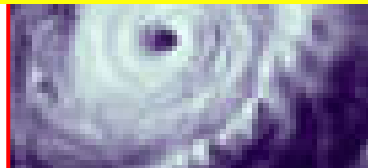


Preparación Para Emergencias para Pacientes de Diálisis y Trasplante

Distribuído por



The End Stage
Renal Disease
Network Of Texas

**14114 Dallas Parkway #660
Dallas, Texas 75254
esrdnetwork.org
972-503-3215 / 877-886-4435 (Línea gr tis para pacientes)**

Facility Copy For Duplication



¡Porqué la Gente en Diálisis se debe Preparar Para Una Emergencia!

Através de los Estados Unidos y aún alrededor del mundo los desastres naturales y tiempos malos no se pueden pronosticar ni controlar. Las emergencias son rápidas y no dan aviso. En Texas, el área de la costa conoce los huracanes. Al norte de Texas hay tornados, y el resto del estado tiene diluvios y tempestades de hielo. Los amenazas humanos también nos pueden perjudicar, como empresas de químicas, centros de poder nuclear, y hasta el terrorismo.

Los pacientes de diálisis están especialmente en riesgo, pues dependen completamente de la electricidad y agua para su tratamiento. Estas utilidades se pueden perder por varios días. En algunas situaciones los teléfonos pueden dejar de trabajar, y los caminos y puentes pueden ser inpasable. Es posible que Ud. o el staff no puedan llegar hasta la clínica.

Quizá los cuartos de emergencia y los hospitales estén llenos de los lisiados y heridos. **La gente en diálisis no puede depender de que serán aceptados para sus tratamientos en su clínica o en alguna otra clínica u hospital.**

¿Qué puede pasar durante una emergencia?

Quizá nada. Pero quizá no tenga servicios como teléfono, agua, y electricidad. Quizá no podrá comunicarse con su clínica o doctor. Y quizá tendrá que comer comidas sin guizar. Si acaso sus medicinas se pierden, junto con su hogar, es posible que necesite encontrar otras medicinas para reponerlas.

¿Como me puedo preparar para una emergencia?

¡Saber que hacer en una emergencia le puede salvar la vida! Este Guía le da una lista de los artículos que debe tener en casa, y de qué debe hacer en una emergencia. Además, contiene algunas ideas de como sobrevivir un desastre.

Este Guía le puede servir como un recurso o referencia general. Le puede ayudar a **usted** en caso de que pase algo inesperado. Es importante que conozca el plan de emergencia de su clínica, que sepa como sobrevivir si su clínica se cierra por dos días o

más, y sepa como limitar sus comidas y tomadas. (Hable con su dietista o su doctor para que le aconsejen.)

Encontrará la siguiente información y estos recursos en este Guía:

- **Preguntas y respuestas de preparación para desastres**
- **Recursos de preparación para emergencias**
- **Dietas para emergencias**
- **Una lista de provisiones para emergencias**
- **Un blanco para anotar sus medicinas**
- **Un blanco para historia médica e información de tratamientos**
- **Una lista de contenidos para su caja de emergencia**

Durante una emergencia, su clínica le dará toda la información necesaria sobre sus tratamientos. En raras ocasiones es posible que no haya información sobre sus tratamientos. Si lo envían a otra clínica, es posible que usen diferente equipaje o su tiempo de tratamiento sea diferente. Ud. necesita saber sus alergias, incluso alergia a medicinas o riñones artificiales, para que les pueda decir esto a cualquier clínica donde lo manden. La dieta en este Guía le ayudará a controlar sus líquidos tanto como su comida.

Guarde este Guía en algún lugar donde lo pueda encontrar cuando sea necesario. Esperamos que lo lea bien y esté preparado en caso de ser necesario.

Por lo mientras, si tiene alguna pregunta o necesita atención médica, llame a su clínica o al 9-1-1.

