - American Renal Associates (ARA): 888.880.6867
 - US Renal Care: 866.671.8772
- Si no puede llamar a su equipo de atención de diálisis o al número de teléfono de emergencia de su centro, llame a su centro alternativo.
- Es posible que su centro esté intentando llamarle, por lo que es importante responder al teléfono y verificar los mensajes durante este período.
- **¡Solo acuda al hospital para recibir diálisis como último recurso!**



Suministros de emergencia para la diálisis en el hogar y peritoneal

Nunca se sabe cuándo puede ocurrir un desastre. De acuerdo con las instrucciones de su equipo de diálisis, conserve en su casa suministros para cinco a siete días. Verifique las fechas de vencimiento y reemplácelos según sea necesario, o cada seis meses.

Pacientes de diálisis peritoneal (PD, por sus siglas en inglés)

- Cinco envases de solución (1.5%, 2.5%, 4.25%)
- Mascarillas
- Una caja de catéteres y tapones
- Povidona yodada (Betadine) y desinfectante de manos
- Baterías de reserva para el monitor de presión arterial



Pacientes de diálisis en el hogar (HD, por sus siglas en inglés)

- Siete días de suministros para la HDs
– Si usa una máquina NxStage con un dispositivo PureFlow, tenga bolsas de reserva a mano. (Cerciórese de que no hayan vencido).
- Cartuchos o dializadores y catéteres NxStage
- Bolsas de solución salina
- Agujas
- Cinta adhesiva y tijeras
- Jeringas y heparina
- Guantes y desinfectante de manos

Modelo de plan de comidas para 3 días

Este modelo de plan de comidas proporciona alrededor de 40 a 50 g de proteínas, 1500 mg de sodio, 1500 mg de potasio, y menos de 500 cc o 16 onzas de líquido para cada uno de los tres días. Este plan es más riguroso que su dieta renal normal con el fin de impedir que los productos de desecho se acumulen en la sangre durante una situación de emergencia. La cantidad de líquido se limita a menos de dos tazas (o 16 onzas) por día para prevenir la hinchazón y la falta de aire. Por supuesto, estos menús tienen por objeto solo darle una idea de cómo debe planificar su alimentación durante un desastre. Personalice su plan de comidas para 3 días de manera tal que se adapte a sus gustos y necesidades médicas. Pídale al nutricionista de su centro que le ayude.

DÍA 1 Desayuno

- ½ taza de leche preparada con leche en polvo y ½ taza de agua destilada o ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada
- 1 sola porción de cereal (½–¾ taza)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de piña (una sola porción)

DÍA 2 Desayuno

- ½ taza de leche preparada con leche en polvo con ½ taza de agua destilada o
- ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada
- 1 sola porción de cereal (½–¾ taza)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de peras (una sola porción)

DÍA 3 Desayuno

- ½ taza de leche preparada con leche en polvo con ½ taza de agua destilada o
- ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada
- 1 sola porción de cereal (½–¾ taza)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de peras (una sola porción)

Bocadillo de la mañana

- 5 obleas de vainilla
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las obleas
- 10 caramelos ácidos (*sourballs*)

Almuerzo

- 2 rebanadas de pan blanco
- ¼ taza de atún con bajo contenido de sodio (abra una nueva lata cada día)
- 1 cucharada de margarina o mayonesa (paquete individual o abra un nuevo envase cada día)
- ½ taza de peras (una sola porción)
- Bebida en polvo para mezclar con ½ taza de agua destilada

Bocadillo de la tarde

- 6 galletas sin sal
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las galletas
- 10 grageas de jalea (gomitas)

Cena

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ taza (2 onzas) de pollo con bajo contenido de sodio (abra una nueva lata cada día)
- 2 cucharadas de margarina o mayonesa (paquete individual o abra un nuevo envase cada día)
- ½ taza de melocotón (una sola porción)
- ½ taza de jugo de arándanos (de caja o en bolsa)

Bocadillo de la noche

- 3 galletas *graham*
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las galletas
- 10 mentitas

Bocadillo de la mañana

- 3 galletas *graham*
- Miel o jalea, según lo desee
- 10 grageas de jalea (gomitas)

Almuerzo

- 2 rebanadas de pan blanco
- ¼ taza (1 onza) de pavo con bajo contenido de sodio (abra una nueva lata cada día)
- 1 cucharada de margarina o mayonesa (paquete individual o abra un nuevo envase cada día)
- ½ taza de frutas variadas (una sola porción)
- Bebida en polvo para mezclar con ½ taza de agua destilada

Bocadillo de la tarde

- 6 galletas sin sal
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las galletas

Cena

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ taza (2 onzas) de pollo con bajo contenido de sodio (abra una nueva lata cada día)
- 2 cucharadas de margarina o mayonesa (paquete individual o abra un nuevo envase cada día)
- ½ taza de puré de manzana (una sola porción)
- ½ taza de jugo de arándanos (de caja o en bolsa)

Bocadillo de la noche

- 5 obleas de vainilla
- Miel o jalea, según lo desee
- 10 10 caramelos ácidos (*sourballs*)

Bocadillo de la mañana

- 6 galletas sin sal
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las galletas

Almuerzo

- 2 rebanadas de pan blanco
- 2 cucharadas de mantequilla de maní con bajo contenido de sodio
- ½ taza de melocotón (una sola porción)
- Bebida en polvo para mezclar con ½ taza de agua destilada

Bocadillo de la tarde

- 3 cuadrados de galletas *graham*
- Miel o jalea, según lo desee, sobre las galletas
- 10 mentitas

Cena

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ taza (2 onzas) de pollo con bajo contenido de sodio (abra una nueva lata cada día)
- 2 cucharadas de margarina o mayonesa (paquetes individuales o abra un nuevo envase cada día)
- ½ taza de piña (una sola porción)
- ½ taza de jugo de arándanos (de caja o en bolsa)

Bocadillo de la noche

- 5 obleas de vainilla
- Miel o jalea, según lo desee
- 10 mentitas

Red 7: Florida

T: 800.826.3773

E: NW7info@hsag.com

www.hsag.com/ESRDNetwork7

3000 Bayport Dr., Suite 300

Tampa, FL 33607

Twitter: @ESRD_HSAG | Facebook: /ESRDNetworksHSAG