Prepararse para las emergencias:

Una guía para personas en diálisis

Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

Junio de 2026

Versión	Fecha	Notas
1.0	2016	Documento original elaborado
2.0	5/8/17	Revisado por expertos en la materia y actualizado según sea necesario
2.1	6/26/17	Error corregido en el listado de áreas geográficas de la Red 16
2.2	3/2/23	Enlaces interrumpidos actualizados e información de contacto de la Red corregida
2.3	6/2026	Mapa corregido de las Redes de ESRD. Información actualizada de KHARES. Se eliminó KCER. Información de contacto de la Red actualizada y corregida.

Índice

Preparación y antecedentes *4*
Introducción *5*
Qué hacer para estar preparado ante una emergencia o los desastres *6*
Haz planes alternativos para tu tratamiento antes de una emergencia *7*
Lista de cotejo del kit de emergencia portátil "Prepárate" *8*
Lista de cotejo de suministros médicos "Prepárate" *9*
Formulario de información personal *10*
Formulario de información personal *11*
Formulario de Información Médica *13*
Prendas de identificación médica *15*
Plan dietético de emergencia para 3 días *16*
Lista de la compra de la dieta de emergencia para 3 días *17*
Dieta de emergencia para 3 días *20*
Cómo desinfectar el agua *27*
Qué hacer cuando su centro de diálisis está cerrado *28*
Cuándo no puede salir de casa *29*
Cuándo debe salir de casa *30*
Cómo desconectarse de una máquina de diálisis en caso de emergencia *31*
Cuidados del acceso vascular en caso de emergencia *32*
Para más información *33*
Para más información sobre cómo hacer un plan de emergencia *34*
Información de contacto de las redes ESRD *35*

Preparación y antecedentes

La preparación para emergencias de la comunidad de diálisis es esencial para garantizar la continuidad de la atención al paciente. Cada uno de los temas tratados en este folleto se ha debatido y examinado a fondo, teniendo en cuenta las necesidades esenciales de la comunidad renal durante una emergencia o los desastres.

Además, el contenido y el material de este folleto se han creado mediante un enfoque altamente organizado y colaborativo que se centra en la preparación para emergencias. La experiencia en la materia ha sido esencial para el desarrollo de este documento crítico y ha sido aportada por representantes de las Redes de Enfermedades Renales en Etapa Final (ESRD, por sus siglas en inglés), organizaciones de diálisis, organizaciones nacionales relacionadas con el riñón, clínicos con un enfoque específico renal, dietistas renales y el Programa de Respuesta de emergencia de la Comunidad Renal (KCER, por sus siglas en inglés).

El tiempo, el esfuerzo y la dedicación de todos los que han colaborado en la elaboración de este folleto reflejan el firme compromiso tanto con la preparación para emergencias como con las personas en diálisis dentro de la comunidad de ESRD.

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) expresan su agradecimiento a los siguientes colegas que han contribuido a la elaboración de esta guía:

Matt Bauman, MSA, BSN, RN
Angelo Belfiore, MS, CHS III
Heather Camilleri, CCHT
Danilo Concepción, CBNT, CCHT-A, FNKF
Yessi Cubillo, BSW
Linda Duval, BSN, RN
Kathleen Egan, RN, MSN, CPHQ
Gary Green, BA
Jennifer Haggkvist, BSN, RN
Melinda Martin-Lester, BA, RN, CNN, CHC
Tonya McCurdy, RD, LD
Larry Park, MSPH, CHCM, CPEA, CWCP, CNCI, RPIH
Sue Rottura
Dori Schatell, MS
Martin Schreiber, MD
Jay Silver
Joan Thomas, MPA, CEM, ABCP, MEP
Peter Traub, BA, BS
Joan Wickizer, MSW, LSW, NSW-C
Katy Wilkens, MS, RD
DeeDee Velázquez-Peralta, LMSW
Kimberly Jones, MPH, BSN, RN
Johannes Hutauruk, MHM, BSN, RN

Introducción

Es importante que las personas en diálisis planifiquen con antelación las emergencias y los desastres para mantenerse a salvo.

Las emergencias y los desastres suelen ocurrir sin previo aviso, por lo que es importante prepararse antes de que ocurran. Cuando estás en diálisis, los desastres pueden hacer que te resulte difícil recibir tu tratamiento debido a cambios en el agua, la electricidad, el saneamiento o el transporte.

Este folleto proporciona información que te ayudará a prepararte para una emergencia, incluyendo:

- Consejos útiles para asegurarte de que estás preparado
- Qué incluir en tu **kit de emergencia**
- Qué alimentos debes tener preparados para tu **Dieta de emergencia para 3 días**
- Qué hacer cuando no puede salir de casa
- Qué hacer cuando debe salir de casa
- Qué hacer cuando su centro de diálisis está cerrado

Qué hacer para estar preparado ante una emergencia o los desastres

□ He hecho mi **Kit de emergencia portátil** (página 8).

□ He leído y comprendo el plan de desastres de mi centro de diálisis.

□ Mi equipo de diálisis me ha enseñado a desengancharme de la máquina en caso de emergencia.

□ He hecho arreglos alternativos para mi tratamiento antes de que ocurra una emergencia (página 6).

□ He rellenado y añadido información de contacto importante a mi **Formulario de información personal** (página10).

□ He completado mi **Lista de cotejo de suministros médicos** (página 9).

□ He añadido mi He añadido esta información a mí y la Formulario de Información Personal a mi **Kit de emergencia portátil**.