CONTENIDO

Introducción	2
Contenido	4
Preguntas y Respuestas de Preparación para Desastres	5
Recursos adicionales	7
Recomendaciones de la Trabajadora Social	8
Refugio	8
Transportación	8
Reacciones Normales	9
Plan de Preparación para Emergencia	9
Plan de Comidas para Emergencia	10
• Adulto No Diabético Plan de tres días	14
• Adulto No Diabético Lista de comestibles	17
• Adulto Diabético Dieta para tres días	18
• Adulto Diabético Lista de comestibles	21
• Adulto Diabético Ejemplo de Menú	22
Blancos Ejemplares	
• Lista de medicinas	24
• Historia médica e información de tratamientos	25
• La caja para emergencias	27
• Ciudades en Texas con una o más clínicas	28
Agradecimiento	29

Preguntas y respuestas de preparación para desastres

Pregunta: ¿Como puedo saber a donde ir por tratamientos si acaso algo le pasa a mi clínica o la tienen que cerrar?

En la rara ocasión que esto ocurra, un representante de su clínica se comunicará con Ud. y le dirá a donde puede ir. También puede llamar a la oficina de su doctor y preguntar a donde está mandando a sus pacientes, o puede llamar a la **ESRD Network de Texas al 972/503-3215 o 877/886-4435 (llamada gratis para pacientes) por ayuda.**

Pregunta: ¿Cuanto puede un paciente vivir sin diálisis?

Depende de varias cosas, como cuanta función tienen todavía los riñones, que tanto líquido toma el paciente, y que clase de comida come. Por lo general, un paciente puede vivir entre 14–21 días, pero esto puede variar de una person a otra.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si mi hogar se destruye junto con mis medicinas de anti-rechazo?

Se debe comunicar con su doctor o clínica de trasplante para que le faciliten más medicinas.

Pregunta: ¿Qué debo hacer si me siento mal pero no puedo encontrar una clínica de diálisis?

Si acaso nadie de su clínica se ha comunicado con usted y no puede hablar con su doctor, vaya al hospital más cerca para evaluación o llame al 9-1-1.

Pregunta: ¿Como puedo pagar por mi tratamiento si tengo que acudir a otra clínica?

La otra clínica trabajará con usted y su propia clínica para arreglar el pago. Muy seguro se le va a pedir que haga algún co-pago, o cuando menos presentar información de se seguro.

Pregunta: Yo no sé manejar. ¿Como voy a llegar a la otra clínica si tengo que ir a una que está lejos de mi hogar?

Haga planes de antemano y discuta su transportación con la trabajadora social y arregle con su familia y amigos para que lo puedan transportar. Es más, su comunidad tiene trabajadores de emergencia que le pueden ayudar con la transportación pública de emergencia.

Pregunta: Yo tomo diálisis en casa. ¿Qué puedo hacer para asegurarme que las compañías de electricidad y agua saben que you recibo tratamientos en mi hogar?

Muchas compañías de utilidades tienen un sistema de prioridades para saber cuales negocios y hogares reciben el poder primero. Ud. debe comunicarse con cada compañía de utilidades y pedirles que lo pongan en la **Lista de Prioridades**.

Pregunta: Para estar bien preparado, ¿donde puedo encontrar una lista de clínicas en este estado y en otros?

Hable con su trabajadora social y pídale una lista y ella le puede facilitar una, o puede ir al sitio de web llamado "Dialysis Facility Compare." La dirección es www.medicare.gov. O puede visitar el sitio web de la ESRD Network of Texas: www.esrdnetwork.org. Desde allí puede encontrar los nombres y direcciones de todas las clínicas en Texas y en otros estados.

Recursos adicionales de

preparación para desastres

National Kidney Foundation

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
212.889.2210

www.kidney.org

Recursos ofrecidos:

La National Kidney Foundation ofrece recursos de información para emergencias para pacientes. Estos incluyen:

- Planning for Natural Disasters and Other Emergencies: A Guide for Kidney Patients (en inglés)
- Emergency Meal Planning (en inglés)

Centers for Medicare and Medicaid Services

Preparing for Emergencies: a Guide for People on Dialysis
HCFA Publication No. 10150 (en inglés)

Llame a la oficina de la ESRD Network al www.medicare.gov

Recursos para encontrar y comunicarse con clínicas de diálisis para aquellos pacientes que han sido evacuados.

- ESRD Network of Texas sitio web www.esrdnetwork.org o llame a la ESRD Network of Texas para nombres y direcciones de clínicas al (877) 886-4435.
- Medicare tiene un sitio web en www.medicare.gov que hace link al Dialysis Facility Compare. Este sitio le dará información de las clínicas en cualquier lugar en el país.
- Otros sitios incluyen el www.dialysisfinder.com, que le puede ayudar, o el www.WhereDialysis.com también. Puede buscar por ciudad, zona postal, y hasta le hace un mapa de la ciudad.

