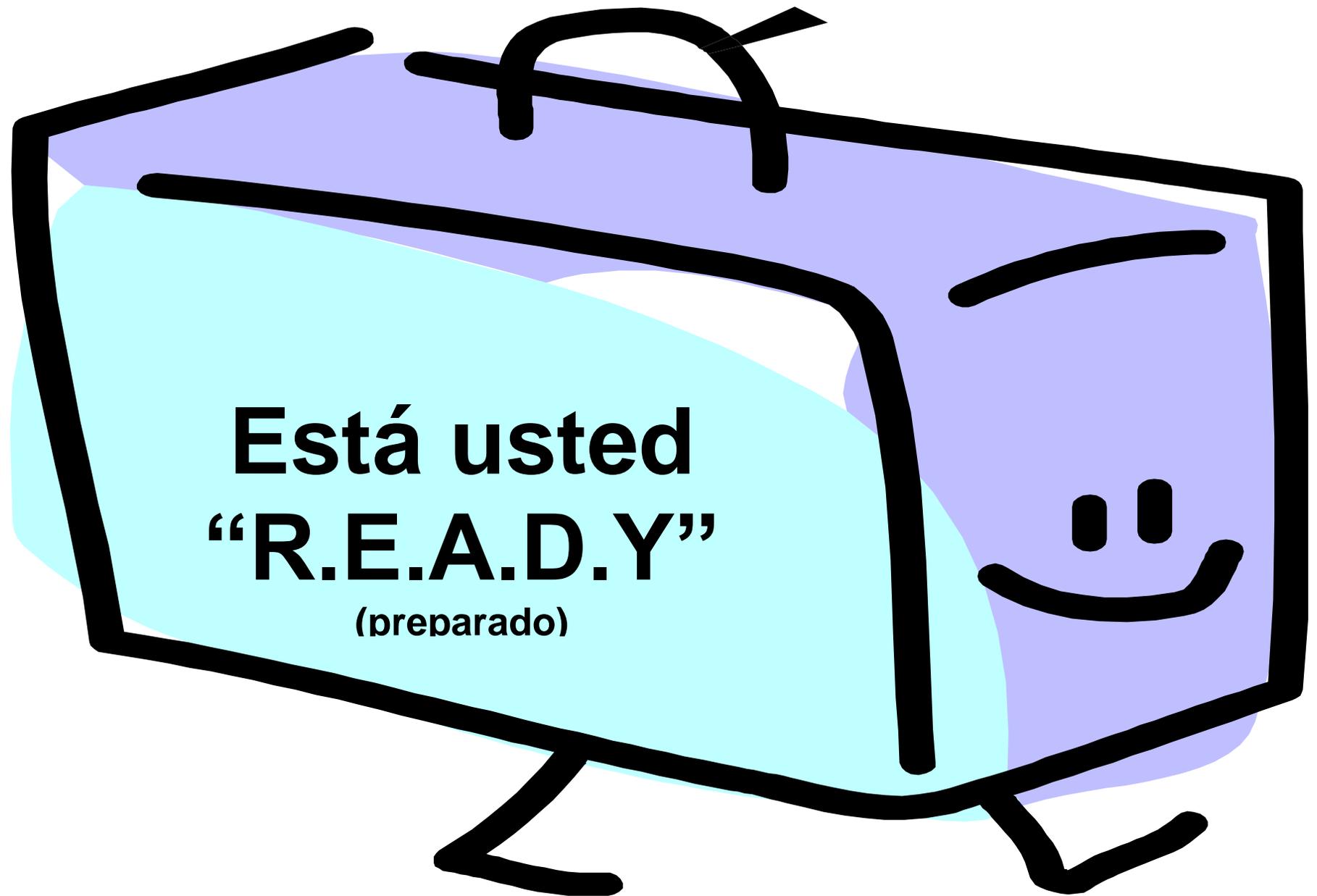


La coalición de emergencias de la red de la enfermedad renal terminal de Texas (TEEC por sus siglas en inglés) pregunta:



**R** de **Rx** (Receta Médica). Mantenga una lista de todas las medicinas que usted toma. Tenga siempre una semana de suministros a la mano.