□ Mantengo al día el **Formulario de Información Personal** y **Formulario de Información Personal** y los actualizo si es necesario cada vez que cambia algo.

□ Me he asegurado de tener suficiente comida en casa para una **Dieta de emergencia para 3 días** (página 16).

□ Escucho las noticias locales para enterarme de la emergencia o los desastres. Me aseguro de que los teléfonos celulares estén siempre cargados y listos para usar.

□ Tengo dos opciones de lugares donde alojarme, cerca y lejos, si tengo que salir de casa. He añadido esta información a mi **Formulario de información personal**.

□ Hago y comparto mi plan de emergencia con los miembros de mi hogar y con mi centro de diálisis.

□ Tengo planes para mis animales de compañía (si procede)

□ He reservado un transporte sustituto al centro de diálisis y lo he añadido a mi **Formulario de información personal**

□ Me he puesto en contacto con la Oficina de Manejo de Emergencias de mi localidad o ciudad para informarme sobre los servicios de ayuda a la preparación y manejo de una emergencia..

□ Me he asegurado de que mi coche tiene suficiente gasolina (si procede).

Haz planes alternativos para tu tratamiento antes de una emergencia

Si recibes hemodiálisis en un centro de diálisis:

- □ Asegúrate de que tu centro de diálisis tiene tu dirección actual y tu(s) número(s) de teléfono por si necesitan ponerse en contacto contigo.
- □ Haz los preparativos para un transporte alterno a tu centro de diálisis.
- □ Pregunta en tu centro de diálisis por otros centros de diálisis cercanos que puedan tratarte si tu centro de diálisis cierra.

Si realizas hemodiálisis en casa:

- □ Ponte en contacto con tus compañías de agua y electricidad para inscribirte en la prioridad especial para restablecer tus servicios perdidos. Mantén actualizados sus números de teléfono en tu Formulario de Información Personal.
- □ Ten una linterna y baterías cerca de tu máquina de diálisis.
- □ Ponte en contacto con tu centro de diálisis local para informarte sobre los lugares de tratamiento de refuerzo, tanto cerca como lejos de tu casa.

Si usas Diálisis Peritoneal Ambulatoria Continua (CAPD, por sus siglas en inglés):

- □ Mantén la batería cargada en todo momento si usas un dispositivo ultravioleta. (Nota: la carga debe durar tres días).
- □ Según te indique tu equipo de diálisis, ten en casa una provisión de suministros para diálisis peritoneal para cinco o siete días. Comprueba las fechas de expiración y sustitúyelos cuando sea necesario, o cada seis meses.

Si usas Diálisis Peritoneal Cíclica Continua (CCPD, por sus siglas en inglés):

- □ Aprende y practica la CAPD manual, de modo que si te quedas sin energía, puedas pasar de la CCPD a la CAPD manual.
- □ Según las indicaciones de tu equipo de diálisis, ten a mano un suministro de cinco a siete días de CCPD (y de CAPD si has aprendido a hacer CAPD manual).
- □ Comprueba las fechas de expiración y sustitúyelas si es necesario.
- □ Ponte en contacto con tus compañías de agua y electricidad con antelación para inscribirte en la prioridad especial para restablecer los servicios perdidos. Mantén actualizados sus números de teléfono en tu Formulario de Información Personal.

Lista de cotejo del kit de emergencia portátil "Prepárate".

- Prepara tu **Kit portátil** antes de que se produzca una emergencia o los desastres.
- Puedes poner estos objetos en más de una bolsa o contenedor.
- Asegúrate de que sabes dónde está guardado tu **Kit portátil**.
- Comprueba los artículos cada seis meses para asegurarte de que los medicamentos no han vencido, que los alimentos siguen frescos y que las pilas funcionan.

Plan dietético de emergencia para 3 días y artículos de la lista de la compra

□ Agua embotellada o destilada

□ Radio pequeña con materias o manivela

□ Linternas y baterías

□ Kit de primeros auxilios

□ Desinfectante de manos

□ Lejía clorada de uso doméstico sin perfume. (**Cómo desinfectar el agua**, página 27)

□ Teléfono celular y cargador

□ Tazas, cucharaditas y cucharadas medidoras

□ Abrelatas manual

□ Efectivo

□ Zapatos para caminar y una muda de ropa

□ Comida y agua para tus mascotas (si tienes mascotas)

□ Formulario de información personal y lista de cotejo de suministro médico

Lista de cotejo de suministros médicos "Prepárate"

- Añade estos artículos a tu **kit de emergencia portátil.**
- Verifique sus medicamentos para asegurarse de que no han vencido.

□ Suministro de cinco a siete días de todos los medicamentos recetados. Verifique cada mes las fechas de expiración de todos sus medicamentos. Utiliza y sustituye los que vayan a vencer.

□ Suministro de antibióticos para cinco días si estás en diálisis peritoneal y te lo recomienda tu médico.

□ Añade esto a tu material médico si tienes diabetes: Medidor de glucosa, una pila de repuesto y líquido de análisis.

□ Suministro de cinco a siete días de tiras reactivas y lancetas para medir el azúcar en sangre.

□ Suministro de cinco a siete días de jeringuillas e insulina si usas insulina. (Mantén la insulina fría, pero no la congeles. Es mejor conservarla en el refrigerador, pero puede mantenerse a temperatura ambiente hasta un mes).

