Control de la enfermedad renal después de un desastre

La provisión de servicios de salud como el tratamiento de diálisis, puede verse afectada por desastres naturales, así como por otros tipos de situaciones de emergencia, como los apagones de energía eléctrica.

**Diálisis después de un desastre**

• La oficina local de la Fundación Nacional del Riñón (“National Kidney Foundation”) podría ayudarle a averiguar si su unidad regular está abierta.

• Si su unidad no está funcionando o si no puede llegar a la unidad, es posible que pueda dializar en una unidad diferente. Asegúrese de tener los nombres, ubicaciones y números de teléfono de las unidades de diálisis de respaldo y los hospitales de su área.

• Si conduce para recibir tratamiento, asegúrese de la seguridad vial si es posible, incluso si las carreteras están afectadas por inundaciones, líneas eléctricas caídas, etc., esté preparado para hacer arreglos alternativos para llegar a la diálisis. Esto podría ser un servicio de carro, autobús, tren, taxi, o un miembro de la familia, miembro del hogar, cuidador o amigo. También puede comunicarse con la policía y con los Servicios Médicos de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) para notificarles de su necesidad de asistencia.

• Asegúrese de informar a todos y cada uno de sus cuidadores sobre sus necesidades especiales de alguien con enfermedad renal (especialmente si está en un refugio).

• En un desastre severo, el personal de diálisis puede no ser capaz de continuar con su horario y órdenes individuales. Tenga en cuenta que pueden necesitar usar procedimientos de emergencia, que pueden incluir un dializador estándar y un tiempo de tratamiento más corto.

• Durante la emergencia, si pierde electricidad mientras dializa, siga las instrucciones para suspender la diálisis que le dio su personal de capacitación en el hogar.

**Si usted es capaz de mantener su nivel actual de diálisis usando su máquina o intercambios manuales:**

• Mantenga la ingesta de proteínas a 6 onzas o más cada día.

• No necesita cambiar la cantidad de ingesta de potasio cada día.

• Continúe limitando el calcio y los productos con alto contenido de fósforo y continúe manteniendo el régimen de fosfato-aglutinante.

**Control De Infecciones para Pacientes con Diálisis Peritoneal (DP) Después de un Desastre**

Debido a que se utiliza un tubo blando (catéter) en la cavidad abdominal para este tratamiento, los pacientes de diálisis peritoneal y sus proveedores médicos deben tener especial cuidado para prevenir infecciones, especialmente después de desastres naturales donde ocurren inundaciones, el acceso a suministros médicos puede ser limitado o existen pacientes peritoneales que pueden estar viviendo en una vivienda temporal.

* Peritonitis es la inflamación de la fina capa de tejido que cubre el interior del abdomen, causada por bacterias o hongos. Algunos de los síntomas más comunes de la peritonitis son:
* Dolor abdominal
* Sensibilidad abdominal
* Distensión abdominal
* Líquido de DP nublado
* Fiebre
* Nausea y vomito

**Para Prevenir Infecciones del Orificio de Salida del Catéter :**

* Los pacientes deben evitar toda fuente el agua dulce (por ejemplo, lagos, ríos y arroyos), hidromasajes, jacuzzis, tinas de remojo y piscinas públicas.
* Usar apósitos cuando es probable que el orificio de salida se ensucie o moje y ayuda a asegurar el catéter. Los vendajes y el orificio de salida del catéter de DP deben cambiarse en el momento en que este se ensucie o se moje.
* Cuidado general del orificio de salida
1. Lávese las manos o use un gel antibacterial con alcohol; use guantes limpios.
2. Retire el vendaje, si está presente.
3. Verifique el orificio de salida si hay enrojecimiento, hinchazón, drenaje o dolor.
4. Comprobar si el catéter presenta grietas o desgarros.
5. Tocar suavemente el túnel del catéter, observando hinchazón, descarga o dolor.
6. Al bañarse, limpie la piel alrededor del catéter con jabón líquido antibacterial y enjuague.
7. Seque el orificio de salida con una gasa estéril.
8. Opcional: cubrir con un apósito anti-microbios y esponjas de drenaje.
9. Asegure el catéter al abdomen usando inmovilizador o cinta adhesiva para evitar la tensión en el catéter.

