

CONSEJOS IMPORTANTES PARA PACIENTES EN HEMODIÁLISIS O PERITONEO DIÁLISIS EN CASO DE EMERGENCIA Y/O CATÁSTROFES NATURALES

1. Quédese en su casa siempre que no esté herido, y mientras sea un lugar seguro. Según la naturaleza de la emergencia, quizá sea conveniente que llame a su médico o al centro de diálisis pues ellos podrían ayudarle durante la emergencia.
2. Lleve consigo un paquete o mochila con suministros médicos, alimentos y medicinas si es que estará fuera de su casa cuando se anuncie mal tiempo o un desastre natural.
3. Asegúrese que su centro de diálisis pueda localizarlo durante la emergencia.
4. Comience su dieta de emergencia **en cuanto se anuncie o suceda la emergencia**, si la misma pudiera retrasar su próximo tratamiento de diálisis.
5. Si debe ir a un refugio, informe al encargado del mismo sobre sus necesidades para tratar su condición.
6. Si necesita tratamiento médico, asegúrese que su acceso de diálisis no sea usado para otra cosa que no sea su tratamiento de diálisis. Nadie debe usar su acceso para darle líquidos o medicinas.

Recuerde: Puede que los hospitales no puedan brindarle el tratamiento de diálisis que necesita.

PASOS PARA PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA

1. Recopile y lleve información médica relevante.

Si durante la emergencia debe trasladarse a un centro de diálisis u hospital diferente para su tratamiento, o si necesita cuidado de emergencia, el personal médico debe conocer su historial médico para brindarle el tratamiento correcto. Cuando sus riñones no funcionan, su cuerpo procesa los medicamentos de manera distinta. También debe tomar menos líquidos. Si usted informa al personal médico sobre su estado de salud podría protegerse de que le dieran un tratamiento que sea perjudicial. Mantenga consigo su historial clínico. Quizá le convenga darle una copia de la misma a la persona que lo cuida o a un familiar. Para que le resulte fácil mantener esta información a mano, en las páginas siguientes encontrará un formulario para información médica para que lo complete y lo tenga siempre con usted.

Medicinas que está tomando actualmente: Usted necesita tener consigo toda la información sobre las medicinas que está tomando. Anote todos los medicamentos que han sido ordenados por su médico y también aquellos que ha comprado sin receta médica. (Nombre del medicamento, dosis, frecuencia)

2. Pregunte a su centro de diálisis sobre arreglos alternativos para su tratamiento

Asegúrese que su centro de diálisis tenga su dirección actual y número de teléfono en caso que necesiten ponerse en contacto con usted.

- Haga arreglos alternativos de transporte al centro de diálisis.
- Averigüe sobre otros centros de diálisis en su área y si brindan el tipo de tratamiento que usted necesita. Póngase en contacto con el centro para asegurarse que podrán atenderlo si en caso de emergencia usted no pudiera usar el centro de diálisis al que acude regularmente.

- **Si utiliza “Diálisis Peritoneal Crónica Ambulatoria”**

Si utiliza un dispositivo ultravioleta, mantenga las baterías cargadas constantemente. El paquete de baterías debe durar 3 días. Tenga en su hogar un suplemento de suministros de diálisis suficiente para 5–7 días. Controle las fechas de vencimiento y reemplace cuando sea necesario o cada 6 meses.

- **Si utiliza “Diálisis Peritoneal Crónica Cíclica” (CCPD, por sus siglas en inglés)**

Si aprende a hacer el tratamiento de CAPD manualmente, no necesitará generador o un alternador. Si se queda sin corriente eléctrica y no tiene un generador, cambie de CCPD a CAPD manual. Mantenga una provisión de suministros CCPD para 5–7 días (y de CAPD si ha aprendido a hacer el tratamiento manualmente). Verifique la fecha de vencimiento y reemplácelos cuando sea necesario o cada 6 meses. Si trabaja fuera de su hogar, mantenga un suplemento de provisiones en el trabajo.

3. Prepare un paquete de reserva de suministros, alimentos y medicinas en caso de emergencia.

Lista de medicinas y suministros médicos para casos de emergencia

1. Botiquín de primeros auxilios
2. Un suplemento de todas sus medicinas para 5–7 días.
3. Un suplemento de antibióticos para 5 días (si utiliza diálisis peritoneal y se lo ha recomendado su médico).
4. Diuréticos (píldoras para eliminar líquidos), sorbitol y Kayexalate para control de potasio (si se lo ha recomendado su médico).