□ Glucosa (comprimidos de glucosa, glucagón, gel de glucosa oral) en caso de que baje tu nivel de azúcar.

Formulario de información personal

Para estar preparado en caso de emergencia, complete el Formulario de Información Personal con una lista de las personas y organizaciones con las que necesitará ponerse en contacto. Su familia, los miembros de su hogar, sus cuidadores y sus amigos querrán saber dónde se encuentra. Incluso es posible que puedan ayudarle a salir de su casa de forma segura, si lo necesita. Incluya en su lista a su nefrólogo (médico especialista en riñón) y a su centro de diálisis. Deberá informarles si no puede recibir sus tratamientos. Puede obtener este formulario en su centro de diálisis o en la Red de ESRD.

También puede obtener una **Tarjeta para cartera** de su centro de diálisis o de la Red de ESRD (página 38) para registrar su información médica importante. Puede llevar esta tarjeta en su billetera.

Instrucciones para el Formulario de información personal:

Complete el formulario, que comienza en la página siguiente, con su información personal. Escriba a lápiz para que sea más fácil cambiarla. Guarde el **Formulario de información personal** en su **Kit de emergencias portátil**.

Tenga a mano copias de su identificación e información médica:

- Permiso de conducir, documento de identidad y/o tarjeta de residente permanente en EE. UU.
- Tarjeta de Seguridad Social
- Pasaporte
- Tarjeta de seguro médico
- Órdenes de tratamiento
- Documentos legales (por ejemplo, instrucciones anticipadas, orden de no reanimar o información sobre un poder notarial médico).

Formulario de información personal

En todas las emergencias, llame al 9-1-1.

Teléfono de no emergencias: _____

Mi centro de diálisis: _____

Número de teléfono: _____

Línea de emergencia: _____

Centro sustituto cerca de casa: _____

Número de teléfono: _____

Centro sustituto lejos de casa: _____

Número de teléfono: _____

Médico renal (nefrólogo): _____

Número de teléfono: _____

Médico de cuidado primario: _____

Número de teléfono: _____

Mi farmacia: _____

Número de teléfono: _____

Compañía de transporte: _____

Número de teléfono: _____

Transporte (familia/amigos): _____

Número de teléfono: _____

Mis Redes de ESRD _____

Número de teléfono: _____

Familiares, cuidadores y/o amigos

Nombre/Relación: _____

Número de teléfono: _____

Nombre/Relación: _____

Número de teléfono: _____

Nombre/Relación: _____

Número de teléfono: _____

Nombre/Relación: _____

Número de teléfono: _____

Formulario de Información Médica

Proveedor médico: _____

Número de la póliza: _____

Número de teléfono: _____

Medicamento y Dosis:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Alergias:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Tipo de tratamiento:

□ Hemodiálisis

□ Hemodiálisis en el hogar

□ CAPD

□ CCPD

Información de emergencia local

Hospital local: _____

Número de teléfono: _____

Departamento de bomberos local _____

Número de teléfono: _____

Policía local: _____

Número de teléfono: _____

Compañía eléctrica: _____

Número de teléfono: _____

Compañías de servicios públicos: _____

Número de teléfono: _____

Compañías de agua: _____

Número de teléfono: _____

Prendas de identificación médica

Si se lesiona o no puede comunicarse, el personal médico necesitará saber rápidamente que está en diálisis y otros datos importantes sobre su salud. Una forma de alertar a la gente de sus necesidades sanitarias es llevar una identificación médica en una pulsera o collar. Estas identificaciones médicas muestran un símbolo reconocido internacionalmente para alertar a los que responden a las enfermedades. Pueden especificarse para incluir cualquier información médica que deba transmitirse en caso de emergencia. También proporciona un número de teléfono al que el personal médico puede llamar para obtener información médica más detallada sobre usted. La identificación también incluye una tarjeta de información médica, que contiene datos relevanteses sobre su salud. Es importante llevar siempre encima esta tarjeta de información médica.

Llevar una identificación médica en todo momento ayuda a garantizar que reciba la atención que necesita y que no reciba una atención que podría ser perjudicial para alguien con su enfermedad.

Nota: Un collar puede pasar desapercibido si se enreda en la ropa. Una pulsera es fácil de ver, pero no la lleves en el mismo lado que el acceso vascular para diálisis. Podría bloquear el flujo sanguíneo si se sube por el brazo.

Para obtener una identificación médica Pida a su enfermera o trabajador social información sobre las identificaciones médicas.

Las fuentes de identificaciones médicas incluyen:

Fundación Nacional del Riñon

- 1-855-NKF-CARES (1-855-653-2273)
- www.kidney.org

Fundación de MedicAlert

- 1-800-ID-ALERT (1-800-432-5378)
- www.medicalert.org

American Medical ID

- 1-800-363- 5985
- www.americanmedical-id.com

Medical Tags

- 1-888-679- 4292
- https://medicaltags.com/

Su farmacia local.

Plan dietético de emergencia para 3 días

La hemodiálisis extrae parte del agua y los desechos de tu sangre. Los desechos y el agua se acumulan entre los tratamientos. Cuando recibes tres o más tratamientos a la semana, esta acumulación no debería causar problemas. Cuando no puedes recibir un tratamiento, el agua y los desechos sobrantes en tu cuerpo pueden causar problemas. Cuando no puedas recibir tus tratamientos, tendrás que seguir una dieta especial y estricta para limitar la acumulación de agua, desechos proteínicos y potasio.

