

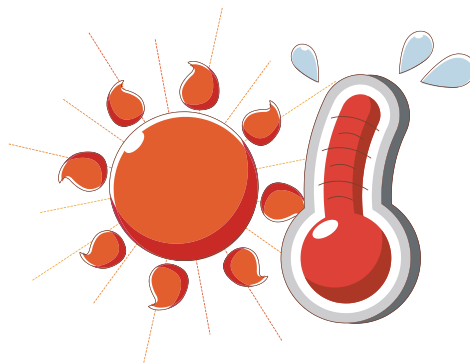
CONSEJOS PARA PACIENTES EN DIÁLISIS DURANTE LOS MESES CALUROSOS DEL VERANO

El clima cálido y refrescante del verano también trae periodos de altas temperaturas los cuales son particularmente estresantes para pacientes en diálisis. A pesar de que es importante mantenerse hidratado durante este tiempo del año, los pacientes en diálisis se pueden hacer daño a sí mismos al beber demasiado líquido. A continuación se incluyen algunas ideas las cual puede intentar si tiene mucha sed:



- **Chupe un cubito de hielo, un pedazo de caramelo amargo sin azúcar o una rodaja de limón o lima para ayudarlo a saciar la sed.**
- **Las uvas congeladas, trozos de piña, cubitos de manzana congelados o jugo de arándano también son refrescantes.**
- **Cepílese los dientes más a menudo. Esto no solo le limpia los dientes pero le refresca su boca y disminuye las ganas de beber líquidos.**
- **Si deveramente tienes que beber, tome sorbos pequeños lentamente en vez de tomarse rápidamente un vaso completo.**
- **Evite los alimentos salados o picantes; estos le pueden dar más sed.**
- **Si usted tiene diabetes trate de mantener buen control del nivel de azúcar en su sangre. Niveles altos de glucemia en la sangre le pueden hacer sentirse sediento.**
- **Aprenda a reconocer los síntomas del cuerpo al estar expuestos a exceso de calor, y como poderse recuperar.**

Por favor converse con su doctor o dietista para aprender más sobre la cantidad de líquido que puede tomar cada día, como limitar su consumo de líquidos y los signos y síntomas que debes reconocer si tiene liquido en exceso.



¡REFIÉRASE A LA SIGUIENTE PÁGINA PARA UNA “LISTA DE PREPARACIÓN PARA OLA DE CALOR” CREADO POR LA CRUZ ROJA AMERICANA!

Artículos referenciados: <http://ahsrenalstat.com/blog/?p=767> & <http://www.dailyregister.com/article/20110721/News/307219940#ixzz37RvjeSKY>

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013 NW003C, llamado “Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3” (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de ola de calor

En años recientes, el calor extremo ha causado más muertes que todos los otros sucesos relacionados con el clima, incluso las inundaciones. Una ola de calor es un período prolongado de calor extremo, por lo general combinado con humedad excesiva. Las temperaturas suelen estar a 10 o más grados por encima de la temperatura promedio máxima de verano para la región, perduran por mucho tiempo y ocurren con alta humedad.

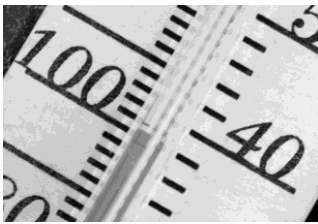
Aprende la diferencia

Alerta de calor extremo: hay condiciones favorables para un calor extremo que alcanza o supera los criterios de alerta de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas.

Aviso de calor extremo: se pronostican valores de índice de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir avisos durante un mínimo de 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 105 y 110 °F (40,5 y 43,3 °C).

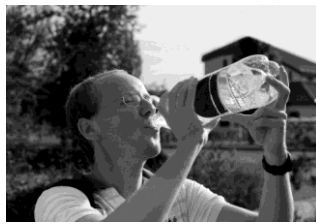
Advertencia de calor: se pronostican índices de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir advertencias durante 1 ó 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 100 y 105 °F (37,7 y 40,5 °C).