UNA NOTA DE LA TRABAJADORA SOCIAL

En caso de emergencia (quemazón, diluvio, nieve, tornado), es posible que no pueda tener su próximo tratamiento en el mismo lugar al mismo tiempo. Necesita ser flexible si se necesitan hacer cambios por razón de la emergencia.

Refugio

Tenga a mano una lista de lugares donde se puede quedar si acaso es evacuado de su hogar, como el hogar de algún amigo o pariente o la Cruz Roja. Procure los números de teléfono para cada uno de estos lugares y haga copia para el staff de la clínica.

Transportación

Necesita tener transportación alternativa si acaso su "ride" no puede venir. Esto puede ser amigos, familiares, o aún otro paciente. Es un buen tiempo para hacer amigos con algún paciente si todavía no lo hace. Puede compartir su hogar y transportación y no sentirse tan solitario si acaso tiene alguien que puede ver como está usted, y viceversa.

De nuevo, presente a su clínica los más números de teléfono que pueda. Así podrán comunicarse con usted si acaso hay cambio en su horario de tratamiento.

También, no tenga miedo pedir ayuda. La gente es más dispuesta a ayudar en tiempos de crisis. Es más, en un tiempo de crisis, la gente quiere ayudar. ¡Los hace sentirse mejor!

Reacciones al "Stress"

Es normal sentirse ansioso y trastornado cuando uno experimenta un desastre o situación crítica. El paciente de diálisis puede sentir más síntomas que otras personas que no tienen que procurar tratamientos tres veces por semana para mantener la vida.

Las siguientes síntomas son muy común en una situación de crisis. Ud. puede experimentar una o varias a la vez. No se preocupe demasiado; estas síntomas son muy normal. Pero si duran más de 2 a 4 semanas y le afectan su salud, necesita hablar con un miembro del staff (doctor, enfermera, trabajadora social).

SINTOMAS COMUNES DEL STRESS

Anxiedad	Llorar
Irritabilidad	Problemas de memoria
Pesadillas	Enojo
Insomnia	Ataque de Pánico
Perdida de apetito	Dificultad Hacer Decisiones
Falta de Concentración	Sentirse Abrumado

Recuerde que está reaccionando muy normalmente a una situación anormal. Estas son algunas de las cosas que puede hacer por sí mismo y por su familia durante este tiempo:

- Reconocer sus propias emociones
- Hablar con alguien; le ayudará a mitigar el stress
- Acepte ayuda de otros
- Descanse suficiente
- Manténgase activo físicamente
- Coma una dieta lo más saludable posible

PREPARACION DE EMERGENCIA PARA PACIENTES DE DIALISIS

- Conosca bien el **Plan de Emergencias** de su clínica de diálisis.
- Entregue a su clínica números actuales de teléfono: personal, de parientes, y de amigos.
- Guarde copias de su historia médica y de diálisis.
- Póngase una pulsera de identificación médica.
- Siempre mantenga medicinas para una semana en su casa junto con instrucciones de como usar la Kayexalate (una medicina que le ayuda a remover el potasio exeso del cuerpo por evacuación).
- Aprenda a cuidar de su acceso vascular.
- Mantenga provisiones de emergencia. POR EJEMPLO: una Flashlight o bateria con pilas extra y artículos personales importantes, un abrelatas manual, platos de papel y cucharas y tenedores de plástico.
- Permanezca en casa y atienda las difundaciones públicas sobre la radio o televisión. Su clínica tratará de comunicarse con usted.
- Si tiene que acudir a un "shelter," lleve suficiente medicinas y artículos médicos para una semana, artículos personales, colchas, información médica y su pulsera de identificación. Dígales a la persona encargada de sus necesidades especiales.
- Aprenda la dieta para emergencias.
- Tenga a mano sus necesidades dietéticas.

SOBRE SU DIETA

Si acaso no puede recibir su tratamiento de diálisis por razón del tiempo o otro desastre, recuerde:

Siga la Dieta de Emergencia en este Guía, con los cambios que le sugiera su dietista. **Asegúrese que escogió la dieta y lista de almacenes correcta. Adjunto están unas dietas y listas de almacenes para adultos (diabético y no diabético).** Esta dieta limita el ingreso del sodio, potasio, la proteína y los líquidos en su cuerpo por si acaso el tiempo entre tratamientos se extiende demasiado sin su control. Seguir esta dieta menoriza la riesgo de la alta presión, respiración corta, o potasio elevado, el cual puede causar que su corazón deje de palpar. Debe seguir esta dieta **solamente** por unos días hasta que sus tratamientos se puedan resumir.

LIQUIDOS:

¡ES NECESARIO QUE LIMITE EL INGRESO DE LIQUIDOS

AUN MAS QUE LO HACIA ANTES!

- * Su límite de 2 tazas por día le permite tomar sus medicinas.
- * Tomadas carbonadas (sodas) en lata o botella tienen más calorías que el agua enbotellada y son mejor para los pacientes no diabéticos.
- * Mastique chicle para calmar la sed.

EL SODIO:

- * No use la sal de mesa o substitutos de sal.
- * Use condimentos finos, polvo de ajo, y jugo de limón para aumentar el sabor de la comida.
- * Un huevo o una onza de carne guisada puede substituir por 1/4 taza de carne de sodio bajo en lata.

SEGURIDAD DE SU COMIDA:

- * La comida que requiere refrigeración que no se puede mantener fría, se debe comer dentro de 4 horas.
- * Puede usar hielo o nieve para mantener su comida fría cuando no hay refrigeración.

GUARDAR LA COMIDA:

- * Guarde su comida en una caja en el ropero o garage (retirado de los animales o el agua).
- * Reponga la agua embotellada cada seis meses.
- * El pan y las tortillas van en el freezer. Las galletas y cereales debe guardarse en una lata o contenedor que se puede cerrar y se deben reponer cada mes.
- * Polvos para tomadas como Tang, Kool-Aid o Crystal Lite son problemáticos porque requieren agua. No debe tomar refrescos como Gatorade.
- * Guarde el azucar, dulces, y leche de polvo en envases de plástico que se pueden cerrar.

OTRA OPCION:

- * Si acaso le pasa a Ud. lo que nos pasa a todos, que intenta comprar provisiones y guardarlas para una emergencia, pero tiene otras prioridades, puede comprar una tomas de nutrición en lata en lugar de comprar varias comidas que requieren cuidado especial. La dietista le puede aconsejar sobre estas tomas de nutrición, cuales le puede dar rebajadas cantidades de proteína, sodio, potasio, y líquidos. Así no se tiene que preocupar por lugar para guardar la comida, reponerla cada mes, o preparación de comida. La dietista también le le puede ayudar a determinar la cantidad correcta para cada día y como ajustar otras cantidades de líquido.

Adulto No-Diabético

PLAN PARA COMIDAS PARA EMERGENCIAS

Este ejemplar de comidas contiene aproximadamente 42 gramos de proteína, 1200 mgs. de sodio, 1200 mgs. de potasio, 630 mgs. de fósforo, y 1925 calorías.

Día 1

Desayuno	Comida	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de atún sin sal*	2 onzas de pollo sin sal*
1 cucharada de azúcar	1 cucharada de margarina, aceite, o mayonesa*	2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*
1/2 taza de piña sin su jugo	1/2 taza de ejote sin sal	1/2 taza de peras sin su jugo
	1/2 taza de jugo de manzana o bebida hecha de polvo	1/2 taza de jugo de manzana o hecho de polvo
Bocado de Media Mañana	Bocado de la Tarde	Bocado de Noche
10 dulces (vea la lista adjunta)	10 bonbones	5 galletas de vainilla o 3 ricanelas
	½ taza de puré de manzana	2 cucharadas de miel o jalea en las galletas
	10 dulces	10 dulces

*Si no puede guardar la lata en la refrigeradora después de abrir, guarde en una caja con hielo pero tírela al fin del día.