El **plan dietético de emergencia para 3 días** te ayudará a seguir una dieta de emergencia. Esta dieta no sustituye a la diálisis, pero puedes reducir los residuos que se acumulan en la sangre si sigues el plan y cambias lo que comes. **Esto puede salvarte la vida.** Revisa el plan con el dietista de tu centro para ver si tienes que hacer cambios en función de tus necesidades personales. Haz preguntas antes de una emergencia. Si estás en diálisis peritoneal y no puedes hacer tus tratamientos, esta dieta también puede aplicarse a ti.

En una situación de emergencia o de los desastres, debes hacer todo lo posible para recibir tus tratamientos regulares de diálisis. Si pierdes uno o más tratamientos, sigue el **Plan dietético de emergencia para 3 días** hasta que puedas recibir tratamiento. Siempre debes intentar recibir diálisis en los tres días siguientes al último tratamiento.

La mejor forma de prepararse para una emergencia es planificarla antes de que ocurra. Reúne los alimentos de la **Lista de la compra de la dieta de emergencia para 3 días**. Guárdalos en algún lugar cercano de tu casa para que puedas conseguir fácilmente los alimentos de emergencia. La lista da para seis días de comida y agua, por lo que la Dieta de emergencia para 3 días puede repetirse una segunda vez si es necesario.

En una situación de emergencia, come primero alimentos frescos, mientras los tengas. Si tienes diabetes, evita los dulces de este plan. Pero ten a mano algunos alimentos ricos en azúcar, como caramelos duros, por si te baja el azúcar.

Plan dietético para la diálisis pediátrica

Habla con tu médico y dietista sobre lo que hay que dar de comer a los bebés, niños y adolescentes que están en diálisis. La alimentación de los niños deberá ajustarse a su edad y peso.

Lista de la compra de la dieta de emergencia para 3 días

Esta lista de la compra es para seis días de comida y agua para el enfermo renal, por lo que la **Dieta de emergencia para 3 días** puede repetirse una segunda vez si es necesario.

Revisa esta lista con tu dietista para adaptarla a tus necesidades y a la disponibilidad local.

Bebidas

Qué comprar	Cuánto comprar
Agua destilada o embotellada	1 a 2 galones
Leche en polvo o leche evaporada	3 paquetes de leche en polvo o 4 latas de leche evaporada (de 8 onzas cada una)
Jugo de arándanos, manzana o uvas	6 latas o cajas (de 4 onzas cada una)

Alimentos

Qué comprar	Cuánto comprar
Cereales fríos No fibra, granola o cereal con frutas secas o nueces.	6 cajas de porciones individuales, o 1 caja
Frutas o "fruta en envases" con peras, melocotones, mandarinas, frutas mixtas, puré de manzana o piña envasados en agua o jugo. Que no contengan almíbar, pasas o frutas secas.	12 latas o envases individuales (de 4 onzas cada una) *Asegúrate de drenar el líquido de la fruta o cuéntalo para los líquidos diarios.
Verduras bajas en sodio, como espárragos, zanahorias, habichuelas tiernas, guisantes, maíz, calabaza amarilla o habichuelas de cera.	6 latas (de 8 onzas cada una) *Asegúrate de drenar el líquido de los vegetales o cuéntalos para los líquidos diarios.
No habichuelas secas como las pintos, blancas, negras, coloradas, estilo rancheras o rojas. No papas ni tomates	—
Atún, cangrejo, pollo, salmón o pavo enlatado bajo en sodio o sin sal añadida	6 latas (de 3 o 4 onzas cada una)

Mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendras	1 frasco
Mayonesa	3 frascos pequeños (u 8 a 12 paquetes individuales envueltos en papel de aluminio y desechados una vez abiertos)
Gelatina (sin azúcar si tienes diabetes)	1 frasco pequeño
Galletas de vainilla, galletas graham o galletas normales sin sal	1 caja
Dulces sin azúcar, como dulces agrios, duros, gomitas o mentas.	1 paquete
Chicle sin azúcar	1 paquete grande

Alimentos que se echan a perder

Qué comprar	**Cuánto comprar**
Leche en polvo	3 paquetes
Pan blanco *Consérvala congelada, para que siempre esté disponible cuando se necesite.	1 pan de molde

Nota: Usar antes de la fecha de expiración y sustituir por artículos frescos. Deséchalos después de la fecha de expiración.

Opciones para condimentar tu comida

Qué comprar	**Cuánto comprar**
Aceite de oliva o vegetal	1 botella pequeña
Vinagre balsámico o con sabor	1 botella pequeño
Condimentos sin sal, especias y hierbas secas como la canela, eneldo (dill), orégano, romero, ajo en polvo y cebolla en polvo	—

Dulces

Qué comprar	Cuánto comprar
Dulces agrios, caramelos duros, gominolas o mentas/	1 paquete
Miel	1 frasco pequeño
Azúcar blanca	1 caja pequeña de granulado o paquetes
Malvaviscos (opcional)	—

Nota: Si tienes diabetes, evita los dulces de este plan; pero ten a mano algunos alimentos ricos en azúcar (dulces duros) por si te baja el azúcar. Habla con tu dietista.