¿Cómo me preparo?



- ❑ Presta atención a los pronósticos del tiempo y mantente alerta a los cambios de temperatura que se aproximan.
- ❑ El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición directa al sol puede aumentar el índice de calor en unos 15 °F (9,4 °C).
- ❑ Conversa con tu familia sobre las precauciones para cuidar la salud cuando hace calor. Haz un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) y prepárate para la posibilidad de apagones.
- ❑ Verifica los artículos de tu equipo de preparación para emergencias en caso de que ocurra un corte en el suministro eléctrico.
- ❑ Piensa en tus vecinos de edad avanzada, los niños pequeños, la gente enferma o con sobrepeso. La probabilidad de que sean víctimas del calor extremo es mayor y tal vez necesiten ayuda.
- ❑ Si no tienes aire acondicionado, ve a lugares como escuelas, bibliotecas, cines y centros comerciales donde puedas resguardarte durante los momentos más calurosos del día.
- ❑ Ten en cuenta que quienes viven en zonas urbanas tal vez corran mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en áreas rurales.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para aprender a tratar emergencias relacionadas con el calor.
- ❑ Asegúrate de que tus animales tengan agua y sombra.

¿Qué hago durante una ola de calor?



- ❑ Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- ❑ Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.
- ❑ Evita los cambios de temperatura abruptos.
- ❑ Viste ropa suelta, ligera y de colores claros. No uses ropa de colores oscuros porque absorbe los rayos solares.
- ❑ Disminuye tu ritmo habitual, quédate adentro y evita el ejercicio agotador durante el momento más caluroso del día.
- ❑ Deja para otro momento las actividades y juegos al aire libre.
- ❑ Túrname con otra persona si trabajas en el calor extremo.
- ❑ Toma descansos frecuentes si tienes que trabajar afuera.
- ❑ Vigila a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que tal vez sean más afectados por el calor.
- ❑ Observa constantemente a tus animales para asegurarte de que no están sufriendo a causa del calor.

¿Cómo reconozco y atiendo emergencias relacionadas con el calor?



Calambres por calor: son dolores y espasmos musculares que suelen presentarse en las piernas o el abdomen ante la exposición a temperatura y humedad altas y la pérdida de líquidos y electrolitos del cuerpo. Con frecuencia, los calambres por calor son un signo temprano de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

Agotamiento por calor: se produce usualmente una pérdida de líquidos corporales por el sudor intenso durante la actividad física intensa cuando hace mucho calor y humedad.

- ❑ Los signos de agotamiento por calor incluyen piel fría, húmeda, pálida, lívida o enrojecida; dolor de cabeza; náuseas; mareo; debilidad y agotamiento.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Quita o afloja la ropa apretada y coloca paños o toallas húmedas y frías sobre la piel. Abanica a la persona. Si la persona está consciente, dale de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que beba lentamente. Observa los cambios en el nivel de consciencia.
- ❑ Si la persona se niega a beber agua, vomita o comienza a perder el conocimiento, **llama al 9-1-1** o al número local de emergencias.

Golpe de calor: es un trastorno que amenaza la vida ya que el sistema que controla la temperatura del cuerpo deja de funcionar y el cuerpo no logra enfriarse.

- ❑ Los signos de golpe de calor incluyen piel enrojecida y caliente que puede estar seca o húmeda, cambios en el nivel de conocimiento, vómito y una alta temperatura del cuerpo.
- ❑ El golpe de calor puede causar la muerte. **Llama de inmediato al 9-1-1** o al número local de emergencias.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Enfía rápido el cuerpo de la persona de la misma forma que atenderías a alguien con agotamiento por calor. Si es necesario, continúa el enfriamiento rápido colocando hielo o compresas frías envueltas en tela sobre las muñecas, los tobillos, las ingles, el cuello y las axilas.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.