Alimentos:

- ❖ 1 paquete de leche en polvo o e 1 tarro de leche evaporada
- ❖ 2 galones de agua embotellada o destilada
- ❖ Bolsa de mermelada de durazno diet
- ❖ 1 tarro café descafeinado
- ❖ Bolsitas de te
- ❖ **Tarro de:** atun, choritos. Cholgas, surtido de mariscos
- ❖ Huevos : 3#
- ❖ Bolsa de arroz precocido
- ❖ 1 pte de corbatitas

- ❖ Queso maduro : 1 tajada fina
- ❖ Tarro de: Durazno, frutilla, pera, cereza y piña,
- ❖ Bolsa de Bolsa de: Corn flakes o fitness y natur
- ❖ Queso crema : 1 #
- ❖ Tarros de: Porotos verdes , espárragos y champiñones, choclo(se puede reemplazar cualquier opción anterior por arvejas en tarro)
- ❖ Tarro crema svelty
- ❖ Aceite :1 botella
- ❖ 2 pte de galletas de soda sin sal
- ❖ Bolsa de chocolate amargo
- ❖ 1 tarrito miel palma (opcional) reemplazar por mermelada diet
- ❖ Bolsa de tortillas chicas
- ❖ Bolsa chica de mayo (opcional) reemplazar por aceite
- ❖ 1 pta pan molde chico
- ❖ Bolsa pan pita chico
- ❖ Bolsita de pepinillos (opcional)

Si usted es diabético:

1. Mantenga una provisión de jeringas para 5–7 días
2. Suministro de insulina para 5–7 días (manténgala en un lugar fresco pero no la congele. Es mejor refrigerarla pero puede mantenerse hasta un mes a temperatura ambiente).
3. Suministros para monitoreo de glucosa (azúcar) como lancetas palillos de alcohol para 5–7 días.
4. Si utiliza un medidor de glucosa, asegúrese de tener baterías de repuesto y tiras de prueba.

Si padece de una afección cardíaca (un problema del corazón): Un suplemento de medicinas para la Presión Arterial, corazón y/o anticoagulantes para 5–7 días.

4. Averigüe cuál es la dieta que debe seguir en caso que se deba retrasar su diálisis.

La diálisis quita los desperdicios de la sangre. Estos desperdicios y los fluidos se acumulan entre tratamiento y tratamiento. Generalmente en dosis pequeñas que no son un problema cuando usted recibe diálisis regularmente. Si su diálisis debe ser interrumpida, la acumulación de desperdicios y fluidos puede transformarse en un problema. Para mantener esta acumulación de desperdicios de proteína (BUN, por sus siglas en inglés), potasio y fluidos lo más bajos posible, necesita mantener una dieta especial. **Esta dieta no sustituye el tratamiento de diálisis.**

Esta dieta de tres a cinco días para casos de emergencia limita su consumo de proteína (carne, pescado, pollo y huevo), de potasio (fruta y vegetales), sal, y líquidos de un modo mucho más estricto que la dieta que usted sigue normalmente para su problema renal. Esta dieta contiene cerca de 40 gramos de proteína, 1.500 miligramos de sodio y 1.500 miligramos de potasio por día y se caracteriza por uso de alimentos principalmente enlatado que no requieren refrigeración.

Si por algún motivo no puede obtener su tratamiento de diálisis, su vida dependerá de cuánto pueda disminuir la cantidad de desperdicios en su sangre a través de una dieta. Revise este plan de comida con su nutricionista para averiguar si le sirve o si necesita ser modificado para acomodarse a sus necesidades especiales. Esto le permitirá hacer todas las preguntas que considere necesarias antes que la emergencia ocurra.

Si usted está en CAPD y no puede obtener los suministros para el intercambio, esta dieta de emergencia le será útil. **Debe intentar por todos los medios de obtener su tratamiento de diálisis en tres días, pero si no le fuera posible, continúe con la dieta de emergencia hasta que pueda hacerse su tratamiento de diálisis.**

Las comidas pueden ser conservadas y preparadas con muy poca o sin refrigeración. Si su refrigeradora aún funciona, use leche, carne y pollo frescos de acuerdo a la cantidad indicada en la dieta. Sus alimentos se mantendrán frescos por unos cuantos días si su refrigeradora no funciona y usted abre la puerta de la misma lo menos posible. Utilice alimentos frescos antes de consumir productos enlatados.