No incluyas estos alimentos en tu dieta de emergencia para 3 días:

- Bebidas deportivas y bebidas que contengan fosfatos
- Mezclas de bebidas en polvo distintas de la leche en polvo
- Alimentos ricos en potasio, como
    - Habichuelas secas (p. ej., habichuelas pintos, blancas, negras, estilo ranchera o rojas)
    - Papas
    - Tomates
    - Bebidas deportivas (p. ej., Gatorade)

Dieta de emergencia para 3 días

Si se produce una emergencia y crees que vas a tener que faltar a tu tratamiento de diálisis, empieza inmediatamente la **Dieta de emergencia para 3 días**. No te perjudicará empezarla antes de lo necesario.

Consejos

- Usa primero alimentos frescos, si los tienes.
- Una vez abierta una lata o un artículo congelado, tíralo si no puedes mantenerlo frío o **usarlo antes de cuatro horas.**
- Después de perder el suministro eléctrico, es seguro usar los alimentos del congelador mientras haya cristales de hielo en ellos.
- Puedes congelar el pan durante tres meses en una bolsa hermética.
- Habla con tu dietista si sigues una dieta sin gluten.
- Puedes tener una mezcla de caramelos con azúcar y caramelos sin azúcar.
- Si tienes diabetes, evita los dulces de este plan. Comprueba tu nivel de azúcar en sangre para ver si necesitas un bocadillo. Ten algunos alimentos con alto contenido en azúcar, como caramelos duros, por si te da un "bajón" con muy poco azúcar en el cuerpo.
- Si tienes diabetes, habla con tu dietista para que te dé ideas de bocadillos.
- El agua es la mejor opción para beber.
- No tomes bebidas deportivas o bebidas con fosfatos.

Restringir el consumo de líquidos

Un plan de líquidos te ayudará a evitar problemas respiratorios e hinchazón. Habla con tu equipo de cuidados médicos sobre la cantidad de líquido que puedes tomar. Intenta tomar los medicamentos con compota de manzana para reducir la ingesta de líquidos.

- Recuerda que todas las frutas y verduras contienen agua.

Consejos para reducir la sed

- Chupa caramelos duros
- Mascar chicle
- Limitar el consumo de sal
- Toma una mezcla de caramelos azucarados y caramelos sin azúcar
- Enjuágate la boca con enjuague bucal

Primer día (ejemplo)

No tomes más de 4 onzas de agua cada vez que tomes el medicamento, y recuerda contar esto para tu ración diaria de líquidos.

Desayuno

Cereal y fruta:

- ½ taza de leche o mezcla ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada, de recipientes herméticos
- 1 ración de cereal (No fibra. No granola. No cereal con frutas secas).
- 1 cda de azúcar (opcional)
- ¼ taza (2 onzas) de fruta de lata o frasco, escurrida

Merienda matinal (opcional)

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham
- 2 cdas de mantequilla de maní (opcional)
- 10 dulces duros o dulces agrios (las personas diabéticas deben consumir dulces sin azúcar).

Almuerzo

- Sándwich de mantequilla de maní o de almendra y jalea: 2 rebanadas de pan blanco
- 2 cdas de mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendra 2 cdas de jalea o jalea sin azúcar
- ½ taza de fruta de lata o frasco, escurrida
- ½ taza (4 onzas) de agua (o alguna otra bebida de la lista de compra)

Merienda de la tarde (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham
- 2 cdas de mantequilla de maní (opcional)
- ½ taza de puré de manzana

Para personas que tienen diabetes:

- ½ taza de puré de manzana

Cena

Sándwich de pollo:

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ lata de pollo (2 onzas) con 2 cdas de mayonesa
- ½ taza de vegetales enlatados, escurridos
- ½ taza de jugo de arándano

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

- 10 gomitas
- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham

Para personas que tienen diabetes:

- 1 rebanada de pan
- 1 onza (2 cdas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendra, pollo o atún)

Nota: Una vez abierta una lata o un artículo congelado, tírelo si no puede mantenerlo frío o usarlo en un plazo de cuatro horas.

Segundo día (ejemplo)

No tomes más de 4 onzas de agua cada vez que tomes el medicamento, y recuerda contar esto para tu ración diaria de líquidos.

Desayuno

Cereal y fruta:

- ½ taza de leche o mezcla ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada, de recipientes herméticos
- 1 ración de cereal (No fibra, No granola. No cereal con frutas y nueces secas)
- 1 cda de azúcar (opcional)
- ¼ taza (2 oz.) de fruta de lata o frasco, escurrida

Merienda matinal (opcional)

- ½ taza de puré de manzana
- 10 gomitas (las personas diabéticas deben consumir gomitas sin azúcar).

Almuerzo

Sándwich de pollo:

- 2 rebanadas de pan blanco
- ¼ lata de pollo (1 onza) con 1 cda de mayonesa
- ½ taza de fruta enlatada o de botella, escurrida
- ½ taza (4 onzas) de agua

Merienda de la tarde (opcional)

- 10 mentas (las personas diabéticas deben consumir mentas sin azúcar).
- ½ taza de puré de manzana

Cena

Sándwich de tuna:

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ lata (2 onzas) de tuna con 1 o 2 cdas de mayonesa/aceite
- ½ taza de vegetales enlatados, escurridos
- ½ taza de jugo de arándano

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham
- 10 dulces duros

Para personas que tienen diabetes:

- 1 rebanada de pan
- 1 onza (2 cdas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendra, pollo o atún)

Nota: Una vez abierta una lata o un artículo congelado, tírelo si no puede mantenerlo frío o utilizarlo en un plazo de cuatro horas.