Adulto No-Diabético

PLAN PARA COMIDAS PARA EMERGENCIAS

(Continuada)

Día 2

Desayuno	Comida	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de pavo sin sal*	2 onzas de pollo sin sal*
1 cucharada de azúcar	1 cucharada de margarina, aceite de comer, o mayonesa*	2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*
1/2 taza de durazno de lata	4 pedazos de espárrago	1/2 taza de piña de lata, sin el jugo
	1/2 taza de jugo de arándano o tomada hecha de polvo	1/2 taza de jugo de arándano o tomada hecha de polvo
Bocado de Media Mañana	Bocado de Tarde	Bocado de Noche
1/2 taza de puré de manzana enlatada	10 bonbones	5 galletas de vainilla o 3 ricanelas
10 dulces	10 dulces	2 cucharadas de miel o jalea con las galletas
		10 dulces

*Si acaso no puede guardar la comida en la refrigeradora o en un cooler con hielo o nieve, se debe tirar al fin del día.

Adulto No-Diabético

PLAN PARA COMIDAS PARA EMERGENCIAS

(Continuado)

Este ejemplo de comidas contiene aproximadamente 42 gramos de proteína, 1200 mgs. de sodio, 1200 mgs. de potasio, 630 mgs. de fósforo, y 1925 calorías.

Día 3

Desayuno	Mediodía	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan	2 rebanadas de pan
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de atú sin sal*	2 onzas de pavo sin sal*
1 cucharada de azúcar	1 cucharada de margarina, aceite, o mayonesa*	2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*
1/2 taza de peras sin jugo	1/2 taza de zanahorias sin sal	1/2 taza de cerezas
	1/2 taza de jugo de arándano o bebida hecha de polvo	1/2 taza de jugo de arándano o bebida hecha de polvo
Bocado de mañana	Bocado de Tarde	Bocado de Noche
10 bonbones	10 dulces	5 galletas de vainilla o 3 ricanelas
1/2 taza de puré de manzana		2 cucharadas de miel o jalea si desea
10 dulces (vea lista de proviciones)		10 dulces

*Si acaso no puede guardar la comida en la refrigeradora o en un cooler con hielo o nieve, se debe tirar al fin del día.

LISTA DE COMESTIBLES PARA EMERGENCIAS PARA ADULTO NO-DIABETICO

PAN/CEREAL (Escoja 5-6 porciones por cada día)

Pan blanco	Cereal seco (endulsado)
Ricanelas	Post Toasties®
Galletas de soda (sin sal)	Rice Crispies®
Galletas de vainilla	

FRUTAS/JUGOS EN LATA (Escoja 2-4 porciones por cada día)

Puré de manzana, peras, durazos, cerezas, o piñas

PESCADO/CARNE (4 oz. por cada día) Escoja de:

Atún enlatado sin sal, pollo, pavo en agua

COFFEE-MATE® (4 oz. por cada día)

DULCES

Escoja de:	bonbones	Miel
	Azucar	Jalea
	Dulces (jelly beans, mentas, duces duros)	

VERDURAS (1/2 taza por cada día)

Las siguientes verduras en lata: ejote, espárrago, o zanahorias

ACEITES (escoja 6 o más servidas por día)

Margarina,* Aceite (de olivo o vegetal)

Mayonesa (recuerde que se hace rancia después de abrir)*

OTRAS TOMADAS (Limítese a 1/2 taza/día además del plan del plan)

1 galón de agua	soda de limón
Jugo de arándano	Jugo enpolvado (Kool-Aid, Tang)

OTRAS COSAS

Condimentos	Polvo de ajo
Spray para refrescar la boca	Chicle
Jugo de limón	

*Se recomiendan los paquetitos individuales de mayonesa o margarina para que no se hechen a perder

Adulto Diabetic

PLAN DE TRES DIAS PARA EMERGENCIAS

Este ejemplar de comidas contiene aproximadamente 43 gramos de proteína, 1200 mgs. de sodio, 1300 mgs. de potasio, 675 mgs. de fósforo, 190 gramos de carbohidratos, y 1700 calorías. Ud. puede cambiar este menú a su gusto con la ayuda de la dietista. Este plan es más estricto que su dieta normal para diabéticos en diálisis, pero es para prevenir el aumento de impurezas en la sangre.

Día 1

Desayuno	Comida	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de atún sin sal*	2 onzas de pollo sin sal*
1/2 taza de piña enlatada (sin el jugo)	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*
	1/2 taza de ejote sin sal	1/2 taza de durazno enlatado (sin el jugo)
	1/2 taza de jugo de arándano **	1/4 taza de jugo de arándano**
	Bocado de la Tarde	Bocado de Noche
	1/2 taza de puré de manzana (sin azúcar)	1/4 taza de jugo de arándano**
		5 galletas de vainilla o 3 ricanelas o 6 galletas de soda sin sal
		1 cucharadita de margarina y 1 de jalea

* Si acaso no puede guardar la comida en el refrigerador, póngala en un "cooler" con hielo y tírela al fin del día.