**Si 1) el orifico de salida ha sido sumergido; 2) el agua utilizada para limpiar el orifico de salida pudiese estar contaminada; o 3) el orifico de salida esta rojo o adolorido:**

1. Limpie su orifico de salida
2. Al ducharse, limpie su orificio de la salida al último usando jabón antibacterial líquido. Utilice un paño de limpieza para su orificio de salida.
3. Enjuague con agua y el jabón
4. Rocíe su orificio de salida con una solución de vinagre
	* En un frasco bien limpio, agregue 6 onzas o ¾ de taza de agua hervida o embotellada + 4 onzas (1/2 taza) de vinagre blanco + 1 ¾ de cucharadita de sal de mesa. Agitar hasta que se disuelva. Vierta la solución en una botella de spray limpia
	* No guarde la solución de vinagre por más de una semana. Deseche cualquier porción no utilizada al final de cada semana y haga una solución fresca.
5. Seque con una toalla seca. También puede usar un secador de pelo en "bajo". Asegúrese de mantener la secadora apuntando hacia abajo por lo menos de 12-15 pulgadas de su piel. Seque por debajo del catéter.
6. Asegure su catéter con una pequeña cantidad de holgura para evitar tirar del orificio de salida.

**Si su orificio de salida está rojo, adolorido o infectado:**

1. Limpie su orificio de salida dos veces al día con jabón antibacterial líquido y enjuague con agua.
2. Sature una gasa 4x4 con la solución de vinagre y colóquela alrededor de su catéter durante 20 minutos. Esta solución debe sentirse calmante. Suspenda el uso si la solución quema su piel y busque atención médica.

**Eliminación Segura del Líquido de Diálisis Peritoneal (DP) para Prevenir la Infección**

* El personal médico que maneje cualquier líquido de DP, o cualquier persona que limpie estos derrames debe utilizar guantes desechables. El líquido debe entrar en el sistema de alcantarillado de tal manera que no se produzcan salpicaduras.
* Cuando sea disponible, el líquido de DP ya utilizado se puede desechar en un fregadero, inodoro u otro desagüe (para los pacientes en los centros de evacuación, se debe usar un inodoro en vez de un fregadero para descartar el líquido de DP). El tubo de la bolsa debe colocarse hacia abajo en el drenaje o debajo de la superficie de agua para evitar salpicaduras mientras la bolsa se drena.
* El fregadero, el desagüe y los derrames o salpicaduras inesperados deben ser desinfectados con un blanqueador doméstico de dilución 1:10 o un desinfectante registrado con la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) y debidamente etiquetado (<http://www.epa.gov/oppad001/list_d_hepatitisbhiv.pdf>)
* Todo el material contaminado, incluidas las bolsas de DP deben colocarse en bolsas de plástico herméticamente selladas para su eliminación.

**Dieta de emergencia si usted tiene que perder diálisis**

Si tiene que faltar a la diálisis, el agua extra y los desechos en su cuerpo pueden causar problemas, hasta que pueda continuar su diálisis. Tendrá que seguir una dieta especial y estricta para limitar la acumulación de agua, al igual que los desechos de proteínas y potasio. Seleccione sabiamente los alimentos y limite el consumo de líquidos. Si está comiendo afuera, recuerde que los cocineros no son conscientes de sus necesidades dietéticas.

• Limite el consumo de líquido a dos tazas o 16 onzas al día (incluyendo agua y leche). Mastique chicle, chupe dulces duros, o enjuague su boca con enjuague bucal para ayudar a lidiar con la sed.

• Mantenga a mano cinco galones de agua destilada (disponible en los supermercados locales).

• Si se queda sin agua, puede desinfectar el agua para beber, cepillarse los dientes o para otros usos. No es seguro utilizar esta agua para la diálisis.

• Limite la leche a media taza por día. Utilice sólidos secos de leche, leche evaporada, leche ultra procesada o crema no láctea en polvo mezclada con agua, para que sea igual a mitad de una taza, si es necesario. (Use el agua destilada que mantendrá a mano.)

• Es mejor comer alimentos frescos en primer lugar, o alimentos almacenados en el refrigerador. Una vez que abra una lata o un artículo congelado, bote el artículo abierto si no puede mantenerlo frío o usarlo en cuatro horas. Limite las veces que abra el refrigerador para conservar la temperatura fría.

• Limite la proteína a la mitad de su consumo actual. Por ejemplo, si come dos huevos para el desayuno, disminuya a uno.

• Evite bebidas deportivas con fosfatos, así como mezclas de bebidas en polvo que no sean la leche en polvo.

• No use sal o sustitutos de sal con sus comidas. Use alimentos sin sal, siempre que sea posible.

• Evite todos los alimentos con alto contenido de potasio. Estos incluyen frijoles secos (por ejemplo, pinto, frijoles blancos, negro, o frijoles rancho), papas, tomates, bebidas deportivas (por ejemplo, Gatorade). Seleccione sólo frutas y verduras de bajo contenido de potasio. Limite el tamaño de las porciones: porciones grandes de alimentos bajos en potasio pueden convertirse en alimentos de alto contenido de potasio.

• Mantenga los platos desechables y los utensilios a mano para que no tenga que lavar los platos constantemente. Botar después de usar.

**Ejemplo de un plan de comidas de emergencia de 3 días para pacientes con enfermedad renal crónica**

No beba más de 4 onzas de agua cada vez que tome su medicamento, y recuerde contar esto con su dieta diaria. Si el desastre continúa por más de tres días, el plan de comidas puede repetirse, comenzando con el Día 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMIDA** | **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** |
| **Desayuno** | * Cereales y frutas:
	+ ½ taza de leche o mezcla ¼ taza leche evaporada con ¼ taza de agua destilada, de recipientes sellados
	+ 1 porción de cereal **(sin salvado, sin granola, sin cereales con frutas secas y nueces)**.
	+ 1 cucharada de azúcar (opcional)
* ¼ taza (2 onzas) de fruta de una lata o frasco, escurrida
 | * Cereales y frutas:
	+ ½ taza de leche mezcla ¼ de taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada, de recipientes sellados
	+ 1 porción de cereal **(sin salvado, sin granola, sin cereales con frutos secos y nueces)**.
	+ 1 cucharada de azúcar (opcional)
* ¼ taza (2 onzas) de fruta de una lata o frasco, escurrida
 | * Cereales y frutas:
* ½ taza de leche o mezcla ¼ taza leche evaporada con

¼ taza de agua destilada, de recipientes sellados* 1 porción de cereal **(sin salvado, sin granola, sin cereales con frutos secos y nueces)**.
* 1 cucharada de azúcar (opcional)
* ¼ taza (2 onzas) de fruta de una lata o frasco, escurrida
 |
| **Merienda por la mañana (opcional)** | * 5 obleas (galletitas) de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham
* 2 cucharadas de mantequilla de maní
* 10 caramelos duros o agrios **(Las personas con diabetes deben comer caramelos sin azúcar.)**
 | * ½ taza de compota de manzana
* 10 habichuelas confitadas **(Las personas con diabetes deben comer caramelos sin azúcar.)**
 | * 5 obleas (galletitas) de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham
* 10 caramelos duros o agrios **(Las personas con diabetes deben comer caramelos sin azúcar.)**
 |
| **Almuerzo** | * Sándwich de mantequilla de maní o almendras:
	+ 2 rebanadas de pan blanco
	+ 2 cucharadas de mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendras
	+ 2 cucharadas de jalea o jalea sin azúcar
* ½ taza de fruta de una lata o frasco, escurrida
* ½ taza (4 onzas) de agua (o arándano, manzana o jugo de uva)
 | * Sándwich de pollo:
	+ 2 rebanadas de pan blanco
	+ ¼ lata (1 onza) de pollo con 1 cucharada de mayonesa **(Estos artículos pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
* ½ taza de fruta de una lata o frasco, escurrida
* ½ taza (4 onzas) de agua
 | * Sándwich de mantequilla de maní o almendras:
	+ 2 rebanadas de pan blanco
	+ 2 cucharadas mantequilla de maní sin sal o mantequilla de almendras
	+ 2 cucharadas jalea o jalea sin azúcar
* ½ taza de fruta de una lata o frasco, escurrida
* ½ taza (4 onzas) de jugo
 |
| **Merienda por la tarde (opcional)** | **Para las personas que no tienen diabetes:*** 5 obleas de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham
* 2 cucharadas de mantequilla de maní
* ½ taza de compota de manzana