Tercer día (ejemplo)

No tomes más de 4 onzas de agua cada vez que tomes el medicamento, y recuerda contar esto para tu ración diaria de líquidos.

Desayuno

Cereal y fruta:

- ½ taza de leche o mezcla ¼ de taza de leche evaporada con ¼ de taza de agua destilada, de recipientes herméticos
- 1 ración de cereal (No fibra. No granola. No cereal con frutas y nueces secas)
- 1 cda de azúcar, opcional
- ¼ taza (2 onzas) de fruta de lata o frasco, escurrida

Merienda matinal (opcional)

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham
- 10 dulces duros (las personas diabéticas deben consumir dulces sin azúcar).

Almuerzo

- Sándwich de mantequilla de maní o de almendra y jalea: 2 rebanadas de pan blanco
- 2 cdas de mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendra 2 cdas de jalea o jalea sin azúcar
- ½ taza de fruta de lata o frasco, escurrida
- ½ taza (4 onzas) de jugo

Merienda de la tarde (opcional)

- ½ taza de puré de manzana
- 10 gomitas (las personas diabéticas deben consumir gomitas sin azúcar).

Cena

Sándwich de salmón:

- 2 rebanadas de pan blanco
- ½ lata (2 onzas) de salmón con 1 o 2 cdas de mayonesa/aceite
- ½ taza de vegetales enlatados, escurridos
- ½ taza de agua

Merienda de la noche (opcional)

Para personas que no tienen diabetes:

- 5 galletas de vainilla o 1 ½ cuadritos de galletas graham

Para personas que tienen diabetes:

- 1 rebanada de pan
- 1 onza (2 cdas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendra, pollo o atún)

Nota: Una vez abierta una lata o un artículo congelado, tírelo si no puede mantenerlo frío o utilizarlo en un plazo de cuatro horas.

Cómo desinfectar el agua

Ten a mano agua destilada o embotellada para beber. Si te quedas sin agua almacenada, puedes desinfectar el agua para beber, para cepillarte los dientes o para otros usos. **No es seguro usar esta agua para la diálisis.**

Cuando use lejía para desinfectar el agua, use lejía **común** de uso doméstico que contenga un 8.25% de hipoclorito sódico. No uses lejía que tenga otros ingredientes activos. Por ejemplo, no uses lejía perfumada. **No hagas conjeturas al medir la lejía.**

Para desinfectar el agua, utiliza lejía líquida doméstica sin perfume:

- Filtra el agua a través de un paño limpio, una toalla de papel o un filtro de café, o deja que se asiente.
- Pon el agua clara en un recipiente limpio.
- Utiliza lejía líquida que lleve menos de un año almacenada a temperatura ambiente. En la etiqueta debe figurar que contiene un 8.25% de hipoclorito sódico. Utiliza la tabla siguiente como guía para decidir cuánta lejía añadir al agua.
- Duplica la cantidad de lejía si el agua está turbia, coloreada o muy fría.

Desinfectando el agua con lejía líquida sin perfume

Volumen de agua	Cantidad de lejía de uso doméstico a añadir
2 galones	1/8 cucharadita
4 galones	1/4 cucharadita
8 galones	1/2 cucharadita

Remueve el agua y la mezcla de lejía y deja reposar durante 30 minutos. El agua desinfectada debe tener un ligero olor a cloro. Si no es así, repite la dosificación y deja reposar otros 15 minutos antes de utilizarla.

Notas:

- Si el sabor a cloro es demasiado fuerte, vierte el agua de un recipiente limpio a otro y déjala reposar unas horas antes de utilizarla.
- Asegúrate de guardar esta agua desinfectada en recipientes limpios, bien cerrados.
- Escucha los "Avisos de hervir el agua" de los oficiales municipales.
- No bebas agua de una piscina o spa. Los productos químicos utilizados para tratar el agua podrían perjudicarte.
- Nunca mezcles lejía con amoniaco u otros productos de limpieza.
- Abre las ventanas y las puertas para que entre aire fresco cuando uses lejía.

Qué hacer cuando su centro de diálisis está cerrado

Si ocurre una emergencia o los desastres cerca de usted, esté preparado con un plan sustituto para recibir la atención que necesita. Su centro de diálisis puede cerrar porque:

- No hay electricidad ni agua.
- El edificio ha sufrido daños.
- El centro se encuentra en un área bajo orden de evacuación.
- El clima impide que el personal del hospital llegue de forma segura.

Qué hacer en caso de cierre del centro de diálisis:

- Llame a su equipo de diálisis o al teléfono de emergencias del centro para saber dónde y cuándo recibir tratamiento.
- Si no puede llamar a su equipo de diálisis o al número de teléfono de emergencias de su centro, llame al centro sustituto que figura en su **Formulario de información personal** (página 10).
- Informe a su familia y a los miembros de su hogar a dónde va a recibir tratamiento.
- Empiece su **Dieta de emergencia para 3 días** (página 16).
- Empieza a **limitar los líquidos** que bebes (página 20).
- Si va en coche a recibir tratamiento, tenga a mano las indicaciones para llegar a su centro sustituto y practique la ruta antes de una emergencia. Si es posible, compruebe también la seguridad vial, incluyendo si las carreteras están afectadas por inundaciones, líneas eléctricas caídas, etc.
- Haz los preparativos para un alterno a tu centro de diálisis. Puede tratarse de un servicio de coche, autobús, tren, taxi o un familiar, miembro de la familia, cuidador o amigo.
- Escucha las noticias locales para enterarte de la emergencia o los desastres.