**E** de sala de **Emergencias**. Vaya a la sala de emergencias si usted tiene problemas serios. Aquí tiene una lista para recordarle.

**A** de **Acceso** a personas y lugares. Haga una lista de los números telefónicos más importantes para usted.

**D** de **Dieta** y líquidos. Mantenga suministros seguros a la mano. Cuando usted no puede ir a diálisis, usted no debe beber mucho!

**Y** de... **yo!**. Elabore un plan con su familia, sus amigos, y sus vecinos para mantenerse seguros.





**E** es de Sala de Emergencias. Vaya a la sala de emergencias si usted tiene problemas serios como:

**Herida mayor.** Como es su herida?. \_\_\_\_\_

**Dolor inusual.** \_\_\_\_\_

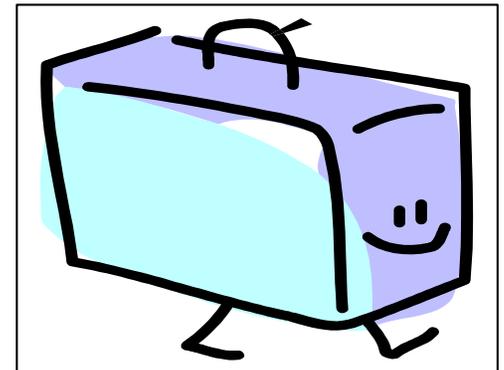
**Hinchazón inusual.** \_\_\_\_\_

**Falta de aire,** problemas al respirar. \_\_\_\_\_

**Dolor en el pecho.** \_\_\_\_\_

**Visión borrosa.** \_\_\_\_\_

**Otros:** \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

# A **es de Acceso** a personas y lugares. Teléfono #

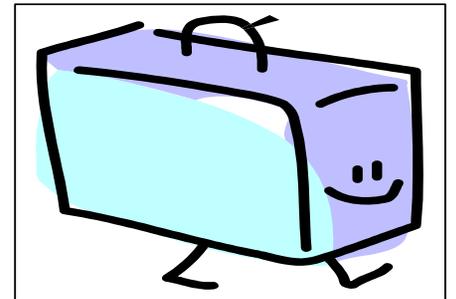


1. \_\_\_\_\_ Clínica de diálisis \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Dirección

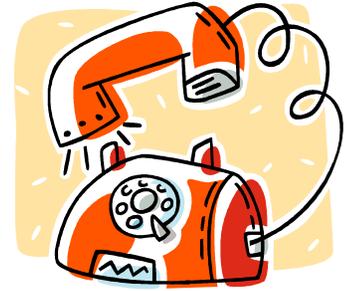
1. \_\_\_\_\_ Sala de Emergencias \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Dirección

1. \_\_\_\_\_ Farmacia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Dirección

2. \_\_\_\_\_ Farmacia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Dirección



**A** es de **Acceso** a personas y lugares.



Familiar más cercano: \_\_\_\_\_

Parentesco/Relacion: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Contacto de Emergencia: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

\*\*\*Contacto de Emergencia fuera del estado: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

\*\*\*Muy importante!!! Contactos fuera del área pueden servir como contactos centrales para localizar familiares y amigos en caso de que usted no pueda contactarlos directamente.

Estaciones de radio AM: \_\_\_\_\_

Estaciones de radio FM: \_\_\_\_\_

**D** es de **Dieta** y líquidos. Mantenga estos suministros a la mano.

Use un contenedor sellado y a prueba de insectos. Reemplace cada año. No olvide, si no puede ir a diálisis, usted no debe beber mucho!