**Para las personas que tienen diabetes:*** ½ taza de compota de manzana
 | * 10 menta **(las personas con diabetes deben comer menta sin azúcar)**
* ½ taza de compota de manzana
 | * 10 habichuelas confitadas **(las personas con diabetes deben**
* **tienen habichuelas confitadas sin azúcar)**
* ½ taza de compota de manzana
 |
| **Cena** | * Sándwich de pollo:
	+ 2 rebanadas de pan blanco
	+ ½ lata (2 onzas) de pollo con 2 cucharadas de mayonesa **(Estos artículos pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
* ½ taza de vegetales de lata, escurridos
* ½ taza de jugo de arándano
 | * Sandwich de atún:
	+ 2 rebanadas de pan blanco
	+ ½ lata (2 onzas) de atún con 1 o 2 cucharadas de mayonesa o aceite **(Estos artículos pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
* ½ taza de vegetales de lata, escurridos
* ½ taza de jugo de arándano
 | * Sándwich de salmón:
* 2 rebanadas de pan blanco
* ½ lata (2 onzas) de salmón con 1 o 2 cucharadas de mayonesa o aceite **(Estos artículos pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
* ½ taza de vegetales de lata, escurridos
* ½ taza de agua
 |
| **Merienda por la noche (opcional)** | **Para las personas que no tienen diabetes:** * 10 habichuelas confitadas
* 5 obleas de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham.

**Para las personas que tienen diabetes:*** 1 rebanada de pan
* 1 onza (2 cucharadas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendras, pollo o atún) **(El pollo y el atún pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
 | **Para las personas que no tienen diabetes:*** 10 caramelos duros
* 5 obleas de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham

**Para las personas que tienen diabetes:*** 1 rebanada de pan
* 1 onza (2 cucharadas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendras, pollo o atún) **(El pollo y el atún pueden estropearse sin**

**refrigeración una vez abierto.)** \* | **Para las personas que no tienen diabetes:*** 5 obleas de vainilla o 1½ cuadrados de galletas graham

**Para las personas que tienen diabetes:*** 1 rebanada de pan
* 1 onza (2 cucharadas) de proteína (mantequilla de maní, mantequilla de almendras, pollo o
* atún) **(El pollo y el atún pueden estropearse sin refrigeración una vez abierto.)** \*
 |

**Adaptado de:**

* **Planeando para Emergencias: Una Guía para Personas con Enfermedad Renal Crónica. Fundación Nacional del Riñón.** [**https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0807\_IBD\_disasterbrochure.pdf**](https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0807_IBD_disasterbrochure.pdf)
* **Preparando para Emergencias: Una Guía para Personas en Diálisis. Centro de Servicios de Medicare y Medicaid.** [**https://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Medicare-Learning-Network-MLN/MLNProducts/downloads/10150.pdf**](https://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Medicare-Learning-Network-MLN/MLNProducts/downloads/10150.pdf)
* **Control de Infección para Pacientes en Diálisis Peritoneal (DP) Después de Desastres.CDC.** [**https://www.cdc.gov/disasters/icfordialysis.html**](https://www.cdc.gov/disasters/icfordialysis.html)

***Presentado por Departamento de Salud de Puerto Rico, Impactivo, y la Red de Aprendizaje en Salud Pública (PHLN, por sus siglas en Inglés)***