Cuándo no puede salir de casa

Es posible que tenga que quedarse en casa para estar seguro en caso de emergencia o los desastres. Las autoridades y/o las noticias locales le indicarán cuándo debe quedarse en casa. Quedarse en casa en una emergencia o en los desastres se conoce como "refugiarse en el lugar".

Qué hacer cuando no puede salir de casa:

- Cierre y selle ventanas y puertas.
- Tenga en cuenta la emergencia específica y seleccione la habitación más segura de su casa. (por ejemplo: vientos fuertes, las habitaciones con menos ventanas).
- Tenga a mano los medicamentos recetados.
- Tenga a mano un teléfono celular con cargador, un teléfono de casa, una radio de pilas o un ordenador.
- Llame a familiares, miembros de la familia, cuidadores, amigos y a su centro de diálisis para informarles a dónde se encuentra.
- Empiece su **Dieta de emergencia para 3 días** (página 16).
- Comienza a **limitar los líquidos** que bebes (página 20).
- Escuche las noticias locales para informarse sobre la emergencia o el desastre.
- Tenga preparado su **Kit de emergencia portátil** (página 8) por si los oficiales públicos le dicen que se marche.

Cuándo debe salir de casa

Para mantenerse seguro en algunas emergencias, es posible que tenga que salir de casa. Estará más seguro si conoce sus opciones de tratamiento de reserva antes de que una emergencia le obligue a salir. Es posible que tenga que abandonar su casa si se vuelve insegura o si recibe una orden de evacuación. Es probable que la orden provenga de las autoridades de su comunidad para garantizar su protección y seguridad.

Es muy importante que acate las órdenes de evacuación emitidas por los funcionarios de emergencias. Si decide no seguir las órdenes de evacuación, puede tener dificultades para acceder al tratamiento durante un largo periodo de tiempo.

Qué hacer cuando debe salir de casa:

- Lleve consigo su **Kit de emergencia portátil** - **Lista de comprobación del kit de emergencia portátil** (página 8).
- Lleve consigo los medicamentos recetados. La **lista de cotejo de suministros médicos** (página 9) le indica la cantidad de medicamentos que debe llevar.
- Lleve consigo el **Formulario de información personal** (página 10).
- Informe a sus familiares, a los miembros de su hogar, a sus cuidadores, a sus amigos y a su centro de diálisis a dónde planea ir.
- Si su centro de diálisis está cerrado, llame al número de emergencias de su centro para averiguar dónde debe ir para recibir tratamiento.
- Si no puede ponerse en contacto con su centro de diálisis, su centro sustituto está anotado en su **Formulario de información personal.**
- Comience su **Dieta de emergencia para 3 días** (página 16).
- Comience a **limitar los líquidos** que bebe (página 20).
- Si debe acudir a un centro de acogida, informe a la persona encargada de que necesita diálisis.
- Escuche las noticias locales para informarse sobre la emergencia o el desastre.

Cómo desconectarse de una máquina de diálisis en caso de emergencia

El personal de su centro de diálisis le mostrará qué hacer si se encuentra en una máquina de diálisis durante una emergencia. Practicará esto al menos una vez al año en su centro. Las instrucciones deben incluir dónde se guarda su paquete de emergencia y cómo desconectarse de la máquina de diálisis. Un paquete de emergencia suele contener cinta adhesiva, pinzas y otros artículos médicos y debe mantenerse a su alcance mientras esté en la máquina de diálisis, si es posible.

Si se encuentra en una máquina de diálisis en caso de emergencia, mantenga la calma. Espere a que el personal del centro le indique lo que debe hacer.

Estos pasos son **sólo** para emergencias en las que deba abandonar el centro:

- Mantén tus agujas de acceso **puestas** hasta que llegues a un lugar seguro.
- **Nunca** corte las líneas de la aguja de acceso. **Nunca** corte la línea entre la pinza y su acceso vascular: se desangrará
- Si tiene un **catéter**, su personal debe ayudarle antes de desconectarlo.
- No intente desengancharse usted mismo.

Cuidados del acceso vascular en caso de emergencia

Una vez que esté desconectado de su máquina, espere a que alguien a cargo le diga adónde ir. Puede ser un miembro del personal del centro de diálisis o un paramédico, policía o bombero. No se detenga a retirar las agujas hasta que el personal lo haya revisado o hasta que esté seguro de que se encuentra fuera de peligro.

Ten cuidado! No deje que nadie que no le conozca toque o inyecte algo en su acceso vascular. El personal de cuidados médicos que no esté familiarizado con la diálisis puede no saber qué es una fístula, un injerto o un catéter, y podría hacerle daño.

Para más información

Medicare

- 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- TTY: 1-877-486- 2048
- Página web de Medicare: es.medicare.gov

Centros de diálisis

- Encuentre y compare médicos: https://es.medicare.gov/care-compare/
- Llame a su Red de ESRD (página 35) para aprender sobre:
    - Diálisis
    - Trasplantes de riñón
    - Dónde encontrar centros de diálisis y trasplantes
    - Cómo obtener ayuda de otras agencias
    - Qué puede hacer cuando los problemas en su centro no se resuelven hablando con el personal de este

Su Red de ESRD trabaja para garantizar que usted reciba la mejor atención y se comunica con los centros para mantener al personal al tanto de los temas clave sobre diálisis y trasplantes.

