

¿Eres Paciente de **Diálisis?**

¿Sabes qué alimentos puedes
consumir en caso de
emergencia y/o desastre?



CONCILIO DE
NUTRICIONISTAS
RENALES
CONSEJO RENAL DE PUERTO RICO



www.consejorenal.org

Facebook: Consejo Renal de Puerto Rico, Inc.

Exención de Responsabilidad

Este documento fue diseñado para los pacientes con enfermedad renal crónica que se encuentren recibiendo el tratamiento de diálisis. Se publica información para que el paciente pueda tomar decisiones más saludables acerca de su nutrición en un evento de emergencia o desastre, aunque también considera y le aplica a aquellos pacientes que se encuentren en el hogar durante el evento.

Edición número 1 | Publicación agosto 2017
Folleto de Nutrición para Emergencias y/o Desastre

Diseño Gráfico: Gretchen Díaz
Impreso en San Juan, Puerto Rico



www.consejorenal.org

Facebook: Consejo Renal de Puerto Rico, Inc.

Agradecimiento

El Consejo Renal de Puerto Rico, Inc. agradece la contribución de todos los que participaron en el desarrollo de esta publicación, especialmente al Concilio de Nutricionistas Renales, sin el cual este proyecto no hubiese sido posible. Gracias al desarrollo de este folleto, pacientes renales tendrán acceso a información nutricional validada y consistente.

Miembros del Concilio de Nutricionistas Renales (2015-2017)

Ana Páez	Fresenius Kidney Care
Anabel Soto	Atlantis Healthcare Group
Dalila Barreto	Centro Renal Pediátrico
Damaris Vázquez	Atlantis Healthcare Group
Gabriela González	Atlantis Healthcare Group
Glorimar Flores	Fresenius Kidney Care
Ilmary Lamboy	Atlantis Healthcare Group
Ivonne Beltrán	Hospital Pediátrico
Karylin López	Hospital Universitario
Kaysha M. Carrer	Atlantis Healthcare Group
María E. Rodríguez	Hospital de Veteranos
Maricel N. López	Fresenius Kidney Care
Mildred Hernández	Hospital Auxilio Mutuo
Nissette M. Rodríguez	Atlantis Healthcare Group
Rayna Hichez	Programa WIC
Roxana Torres Cruz	Hospital de Veteranos
Sandra Nevárez	Hospital Auxilio Mutuo
Vivianette Luna	Atlantis Healthcare Group
Yazmin Concepción	Atlantis Healthcare Group
Yolanda Meléndez	Atlantis Healthcare Group
Zulma Mateo	Fresenius Kidney Care

Equipo de trabajo del Consejo Renal de Puerto Rico

Jesús Géliga	Coordinador Área de Cuidado Dirigido
Arlene Soto	Coordinadora Área de Salud Renal
Nilsa Ortega	Coordinadora Área de Atención al Paciente
Julio Hernández	Coordinador Área de Tecnología Para la Salud
Lydia Pagán	Asistente Administrativa

Edición

Ángela Díaz	Directora Ejecutiva CRPR
Josette Pagán	JP Visionary Group

Colaboración

Belén Collazo	Hospital Universitario
Elizabeth Díaz	Hospital Universitario
Judith Torres-Kilgore	Departamento de Salud de Puerto Rico
Lourdes Cabrera	FEMA (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias)

Historia

En el año 2015, la Coalición Renal para el Manejo de Emergencias de Puerto Rico (nombre que llevaba para aquel entonces, hoy PREPARAR-C), como grupo de trabajo, identificó el reto que representa en Puerto Rico la población de pacientes renales en diálisis ante un evento de emergencia y/o desastre natural, particularmente por la dieta que se recomienda a esos efectos.

Todas las instalaciones de salud que ofrecen el servicio de diálisis cuentan con profesionales en el área de nutrición. Durante el proceso de investigación, el Consejo Renal de Puerto Rico documentó la multiplicidad de material y recomendaciones existentes en torno a la dieta de 3 días que se recomienda para eventos de emergencia. Estos materiales en ocasiones no eran congruentes entre sí y su contenido se basaba en las recomendaciones realizadas por cada profesional encargado de prepararlos. En términos generales, no existía una guía estandarizada para la población en Puerto Rico.

Para los refugios en Puerto Rico no se contaba ni siquiera con una lista de los alimentos que tenían disponibles para determinar cuáles de ellos los nutricionistas pudieran recomendar a los pacientes para que puedan seguir su dieta renal de emergencia. Es por esto que se delegó en el Consejo Renal de Puerto Rico la tarea de crear un documento con las recomendaciones realizadas por los nutricionistas, basadas en los alimentos disponibles en los refugios de la Isla. Hoy presentamos el resultado de este esfuerzo.

Introducción

Un evento natural puede causar en muchas ocasiones situaciones de emergencias que se pueden clasificar de diferentes formas: accidente, emergencia, desastre, catástrofe y/o calamidad. Cada uno de ellos tiene un significado distinto y repercusiones diferentes en el comportamiento de la población.

Accidente - puede ocurrir en un área limitada y a una población específica. Por ejemplo: accidentes en la carretera o residentes de un edificio en llamas. No implica que la vida cotidiana del colectivo se afecta.

Emergencia - surge cuando un suceso o fenómeno no se esperaba. Puede causar daños o alteraciones a personas, bienes y/o servicios. No excede la capacidad de respuesta de la misma comunidad afectada.

Desastre - cuando toda la población (indiscriminadamente) se ve afectada por los hechos, alterando la vida social y requiriendo respuesta de instituciones públicas y privadas.

Catástrofe - fenómeno que afecta una colectividad de forma global, incluyendo sus sistemas de respuestas institucionales.

Calamidad - es una situación que se alarga en el tiempo, prolonga sus efectos y contribuye al desarrollo de otros efectos secundarios, como los virus y epidemias.

Es importante para todos estar listos para cuando alguna de estas situaciones se presente, lo que implica cumplir con 5 áreas en particular:



Todos los esfuerzos que realiza el Consejo Renal de Puerto Rico tienen un gran enfoque en lo que son los procesos de planificación y preparación, de manera que podamos mitigar las pérdidas en la comunidad renal en caso de cualquier eventualidad. Uno de los aspectos que se pueden ver afectados o alterados es la prestación de servicios de salud, como el tratamiento de hemodiálisis. Por eso es importante que todos los pacientes puedan prepararse debidamente.

¿Cuán preparado está como Paciente Renal?

AREA DE INTERÉS	SÍ	NO
¿Usted como paciente, cuenta con un plan de emergencias individual y/o familiar?		
¿Conoce el plan de emergencias de su unidad de diálisis?		
¿Conoce quiénes son responsables de ejecutar el plan de emergencia en su unidad de diálisis?		
¿Conoce todo lo que debe contener su Kit de Emergencias?		
¿Tiene preparado y al día su Kit de Emergencias?		
¿Actualiza su información de contacto con el personal de la unidad de diálisis?		
¿Conoce y tiene información de contacto de las agencias que pueden ofrecerle servicios durante una emergencia o desastre?		
¿Tiene toda la información de salud que necesita durante una emergencia o desastre disponible y accesible? Ejemplo: ID y Pasaporte Renal que provee el Consejo Renal de Puerto Rico.		
¿Conoce dónde queda el refugio más cercano para usted y su familia?		
¿Conoce los requerimientos de su dieta renal para emergencias?		

Este folleto tiene el objetivo de ser una herramienta útil en el área de preparación, particularmente en el tema de nutrición durante eventos de emergencias y desastres, especialmente cuando el paciente enfrente la necesidad de refugiarse.

¿Qué es un Refugio?

Es un lugar que se ha preparado para proteger personas del peligro que pueden representar las emergencias y/o desastres. Es importante recordar que estos lugares son habilitados para que un grupo de personas reciba atención con carácter masivo, es decir, no individualizado. En estos refugios de atención masiva se proporciona agua, alimentos, medicamentos e instalaciones sanitarias básicas. También implica que va a compartir un espacio limitado con muchas personas, por lo que las necesidades de un paciente que recibe tratamiento de diálisis pueden ser desconocidas para los administradores y voluntarios que colaboran en el centro o refugio.

A fin de evitar conflictos, es recomendable que usted acuda al refugio lo más preparado posible y lleve consigo una cantidad de suplidos que son indispensables. A eso le llamamos su Kit de Emergencias. Recuerde que su estadía en el refugio puede convertirse en una prolongada.

En términos de alimentación, usted como paciente debe partir de la premisa que en los refugios la distribución de alimentos se hace para cubrir una necesidad apremiante de reducir el hambre, lo que muchos conocen como “mitigar el hambre”. Es decir, la distribución de alimentos no está basada en las necesidades que pudieran tener los pacientes renales que están en tratamiento de diálisis.



Prepare su Kit de Emergencias (Mochila) con los siguientes artículos:

- Botiquín de primeros auxilios
- “Hand Sanitizer”
- Receta de medicamentos sin fecha
- Medicamentos necesarios para su tratamiento (inmunosupresores, atrapadores de fósforo, etc.), con un suministro suficiente para varios días e incluso varias semanas
- Información médica relevante (Pasaporte Renal)
- Tarjeta de identificación (ID Renal)
- Tarjeta de plan médico
- Lista de teléfonos de emergencia
- Silbato
- