

Lista de verificación del kit de emergencia



Para ayudarlo a prepararse para una emergencia, use las siguientes listas de verificación sugeridas.

- Una mochila o un bolso fácil de llevar** para guardar sus suministros de emergencia y artículos personales.

Información

- Información personal actualizada** que incluye una copia de su identificación, la lista de sus medicamentos actuales y alergias, copia de su tarjeta de seguro, detalles de contacto de emergencia, el número de su médico, la información del centro de diálisis y el número de teléfono de Guest Services de DaVita ([1-800-400-8331](tel:1-800-400-8331)).
- Información de contacto del equipo de apoyo** que incluye los números de teléfono o direcciones de correo electrónico de su familia, amigos y trabajador social. Complete la lista de información personal a continuación.

Suministros

-  **Un suministro extra para 3 días de todos sus medicamentos** (para enfermedad renal y otras afecciones).
-  **Alimentos para al menos 3 días** de la Dieta de Emergencia de 3 Días* en la siguiente página.
 - Alimentos enlatados (sin conservantes)
 - 3 o más galones de agua para beber, cocinar y bañarse
 - Hielo en bolsas en su congelador y una conservadora en caso de que no tenga electricidad.
-  Suministros médicos necesarios y equipo de diálisis. Si recibe tratamientos en el hogar, asegúrese de tener los suministros necesarios para continuar el tratamiento desde el hogar.
-  Una radio, una linterna y baterías para que pueda mantenerse al tanto de las noticias.

*Hable con su dietista ahora si tiene alguna pregunta sobre su Dieta de Emergencia para 3 días.

Otras preparaciones

- Actualice su información de contacto con su centro de diálisis** si hubo cambios recientes.
- Elabore un plan de evacuación.** Si hay una emergencia o un desastre en su área y necesita salir de su vivienda, tenga un destino y un plan de evacuación, y compártalo con sus seres queridos. Obtenga más información en [ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family](https://www.ready.gov/evacuating-yourself-and-your-family).
- Haga planes de transporte alternativo.** Durante un evento de emergencia, es posible que el transporte público o su modo de transporte habitual no estén disponibles. Asegúrese de tener un plan alternativo.

Suministro de alimentos y agua de emergencia



Coloque un suministro de alimentos y agua de emergencia en un contenedor o bolsa que pueda llevarse fácilmente si necesita marcharse o ser trasladado de su hogar. También debe incluir suficiente agua y alimentos para cada persona durante al menos tres días, vajilla de papel y plástico y un abridor manual de botellas y latas. **Las necesidades de cada paciente son únicas; siempre consulte con su dietista y médico para determinar la dieta de emergencia para el riñón que sea más apropiada para usted según su afección específica.**

La dieta de emergencia de 3 días*

- 4 latas pequeñas de leche evaporada o 3 cajas de leche
- 1 a 3 galones de agua destilada o embotellada
- Mezcla de bebidas en polvo (limonada y jugo de uva)
- Latas pequeñas o cajas de jugo de arándano o gaseosa de lima limón
- Cajas pequeñas de cereales de una sola ración (no Raisin Bran®)
- 1 paquete de azúcar, sobres de azúcar o endulzantes de bajas calorías de su preferencia
- Peras, duraznos, piñas y mezcla de frutas y puré de manzana enlatados en recipientes individuales de 4 onzas
- 8 latas o envases pequeños de atún, salmón, pollo o pavo sin sal
- 1 frasco de mantequilla de maní
- 1 frasco pequeño de jalea
- 1 frasco pequeño de miel
- 3 frascos pequeños de mayonesa o entre 8 y 12 paquetes de una porción envueltos en papel de aluminio
- 2 barras de pan (considere guardar en el congelador)
- 1 caja de galletas de vainilla, galletas graham o galletas sin sal
- 4 bolsas de caramelos duros
- 1 paquete de malvaviscos

Este es un ejemplo de una dieta de emergencia de 3 días. Hable con su dietista y médico para crear su propia dieta.

Si tiene diabetes, debe limitar su consumo de azúcar y reemplazarla por productos bajos en carbohidratos cuando sea apropiado. No obstante, debe tener algún caramelo disponible que no sea sin azúcar, en caso de que su azúcar en sangre baje demasiado.

En la dieta de emergencia para 3 días solo podrá tomar dos tazas de líquido cada día. Esta dieta es más estricta que su dieta típica para el riñón, fue diseñada para limitar la cantidad de acumulación de desechos y líquido en su cuerpo, en caso de no poder recibir diálisis.

Cuando suceda una emergencia generalizada o un desastre, comience su dieta de emergencia para 3 días de inmediato.

*Esta dieta no es un sustituto de su diálisis ni de su dieta para el riñón, solo se debe seguir por tres días o menos, en una situación de emergencia.

Lista de información personal

Mi información importante

Nombre:

Número de teléfono:

Correo electrónico:

En tratamiento para:

Información del tratamiento

Centro de diálisis:

Número de teléfono:

Detalles del tratamiento de diálisis:

Medicamentos actuales:

Alergias:

Información médica adicional:

Contacto del centro de diálisis:

Número de teléfono:

Correo electrónico:

Médico:

Número de teléfono:

Correo electrónico:

Contacto primario de emergencia

Nombre:

Número de teléfono:

Correo electrónico:

Relación:

Secondary Emergency Contact

Nombre:

Número de teléfono:

Correo electrónico:

Relación: