

Preparación Para Emergencias Para Pacientes con Falla Renal

(Extracted and translated by Network 18 from KCER Coalition document)

Proceso: Sujete y Desconecte

Estas instrucciones deben ser usadas solo en caso de emergencias. Las agujas de acceso deben dejarse donde están hasta que los pacientes lleguen a un lugar seguro y tengan ayuda para sacar las agujas.

- Ubique el botiquín de emergencias. Debe de tener abrazaderas, un par de tijeras, cinta adhesiva, Band Aides y gasa.
- Sujete ambas líneas de agujas
- Sujete las dos líneas de sangre más gruesas
- Si las líneas tienen abrazaderas de apretar, apriete las cuatro hasta cerrarlas
- Corte o desenrosque las líneas **entre** las abrazaderas cerradas.
- Si se ve obligado a cortar las líneas, corte SOLO las líneas de sangre *más gruesas*.
- **NUNCA corte las líneas de acceso de las agujas.**
- **NUNCA, NUNCA corte entre la abrazadera y el acceso vascular, el paciente morirá desangrado.**

Este proceso debe ser simulado durante un ejercicio de prueba. Para una demostración, se puede hacer con un paciente cuya sangre ya haya sido devuelta, pero que aún está conectado. Se deben colocar las abrazaderas y cortar (o desconectar) las líneas, usando el botiquín de la estación del paciente.

Bombeo Manual de La Bomba

Es posible que el personal y/o los pacientes tengan que poner en marcha manualmente las bombas si falla la electricidad. Esto va a prevenir que se coagule la sangre. Aquí sugerimos unos pasos si no existe un proceso establecido en su centro de diálisis:

- Desarme el detector de aire (quite la línea de sangre de la abrazadera)
- Ubique y coja manecilla de arranque de la bomba.
- Asegúrese que todas las abrazaderas en las líneas de sangre estén abiertas
- Gire la manecilla de arranque en la dirección que fluye la sangre.
- Gire lentamente.
- Observe las líneas de sangre para ver si hay aire o espuma.
- Determine (si puede) por cuanto tiempo estarán sin electricidad.
- No bombee manualmente la sangre de pacientes por más de 10 minutos.
- Regrese la sangre, según establecido por el centro de diálisis, luego de 10 minutos.

El “Bombeo Manual” debe ser presentado en el ejercicio de prueba. Se les puede enseñar a los pacientes como “bombear” su propia sangre en la máquina. En una situación de emergencias, normalmente no hay suficiente personal para bombear manualmente a *todos* los pacientes.

Instrucciones de Sobre Vivencia Para el Paciente de Diálisis (Desastre + 72 horas)

La información y educación son esenciales para la sobre vivencia de un paciente después de un desastre. El perder una sesión de diálisis normalmente no se considera una emergencia y es una situación manejable. La siguiente información se debe repasar cada tres meses.

- El proceso para desconectarse
- La importancia de controlar los líquidos y la dieta
- Como protegerse a si mismo si ocurre una catástrofe mientras recibe diálisis
- La ubicación del botiquín de emergencias en cada silla
- Los medicamentos (recetados) que debe tener a la mano
- La importancia de emblemas de MedicAlert
- La ubicación de hospitales y centros de diálisis cercanos
- Instrucciones sobre cuando quedarse en casa
- La descripción del plan de emergencias del centro de diálisis
- Instrucciones sobre el cuidado de su acceso vascular
- Provisiones de emergencia para el carro

Muchos de estos temas se encuentran en la publicación de los Centros de Medicare y Medicaid, Prepárese Para Emergencias: Una Guía Para Personas en Diálisis. Visite www.medicare.gov y busque la publicación #10150-S.

Se aconseja que los pacientes tengan los siguientes cinco puntos en un lugar visible en casa. La puerta del refrigerador es un lugar ideal para esta información.

- Quéedese en casa si no está lastimado
- Empiece la dieta de emergencia que debe haber recibido de su dietista renal. Limite las frutas y vegetales.
- Limite los líquidos a la mitad de lo que normalmente consume
- Espere en casa por instrucciones y detalles sobre servicios de diálisis disponibles. Puede recibir instrucciones por televisión, radio, teléfono o mensajero
- Si se ve obligado a ir a un refugio, informe al encargado del refugio de sus necesidades de diálisis
- Notifique a su centro de diálisis de donde se encuentra

*Recuerde- la mayoría de hospitales no estará equipados
para proveer tratamientos de diálisi crónica.*

Dieta de Emergencias

Las siguientes listas y recomendaciones son para uso durante una emergencia prolongada. Es posible que no pueda recibir diálisis y que pacientes tengan que perder o retrasar sus tratamientos. La sobre vivencia dependerá de la habilidad de seguir una dieta limitada.

Recomendaciones de Dieta

- Mantenga la calma. La comida refrigerada o congelada permanecerá buena por varios días si se abren las refrigeradoras le menos posible. Es mejor consumir la comida refrigerada antes que la comida enlatada y de estantes.

- Mantenga provisiones de medicamentos suficientes para una semana.
- Es importante comer, pero sea selectivo y limite los líquidos.

La Dieta

Potasio

- Evite comidas altas en potasio, limite las frutas y vegetales, escoja pan, arroz y pasta en lugar de papas.
- Evita el chocolate, frijoles secos y fruta seca.

Líquidos

- Limite los líquidos a la mitad de lo que consume normalmente. Si es un paciente que a menudo aumenta demasiado peso entre tratamientos de diálisis, tendrá que limitarse aún más.
- Evite comidas que se convierten en líquido en temperatura normal, como la gelatina, helados, sorbete y hielo.

Sal

- Use comidas sin sal o bajas en sodio cuando posible. No use sal de mesa o sustitutos de sal (los sustitutos de sal pueden ser muy peligrosos, generalmente están hechos de cloro de potasio).

Proteína

- Limite la proteína a la mitad de lo que actualmente consume. Por ejemplo, si alguien come dos huevos en el desayuno, reduzca la cantidad a uno. Si normalmente come cuatro onzas de carne en cada comida, reduzca la cantidad a dos onzas

Se Sugiere la Siguiete Lista de Comidas para Emergencias

Esta lista de comida es mucho más limitada que su dieta renal de costumbre. Fue diseñada para prevenir la acumulación excesiva de líquidos y desperdicios mientras no reciba diálisis.

Carne y Proteína

- 2-3 onzas al día
- Use carne enlatada sin sal o baja en sodio, como pollo, pavo, atún, camarones, cangrejo y salmón. Si tiene sal, enjuáguela con agua caliente y escurra. Dos cucharadas de crema de maní equivalen más o menos una onza de proteína.

Fruta

- Límitese a 2½ tazas al día (No coma pasas)
- Use fruta enlatada como puré de manzana, cerezas, duraznos, peras, ciruelas y piña. Escurra el líquido.

Vegetales

- Límitese a 2½ tazas al día
- Use vegetales enlatados bajos en sodio, como maíz, zanahorias, ejotes y guisantes.

Líquidos

- Límitese a la mitad de lo que normalmente consume
- Tome agua de botella, soda, café, té, jugos, Kool-Aid, y Tang. No tome Gatorade u otras bebidas deportivas!

Leche

- ½ taza al día
- No guarde leche sobrante si no está refrigerada o sobre hielo.

Grasas

- 6 cucharaditas o más al día
- Use lo siguiente sin sal: aderezos, margarina, aceites y mayonesa (refrigerada)

Dulces

- Use lo necesario para aumentar calorías
- Los diabéticos deben tener precaución, pero pueden necesitarlo si se baja el nivel de azúcar en la sangre
- Use azúcar, miel, caramelos, "sourballs", "jelly beans", jaleas y malvaviscos

Pan, Cereales & Pasta

- 4-6 porciones al día
- Use cereales secos (3/4 de una taza) de trigo o arroz (no coma Raisin Bran), pasta simple o arroz (1/2 taza), galletas sin sal o simples, galletas de vainilla (4-10), pan (una rodaja), galletas “graham crackers” (3 cuadritos)

Lista de Compras: Alimentos para Caja de Emergencias (si puede, compre solo una porción)

- Carne/mariscos enlatados, bajos en sodio
- Agua embotellada
- Leche en polvo o enlatada
- Frutas/vegetales enlatados, bajos en sodio
- Pan
- Cereal tamaño individual (No Raisin Bran)
- Coffee whitener?????
- Galletas de vainilla
- Mayonesa, paquetes de aderezos sin sal, jalea
- Soda y paquetes de refresco en polvo
- Crema de maní
- Caramelos, goma de mascar, malvaviscos
- Galletas bajas en sodio
- Azúcar o paquetes de “Sweet N’ Low”
- Latas de 4 onzas o cajas de jugos de frutas

Almacenamiento de Comidas

- Mantenga la comida guardada en una caja firme en el piso de un closet o porta-coche, lejos de agua o animales
- Cambie el agua embotellada cada seis meses
- El pan se debe de guardar en el “freezer”. Las galletas y cereales deben guardarse en una caja de lata o caja de plástico con tapadera sellada y deben cambiarse cada mes.
- Revise las latas. No deben estar hinchadas o escurriendo, también revise la fecha de vencimiento. Cambie las latas cada año y o cuando sea necesario.
- Los paquetes de refresco en polvo como el Tan, Kool-Aid o Crystal Light, pueden estar a la mano, pero necesitan agua.
- Guarde el azúcar, los dulces y leche en polvo en una caja de plástico sellada para proteger de insectos.

Almacenamiento y Desinfección del Agua de Beber

El agua embotellada es lo preferible para beber. Sin embargo, si no hay agua embotellada, primero cuele el agua usando una manta o pañuelo limpio para quitar cualquier sedimento, sujetos flotantes o vidrio antes de desinfectar.

La mejor manera de desinfectar es hirviendo el agua. Hierva el agua por 10 minutos. Permita que se enfríe por lo menos 30 segundos. También puede agregar blanqueador (“lejía o bleach”). Si va a agregar blanqueador, es muy importante que deje que el agua se enfríe primero.

El agua se puede desinfectar con 5.25% - 6% de solución de hipoclorito sódico (blanqueador casero). El blanqueador no debe tener jabones, fragancias o ingredientes activos más allá del hipoclorito. Después de mezclarlo, déjelo por 30 minutos. Debe de haber un leve olor a blanqueador.

La mejor manera de medir el blanqueador es con un gotero. Otros métodos no darán buenos resultados.

Use las siguientes medidas:

Cantidad de Agua	Agua Clara	Agua Nubosa
1 cuarto	2 gotas de blanqueador	4 gotas de blanqueador
1 galón	8 gotas de blanqueador	16 gotas de blanqueador
5 galones	40 gotas de blanqueador (1/2 cucharadita)	80 gotas de blanqueador (1 cucharada)

El único agente que se debe de usar es blanqueador casero (5.25% - 6% de solución de hipoclorito sódico). Otros productos como tabletas de yodo o productos que se venden en tiendas de “camping” que no contienen 5.25% - 6% de solución de hipoclorito sódico no se recomiendan.

Nota: Dado los químicos que se encuentran en piscinas y “spas”, estas no se deben de usar como fuentes principales de agua