

Cómo prepararse para una emergencia cuando se tiene una enfermedad renal

Si tiene una enfermedad renal, debe tener especial cuidado de estar seguro en caso de una tormenta u otra emergencia. Use esta lista para hacer un plan.



Alimentos y agua

Alimentos no perecederos: tenga alimentos envasados y enlatados para al menos tres días, que sean adecuados a sus necesidades dietéticas, como alimentos bajos en potasio, sal y fósforo.

Agua: tenga una provisión de agua para al menos tres días.

Abrelatas y destapador de botellas manual: para poder abrir los alimentos enlatados sin usar electricidad.



Medicación y tratamiento

Suministro de medicamentos: tenga medicamentos para al menos dos semanas en un lugar seguro. Esto incluye medicamentos para controlar su enfermedad renal, presión arterial, diabetes u otras enfermedades.

Mantener los medicamentos fríos: si algunos medicamentos necesitan mantenerse fríos, tenga un refrigerador portátil y bolsas de hielo preparadas.

Tratamiento de emergencia: si asiste a un centro de diálisis, pida a su equipo de cuidados que escriba el número de teléfono de un centro de diálisis de reserva en caso de que su clínica habitual esté cerrada. Conozca otros lugares por si acaso.



Mantenerse limpio

Provisiones limpias: tenga desinfectante de manos, toallitas, guantes y mascarillas adicionales para impedir que pasen los gérmenes.



Su información médica

Identificación médica: use una pulsera o lleve con usted una tarjeta con una lista de todas las enfermedades que tiene, como diabetes o enfermedad renal. También debe decir qué medicamentos toma y qué alergias tiene.

Historia clínica: conserve sus documentos médicos, como los resultados de los análisis, las listas de medicamentos y una copia de su tarjeta del seguro médico, en un recipiente a prueba de agua.



Electricidad para las máquinas

Fuente eléctrica de reserva: si usa una máquina de diálisis en el hogar, tenga un generador cargado por completo o baterías de repuesto por si se corta la electricidad.

Cargar los dispositivos: tenga baterías de repuesto adicionales para cargar su teléfono y otros dispositivos para poder hablar con sus médicos y familiares.



Personas que le pueden ayudar

Contactos de emergencia: dígalos dónde tiene las provisiones de emergencia a las personas que le ayudan.

Movilizarse: asegúrese de tener una forma de llegar al hospital o un lugar seguro que pueda ayudarle con sus necesidades de salud.

Mantenerse en contacto: haga un plan para hablar con su familia, amigos o cuidadores con frecuencia durante una emergencia.

Es importante que hable con su médico para obtener ayuda personalizada sobre cómo ajustar estos planes a sus necesidades de salud personales. Mantenga su plan de emergencia actualizado, en especial si cambia su estado de salud. ¡Manténgase seguro y preparado!