Además, puede llamar a su Agencia Estatal de Inspección. La Agencia Estatal de Inspección hace que los centros de diálisis cumplan con las normas de Medicare. Llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) si tiene problemas con su centro que no puede resolver hablando con el personal de este.

Nota: Los números de teléfono que aparecen en este folleto eran correctos en el momento de la impresión. Los números de teléfono pueden cambiar. Utilice los recursos que se indican a continuación para obtener los números de teléfono más actualizados de los centros de diálisis, las redes de ESRD y las agencias estatales de inspección:

- 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227; TTY: 1-877-486-2048)
- Página web de Medicare: es.medicare.gov
- Mapa de Redes de ESRD

Para más información sobre cómo hacer un plan de emergencia

Este folleto destaca los elementos más importantes que necesita específicamente un paciente en diálisis. Puede hacer planes de emergencia personales que sean específicos para su situación e incluyan más detalles.

Las siguientes páginas web del Programa de Análisis de la Salud Renal y Soporte de Emergencia con Respuesta Rápida (KHARES, por sus siglas en inglés), Ready.gov/es y la Cruz Roja Americana pueden ayudarle a planificar en profundidad una emergencia.

Programa de Análisis de la Salud Renal y Soporte de Emergencia con Respuesta Rápida (KHARES, por sus siglas en inglés)

Acceda a recursos para pacientes, proveedores y otras partes interesadas orientados a preparar a la comunidad de diálisis para las emergencias y los desastres.

- KHARES: https://khares.ipro.org/ En español:

Listo.gov

Es una buena idea tener un plan de emergencia antes de que ocurra una emergencia o los desastres. Esta página web es un buen recurso para ayudarle a hacer su plan.

- En inglés
    - www.ready.gov
- En español:
    - www.ready.gov/es

Cruz Roja Americana

Esta página web puede ayudarle a ponerse en contacto con familiares y miembros de su hogar en caso de emergencia. Asegúrese de hacer clic en Yes (Sí) para guardar los!

- En inglés:
    - www.redcross.org/safeandwell
    - www.redcross.org
- En español:
    - https://www.redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/contactar-y-ubicar-a-los-seres-queridos.html
    - www.redcross.org/cruz-roja

Información de contacto de las redes ESRD

Número de las redes, nombre, área de cobertura e información de contacto
Red 1 (CT, ME, MA, NH, RI, VT) IPRO: Red de ESRD de Nueva Inglaterra Línea gratuita para pacientes: (866) 286-ESRD (866-286-3773) Teléfono: 516-686-9790 Página web: https://esrd.ipro.org/
Red 2 (NY) Red Renal de Quality Insights: Red de ESRD de Nueva York Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd
Red 3 (NJ, PR, VI) Red Renal de Quality Insights 3 Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd
Red 4 (DE, PA) Red Renal 4 de Quality Insights Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd
Red 5 (DC, MD, VA, WV) Red Renal 5 de Quality Insights Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd

Red 6 (GA, NC, SC) IPRO: Red de ESRD del Atlántico Sur Línea gratuita para pacientes: 800-238-3773 Teléfono: 516-686-9790 Página web: www.esrd.ipro.org
Red 7 (FL) Alliant Health Solutions: Red de ESRD de Florida Línea gratuita para pacientes: (877) 936-9260 Teléfono: (601) 936-9260 Página web: https://quality.allianthealth.org
Red 8 (AL, MS, TN) Red 8 de Alliant Health Solutions Línea gratuita para pacientes: (877) 936-9260 Teléfono: (601) 936-9260 Página web: https://quality.allianthealth.org
Red 9 (IN, KY, OH) IPRO: Red de ESRD del valle del Río Ohio Línea gratuita para pacientes: 800-238-3773 Teléfono: 516-686-9790 Página web: www.esrd.ipro.org
Red 10 (IL) Red Renal 10 de Quality Insights Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd
Red 11 (MI, MN, ND, SD, WI) Red Renal 11 de Quality Insights Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd

Red 12 (IA, KS, MO, NE) Red Renal 12 de Quality Insights Línea gratuita para pacientes: 844-238-1190 Teléfono: 844-238-1188 Página web: https://www.qualityinsights.org/esrd
Red 13 (AR, LA, OK) Red 13 de Alliant Health Solutions Línea gratuita para pacientes: (877) 886-4435 Teléfono: (972) 503-3215 Página web: https://quality.allianthealth.org
Red 14 (TX) Red 14 de Alliant Health Solutions Línea gratuita para pacientes: (877) 886-4435 Teléfono: (972) 503-3215 Página web: https://quality.allianthealth.org
Red 15 (AZ, CO, NV, NM, UT, WY) Red 15 de Comagine Health ESRD Línea gratuita para pacientes: (800) 262-1514 Teléfono: (206) 923-0714 Página web: https://comagine.org/esrd
Red 16 (AK, ID, MT, OR, WA) Red de ESRD 16 de Qsource Línea gratuita para pacientes: (800) 456-6919 Teléfono: (317) 257-8265 Página web: https://esrd.qsource.org
Red 17 (AS, GU, HI, MP, N. CA) Red de ESRD 17 de Qsource Línea gratuita para pacientes: (800) 444-9965 Teléfono: (816) 880-9990 Página web: https://esrd.qsource.org

Red 18 (S. CA)
Red 18 de Comagine Health ESRD
Línea gratuita para pacientes: (800) 262-1514
Teléfono: (206) 923-0714
Página web: https://comagine.org/esrd