** Jugo de arándano de calorías bajas

Adulto Diabético

PLAN DE TRES DIAS PARA EMERGENCIAS

(Continuada)

Este ejemplar de comidas contiene aproximadamente 43 gramos de proteína, 1200 mgs. de sodio, 1300 mgs. de potasio, 675 mgs. de fósforo, 190 gramos de carbohidratos, y 1700 calorías. Ud. puede cambiar este menú a su gusto con la ayuda de la dietista. Este plan es más estricto que su dieta normal para diabéticos en diálisis, pero es para prevenir el aumento de impurezas en la sangre.

Día 2

Desayuno	Comida	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de pavo sin sal*	2 onzas de pollo sin sal*
1/2 taza de duraznos en lata (sin el jugo)	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*
	4 porciones de espárrago	1/2 taza de peras enlatadas (sin el jugo)
	1/2 taza de jugo de arándano**	1/4 taza de jugo de arándano**
	Bocado de la Tarde	Bocado de la Noche
	1/2 taza de puré de manzana (sin azúcar)	1/4 taza de jugo de arándano**
		5 galletas de vainilla, 3 ricanelas
		1 cucharada de margarina y 1 de jalea

* Si acaso no puede guardar la comida en el refrigerador, póngala en un "cooler" con hielo y tírela al fin del día.

** Jugo de arándano de calorías bajas

Adulto Diabético

PLAN DE TRES DIAS PARA EMERGENCIAS

(Continuada)

Este ejemplar de comidas contiene aproximadamente 43 gramos de proteína, 1200 mgs. de sodio, 1300 mgs. de potasio, 675 mgs. de fósforo, 190 gramos de carbohidratos, y 1700 calorías. Ud. puede cambiar este menú a su gusto con la ayuda de la dietista. Este plan es más estricto que su dieta normal para diabéticos en diálisis, pero es para prevenir el aumento de impurezas en la sangre.

Día 3

Desayuno	Comida	Cena	Cena
1/2 taza de Coffee-Mate®	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	
3/4 taza de cereal seco	2 onzas de atún sin sal*	2 onzas de pavo sin sal*	
1/2 taza de peras en lata (sin el jugo)	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*	1 1/2 cucharadas de margarina, aceite, o mayonesa*	
	1/2 taza de zanahorias	1/2 taza de cerezas de lata (sin el jugo)	
	1/2 taza de jugo de arándano**	1/4 taza de jugo de arándano**	
	Bocado de la Tarde	Bocado de Noche	
	1/2 taza de puré de manzana (sin azúcar)	1/4 taza de jugo de arándano**	
		5 galletas de vainilla o 3 ricanelas	
		1 cucharadita de margarina y 1 1/2 de jalea	

* Si acaso no puede guardar la comida en el refrigerador, póngala en un "cooler" con hielo y tírela al fin del día.

** Jugo de arándano de calorías bajas

LISTA DE COMESTIBLES PARA EMERGENCIAS DIETA PARA ADULTO, DIABETICO, EN DIALISIS

PAN/CEREAL (Escoja 5 servidas por día)

Pan blanco	Cereal seco
Galletas de vainilla	Post Toasties®
Ricanelas	Rice Crispies®
Galletas de sal (sin sal)	

FRUTAS (Escoja 3 porciones por día)

Puré de manzana	Peras
Duraznos	Piña
Cerezas	

PESCADO/CARNE (Escoja 4 onzas por día)

Atún en lata, en agua pero sin sal
Pollo en lata, en agua pero sin sal
Pavo en lata, en agua pero sin sal

VERDURAS (1 porción por día)

Escoja verduras sin sal en lata: espárrago , ejote, o zanahorias

COFFEE-MATE® (4 onzas por día)

ACEITES (10 porciones por día)

Margarina**	Aceite (de olivo or vegetal)
Mayonesa (se pierde después de abrir)**	

COMIDAS DE ALTAS CALORIAS (Escoja 3 porciones por día y, si es necesario, 1 porción adicional para subir el azucar en la sangre)