**BUENA PROTEINA**

(2 - 3 oz por día)

Enlatados, Drenados, Sin Sal:  
Atún, Pollo, Salmón (Sin Huesos)

**FRUTAS**

(2 porciones por día)

Enlatadas, drenadas: Peras  
Ciruelas, Duraznos,  
Cóctel de frutas, Piña,  
Compota de manzana

**BEBIDAS** (medias porciones)

Agua, Koolaid, Jugo de Arándano  
Cerveza de Raíz, Sodas lima-limón

**GRASAS** (buenas para calorías):

Cooking oils, like Canola oil

**VEGETALES**

(2 porciones por día)

Enlatados, Drenados, Sin Sal:  
Zanahorias, Granos Verdes, Arvejas

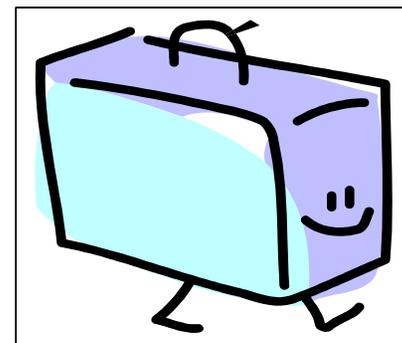
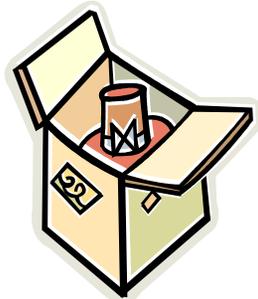
**PANES Y ALMIDONES**

(2 porciones por día)

Arroz Blanco, Espaguetis, Macarroni  
Panes Blancos  
Cereales Cocinados  
Galletas sin sal  
Galletas Graham, Galletas de Oblea

**DULCES** (buenos para calorías)

Azúcar, Chiclos, Dulces Duros  
Compota, Jalea, Sirope, Miel  
Marshmallows y confites como:  
Skittles®, Starburst®, Lifesavers®



# Más Ideas Nutricionales (página 2):

- **Coma solo** la mitad de la carne que come normalmente.
- **Beba solo** la mitad de lo que bebe normalmente. Inclusive limite las comidas con mucha agua como cereales y pastas cocinadas, frutas, vegetales, gelatinas, helados, sorbetes, hielo.
- **Planee comer solo comidas sin sal!**
- **Evite comidas con mucho potasio.** Algunas de estas son: leche (todo tipo), granos (todo tipo), nueces (todo tipo), bananos, papas (papas fritas, papa cocinada, ñame), naranjas y jugo de naranja, ciruelas, espinaca, aguacate, sustitutos de sal.  
Mantenga una lista de su nutricionista en la caja de emergencias.
- **Si tiene diabetes, planee formas de tratar bajos niveles de azúcar en la sangre.**

**Sin electricidad?** La comida en la nevera se mantendrá fresca por unos cuantos días. Abra la nevera poco para mantener la comida fría.



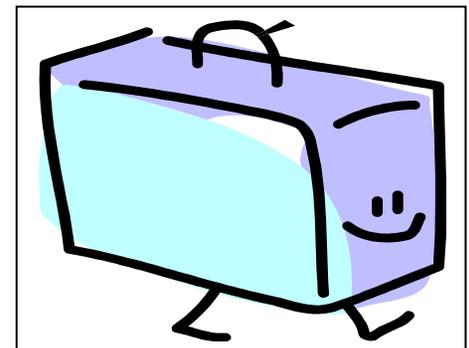
**Y** es de... **YO!** Elabore un plan con su familia, sus amigos, y sus vecinos, para mantenerse seguros.



Escriba cosas para hacer y para recordar:

Algunas partes claves del plan:

1. Establezca un sitio para reunirse cerca a su casa—fácil de recordar y encontrar.
2. Establezca un sitio para reunirse lejano a su hogar en caso de que no pueda regresar a su vecindario.
3. Tome tiempo de planear ahora! No se arrepentirá que lo hizo.



# Está usted “R.E.A.D.Y.”?

(Preparado)



Para recordar:

- Póngase su maletín (Fanny pack) **púrpura**
- Póngase su brazalete **púrpura**
- Tome sus medicinas
- Asegúrese que los archivos de la clínica están en el maletín