

Tornados, Huracanes y Tormentas de Nieve, ¿Estás listo?

Por **Mike Guffey**, Miembro de la Junta de Ciudadanos y Pacientes en Diálisis, Copresidente del Grupo de Trabajo sobre Enfermedades Infecciosas de KCER

"Estar preparado."

Esta puede ser una frase familiar de tu infancia, como lo es de la mía. Sin embargo, también es un buen lema para los pacientes de diálisis y sus familias, especialmente a medida que nos acercamos a los meses de verano con amenazas de mal tiempo en todo el país.

Además de servir en la Junta de Ciudadanos Pacientes en Diálisis y en el Centro de Educación DPC, mi "trabajo diario" es como un Planificador de Continuidad de Negocios a tiempo completo para una institución financiera del Medio Oeste con oficinas en todo el país. Una gran parte de mi trabajo es mantener a mi empresa preparada para varias interrupciones potenciales del servicio, muchas de las cuales incluyen eventos relacionados con el clima, desde tornados y huracanes hasta tormentas de nieve e inundaciones.

Los pacientes renales son una comunidad especial que particularmente necesita planificar con anticipación las posibles interrupciones, sin importar en qué parte del espectro de la enfermedad renal puedan caer. Es crítico que los pacientes en diálisis realicen los tratamientos necesarios, pero también es crítico que los pacientes trasplantados continúen tomando sus medicamentos durante tales eventos y que los pacientes en diálisis sigan sus dietas prescritas para ayudar a prevenir la necesidad de diálisis, si es posible.

En ese espíritu, aquí hay algunas sugerencias que todos podemos seguir para ayudarnos a prepararnos a nosotros mismos y a nuestras familias para cualquier incidente local relacionado con el clima u otras interrupciones.

- Planifica con anticipación. Muchas de las herramientas

enumeradas a continuación son fáciles de encontrar normalmente, así que reúna la mayor cantidad posible ahora en lugar de esperar a que ocurra una situación.

- Mantén una tarjeta de identificación del paciente u otro documento con toda tu información de contacto personal y necesidades médicas: estado de salud, nombre y número del nefrólogo, nombre y número de farmacia, información del seguro, lista de medicamentos, alergias y otras necesidades especiales.
- Guarda dos copias de tu información médica y otros documentos importantes: uno en casa y otro en otro sitio que no esté en el mismo vecindario.
- Ten cómo comunicarte con tu proveedor de diálisis y su línea directa de emergencia para pacientes en caso de que tu centro médico local se vea afectado. Restablece el contacto con tu centro médico tan pronto como sea posible después de una interrupción.
- Si es posible, traza múltiples rutas hacia / desde tu centro médico en caso de que tu ruta principal no esté disponible. Si tiene transporte tu centro médico, ten en cuenta tus capacidades o alternativas de emergencia. Haz arreglos alternativos para el transporte si tu proveedor no está disponible (por ejemplo, miembros de la familia, vecinos, miembros de la iglesia).
- Asegúrate de que toda tu familia conozca tus planes y esté capacitada para reaccionar. Los niños también necesitan saber direcciones y números de teléfono porque "la casa blanca junto al parque" puede no ser suficiente para llevarlos a ese lugar.



- Cuando se planifica con niños, a menudo es menos amenazante planear alrededor de un evento absurdo. Esa es una de las razones por las que muchas escuelas han promulgado planes sobre ataques de zombis o situaciones similares de fantasía.
- Prepárate dentro de las limitaciones de tu presupuesto. Haz lo que puedas pagar. No pongas a prueba tus finanzas en suministros. Intenta hacerlo con el tiempo, enfocándote en elementos que no caduquen rápidamente.
- Comprende la Dieta renal de emergencia y asegúrate de tener suministros disponibles para seguirla en caso de que necesites omitir uno o más tratamientos, lo que con suerte no ocurrirá.
- Si estás en diálisis en el hogar, mantén suficientes suministros de diálisis para cubrir al menos una semana de tratamientos.
- Presta atención a la capacitación de emergencia brindada por tu centro médico para saber cómo desconectarte y refugiarte en la clínica si así se te indica.
- Siempre trata de llevar tu identificación y ten algo de efectivo a mano durante un evento disruptivo. Muchas tiendas no tendrán máquinas de tarjetas de crédito que funcionen después de un desastre, por lo que el efectivo se convierte en el rey.

Esta información y más se pueden encontrar en línea en varios recursos, incluidos los grandes proveedores de diálisis, sitios gubernamentales (Ready.gov, FEMA.gov, CDC.gov) y organizaciones de preparación / recuperación

(RedCross.org, EmergencyPreparednessEssentials.org). Para aquellos sin computadoras, la información también está disponible en los departamentos de salud locales y en muchos sitios de preparación para emergencias estatales y locales.

Además, los pacientes renales tienen un recurso dedicado a proporcionar información sobre preparación para emergencias con la Coalición de Respuesta a Emergencias Comunitarias de Riñón (KCER). La misión de KCER es "(c) desarrollar, diseminar, implementar y mantener un marco coordinado de preparación y respuesta para la comunidad renal". Su sitio web (kcercoalition.com) incluye documentos originales específicos para pacientes renales, incluido el completo KCER Resource Toolbox, así como enlaces a sitios externos como los enumerados anteriormente.

Mi participación con DPC y el Centro de Educación DPC me llevó a involucrarme con KCER hace aproximadamente tres años. Me invitaron a unirme al Grupo de Trabajo sobre Enfermedades Infecciosas y Pandémicas de KCER (hablando de formas de poner freno a las presentaciones sociales y asegurar un asiento vacío en los aviones). Mi grupo de trabajo particular se enfoca en asegurar que la comunidad renal esté actualizada en temas como la gripe pandémica, el Ébola y la última palabra de cuatro letras, Zika. Trabajamos con los proveedores de diálisis, las redes de ESRD y agencias externas como los CDC para crear materiales educativos para pacientes de diálisis para evitar que estas enfermedades graves se contraigan. El mes pasado, me ofrecí para ser el copresidente del grupo de trabajo.