Miel (1 cucharada=1 porción)	Jalea (1 cucharada=1 porción)
Azucar (4 cucharaditas=1 porción)	Jugo de arándano (1/2 cup)
Bebidas de polvo (1/2 taza)	sodas sin azucar (1/2 cup)

OTRAS BEBIDAS (Limítese a 1/2 taza por día)

1 galón de agua
Sprite® o 7-Up® de dieta

OTRAS (condimentos y ayuda para controlar la sed)

Spray para refrescar la boca	jugo de limón
Polvo de ajo o condimentos	Chicle sin azucar

DULCES DUROS SIN AZUCAR, si deseado

****Se recomiendan los paquetitos individuales de mayonesa o margarina para que no se hechen a perder.**

MENU GENERAL PARA ADULTO DIABETICO

<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
1 sustituto de leche (1/2 taza)	2 almidones	2 almidones
1 almidón	2 carnes	2 carnes
1 fruta	4 1/2 aceites	4 1/2 aceites
	1 verdura	1 fruta
	1 alta caloria	1/2 alta caloria
	<i>Bocado de Tarde</i>	<i>Bocado de Noche</i>
	1 fruta	1 almidón
		1 aceite
		1 alta caloria

BLANCOS EJEMPLARES

Historia Médica e Información de Diálisis

En Caso de Emergencia

Si necesita ir a una clinica donde no ha asistido, o si acaso su expediente no está disponible, debe tener esta información lista para los doctores y enfermeras. Este blanco le permite grabar la información más importante. Por lo general su clínica le dará una copia de su historia médica, sus “labs,” etc. *Si necesita ayuda con llenar este blanco, pídale a la enfermera que le ayude.*

Escribe en letra grande; mantenga la información lo más corriente posible.

Fecha: _____

INFORMACION SOBRE USTED

Apellido: _____ Primer Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad/Estado: _____ Zip: _____

Teléfono: _____

En caso de emergencia llamen a:

Apellido: _____ Primer Nombre: _____

Relación: _____

Dirección _____

Ciudad/Estado: _____

Zip: _____

Teléfonos: _____

INFORMACION SOBRE SEGURO

Número de Medicare: _____ Número de Seguro Social: _____

Nombre y número de su seguro: _____

INFORMACION E HISTORIA MEDICA

Nombre de su Clínica de Diálisis: _____

Dirección: _____

Ciudad/Estado: _____

Zip: _____

Teléfono: _____

Nombre de su Doctor: _____

Teléfono: _____

Causa de su Fallo de Riñón: _____

Alergías: _____

Otras condiciones médicas por cual recibe tratamiento:

¿Recibió inyección para Hepatitis? Si No Fecha de la última inyección _____

Medical History and Treatment Information

PRESCRIPTION FOR DIALYSIS

(TO BE FILLED IN BY DOCTOR OR NURSE)

Type of Treatment: (✓ one) Hemodiálisis Diálisis Peritoneal
(Pida ayuda del doctor o enfermera para esta parte)

Dialyzer Name: _____

Dialysate Bath: Potassium _____ Calcium _____

Blood Flow Rate: _____ ml/min Heparin Dose: _____ units

Prescribed treatment time: _____ minutes Dry Weight: _____ kgs

Vascular access type: (✓ one) Graft Fistula Catheter Port

Erythropoietin (i.e., Epogen®): _____ units each treatment

IV Iron Dose: _____ mgs each treatment

Vitamin D Dose: _____ µgs each treatment

PERITONEAL DIALYSIS PRESCRIPTION

(Ask nurse for help with this information)

Peritoneal dialysis method: (✓ one)

Continuous Ambulatory (CAPD)

Continuous Cycling (CCPD)

Exchanges per day: # _____ Total Daily Volume: # _____

Dialysate: _____

Type of System: (or cycler) _____ Connecting System: _____

Catheter Type: _____

Caja de Emergencia para Paciente

Empaque una caja de emergencia con todo lo que necesita.

Chequee todo esto cada 6 meses.