MINUTAS EN PLAN DE EMERGENCIA PARA PACIENTES EN HEMODIALISIS

	1ª alternativa	2ª alternativa	3ª alternativa	4ª alternativa	5ª alternativa
Desayuno	¾ taza de café descafeinado c/ sucralosa 100 grs pan s/sal con mermelada durazno	¾ taza de chocolate en polvo 5galletas s/sal con miel de palma	¾ taza de taza de café c/ leche 2 tajadas de pan molde chicac/1/2 huevo duro+ aceite	¾ taza Te con leche(1 cda rasa) 5 # galletas s/sal mermelada de durazno 3 cdtas	¾ taza Café *Hallulla chica c/pasta de huevo *Reemplazo: por 50 grs.tostaditas ideal envasadas=1 taza
Almuerzo	¾ taza de arroz blanco con surtido de marisco 100 grs duraznos al jugo drenado	1 tortilla rellena con atún + mayo 100 grs de frutilla en conserva(drenada)	¾ taza de fideos (corbatitas /espirales) c/sardina drenada (50 grs) *1 100 grs cereza drenada	champiñones drenados con huevo escalfado 100 de durazno en conserva drenado 5 galletas s/sal	cholga con 100 grs de choclitos en conservas drenados a la crema 100 grs de peras en conservas drenado
Onces	150cc leche con cereal natur	¾ taza de café descaf 5 galletas	Corn flakes con yogurt svelty	Café cortado 5galleta s-sal Queso crema	Te simple con leche 5 unidades Galletas con

		s/sal con mermelada durazno	vainilla o leche		mermelada diet(durazno)
Cena	porotos verdes de choritos 100 grs de cerezas 6 Galletas sin sal	100grs de esparragos c/ cholga +mayo 100 grs de pera en conseva (drenada)	tortillas rellena con queso+ pepinillo 100 grs Frutilla en conserva (drenada)	Pan pita con pollo c/aceite Piña drenada	Sándwich de pan molde Chico c/50 grs de atún + 1 cda de mayo Durazno en conserva drenado
MEDIDAS CASERA: Taza 200 cc			*1.-Opción : reemplazar fideos con sardina por 150 grs de porotos preparados en cajas tetra pack(marca :wasil)		

*Artículos perecederos: Tire los alimentos que queden abiertos si no los ha refrigerado o usado en 4 horas

QUÉ HACER SI DURANTE LA EMERGENCIA ESTÁ CONECTADO A UN APARATO DE DIÁLISIS

El personal de su centro de diálisis debe mostrarle qué hacer si está conectado al aparato cuando ocurre la emergencia. Las instrucciones deben incluir el lugar en donde guardan su botiquín de emergencia y cómo desconectarse del aparato de diálisis. El botiquín de emergencia por lo general contiene tijera, cinta adhesiva, abrazaderas y otros artículos médicos que deben mantenerse a su alcance cuando está conectado al aparato de diálisis.

Si se encuentra conectado al aparato durante la emergencia, **permanezca tranquilo y espere que el personal del centro de diálisis le dé instrucciones.** Si el personal no está disponible, haga lo siguiente. **Recuerde que estas instrucciones deben ser usadas solo en caso de evacuación de emergencia. Sus agujas de acceso deben dejarse donde están hasta que llegue a un lugar seguro. NUNCA corte sus líneas de acceso vascular.**

Sujete y desconecte

Sujete ambas líneas de agujas de fístula/acceso. Sujete dos de las líneas de sangre más gruesas. Si las líneas tienen abrazaderas, cierre las cuatro abrazaderas. Corte o destornille las líneas **entre** las abrazaderas que ha cerrado. Si debe cortar sus líneas de acceso vascular, corte SOLO las líneas de sangre más gruesas.

NUNCA, corte las líneas de agujas de fístula/acceso.
NUNCA corte la línea entre la abrazadera y su acceso vascular porque morirá desangrado.

Si tiene un **CATÉTER**, el personal del centro debe ayudarlo. **No intente hacerlo usted mismo. Cuidado de su acceso vascular en caso de emergencia**

Una vez que está desconectado de su aparato de diálisis, vaya a la zona asignada como segura. Espere hasta que la persona a cargo le dé instrucciones. Esta persona podría ser del personal del centro, o del personal de emergencia como paramédicos, carabineros o bombero. No quite las agujas de fístula hasta que haya sido examinado por personal médico o hasta que se encuentre en una zona fuera de peligro.

Bajo ninguna circunstancia puede alguien del personal médico que no esté familiarizado con su diálisis, inyectarle una sustancia en su acceso vascular.

CONSEJOS PARA LOS VIAJES

1. Haga los arreglos necesarios para recibir su tratamiento de diálisis en su lugar de destino, o asegúrese que le envíen con tiempo el equipo o suministros necesarios.
2. Lleve consigo las medicinas y suministros para dos o tres días y manténgalas con usted todo el tiempo. Un paquete o mochila sería lo más cómodo, si se perdiera su equipaje, usted podría seguir tomando sus medicamentos hasta que se recupere el equipaje o le envíen más suministros.

Dr. Ronald Wainstein
Coordinador “Fuerza de Tarea en Insuficiencia Renal en Catástrofe”
Sociedad Chilena de Nefrología.
Cel: 92344366
Email: ronaldwainstein@gmail.com