



¡Prepárate para emergencias relacionadas con el clima!



Por Mike Guffey,
miembro de la junta de DPC

Es sumamente importante que los pacientes de diálisis estén preparados para las emergencias climáticas,

especialmente cuando nos acercamos a las temporadas de huracanes e invierno. Los pacientes deben tener una lista de lo necesario en caso de emergencia y un kit con suministros de emergencia. www.ready.gov es un buen sitio de referencia con listas y tarjetas de contacto para ayudar a tu familia a estar preparada. Debes recopilar la información mucho antes de cualquier incidente, pero es útil revisarla al comienzo de cada temporada de clima severo. Mantén el kit en un recipiente de plástico resistente y cambia los suministros periódicamente. No esperes hasta que ocurra la emergencia, ya que es posible que algunos artículos no se adquieran o reúnan con facilidad en esas situaciones. Además, si tienes hijos, es importante ensayar sus planes para que recuerden lo que deben hacer ante la conmoción,

especialmente si se separan. Para los pacientes de diálisis, el botiquín debe incluir:

- suministro de agua para 3 días
- Suministro para 3 días de alimentos no perecederos aptos para la dieta renal y abrelatas manual
- Utensilios desechables y platos extendidos y hondos
- Anteojos y mascarillas
- Amplio suministro de medicamentos, incluidos medicamentos de venta libre y medicamentos y suministros para diabéticos (deben agregarse en el último minuto)
- Kit de primeros auxilios
- Linterna/lámpara de mano y radio de batería/manivela
- Copias de documentos familiares importantes, incluida la información y números del seguro.
- Papel y pluma/lápiz
- Cargador de celular

Teléfonos a tener a la mano:

- Proveedor de diálisis (clínica, domiciliaria y números de emergencia nacionales)

Emergency Preparedness Checklist

- Nefrólogo y otros médicos de atención primaria
- Farmacia (y lista de medicamentos actuales, incluyendo dosis y frecuencia).
- Número(s) de contacto(s) local(es)
- Contacto de familiar de confianza.

Algunos otros elementos clave para tomar en cuenta:

- Si es posible, ten a la mano efectivo de emergencia o cheques de viajero, ya que los comerciantes pueden haberse quedado sin electricidad y no acepten tarjetas.
- Si evacuas tu residencia, apaga los servicios públicos correspondientes, como el agua y el gas, de la llave principal. Cerrar el gas y el agua, en particular, evitará fugas de agua o gas en el interior.
- Si te estás mudando, comunícate con tu unidad de diálisis para informarles y hacer arreglos alternativos, según sea necesario.
- Trata de mantener la calma y la compostura. Tu actitud puede afectar a quienes te rodean, especialmente a los niños.