- Este Guía

- Historia Médica e Información de Diálisis

- Plan de comida de emergencias para tres días

- Comida suficiente para 3 días

- Radio y pilas extra

- Flashlight con pilas extra

- Velas y fósforos (no use si huele gas)

- Cucharas, tenedores, cuchillos de plástico y platos y vasos de papel

- Abrelatas

- Medicina para 5-7 días

- Un cuchillo filosos

- Jarros de plástico llenos de agua

- First aid kit

Ciudades en Texas con a lo menos Una Clínica

Desde Abril 2003.

ABILENE	DEER PARK	KATY	PARIS
ALICE	DEL RIO	KERRVILLE	PASADENA
ALVIN	DENISON	KILLEEN	PEARLAND
AMARILLO	DENTON	KINGSVILLE	PEARSALL
ANGLETON	DICKINSON	KINGWOOD	PLAINVIEW
ARANSAS PASS	EAGLE PASS	KIRBY	PLANO
ARLINGTON	EDINBURG	LA MARQUE	PORT ARTHUR
ATHENS	EL PASO	LAKE JACKSON	PORT LAVACA
ATLANTA	ENNIS	LAREDO	RIO GRANDE CITY
AUSTIN	FARMERS BRANCH	LEWISVILLE	ROSENBERG
BASTROP	FLORESVILLE	LIBERTY	ROUND ROCK
BAYTOWN	Ft. SAM HOUSTON	LIVE OAK	SAN ANGELO
BEAUMONT	FORT WORTH	LIVINGSTON	SAN ANTONIO
BEDFORD	FREDERICKSBURG	LONGVIEW	SEGUIN
BEEVILLE	FRIENDSWOOD	LUBBOCK	SHERMAN
BELLMEAD	GAINESVILLE	LUFKIN	SINTON
BIG SPRING	GALVESTON	MARBLE FALLS	SOUTHLAKE
BRENHAM	GARLAND	MARLIN	STAFFORD
BROWNSVILLE	GIDDINGS	MARSHALL	TEMPLE
BROWNWOOD	GONZALES	MCALLEN	TERRELL
BURLESON	GRANBURY	MCKINNEY	TEXARKANA
CARRIZO SPRINGS	GRAPEVINE	MESQUITE	TEXAS CITY
CARTHAGE	GREENVILLE	MIDLAND	THE WOODLANDS
CENTER	HALTOM CITY	MINEOLA	TOMBALL
CHILDRESS	HARLINGEN	MISSION	TYLER
CLEBURNE	HENDERSON	MISSOURI CITY	UVALDE
CLEVELAND	HEREFORD	MOUNT PLEASANT	VICTORIA
COLLEGE STATION	HONDO	NACOGDOCHES	WACO
CONROE	HOUSTON	NEW BRAUNFELS	WAXAHACHIE
CORPUS CHRISTI	HUNTSVILLE	ODESSA	WEATHERFORD
CORSICANA	IRVING	ORANGE	WESLACO
CROCKETT	JASPER	PALESTINE	WHARTON
DALLAS	JOURDANTON	PAMPA	WICHITA FALLS

Recursos para encontrar una clínica de diálisis para pacientes evacuados.

- Web Site de ESRD Network of Texas: www.esrdnetwork.org o llame a la ESRD Network of Texas para ayuda con encontrar una clínica. 877-886-4435.
- Medicare tiene un web site www.medicare.gov que contiene links al *Dialysis Facility Compare* que le puede ayudar a encontrar en clínica en cualquier ciudad en los Estados Unidos.
- Otros sites incluyen www.dialysisfinder.com o www.WhereDialysis.com. Estas ofrecen clínicas por ciudad, estado, o zip y hasta tienen mapas.

La información y recursos incluidos en este guía se adaptaron de la publicación del gobierno federal bajo el auspicio del Center for Medicare/Medicaid Services. El libro original se llama "*Preparing for Emergencies; A Guide for People on Dialysis, A Guide for Chronic Dialysis Facilities*". También se utilizaron recursos locales de la ESRD Network #14 y la ESRD Network #17.

Publicado por la ESRD Network of Texas, Inc. bajo contrato con la Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS). El contenido no representa necesariamente la política de la CMS. Distribuido a cada clínica de diálisis en Texas en April 2003.

This guide is available in Spanish and English in electronic version on the ESRD Network website at www.esrdnetwork.org. All or part of this publication may be reproduced freely. If duplicated, please acknowledge ESRD Network of Texas, Inc. as the source.

Este libro se puede reproducir sin pedir permiso.

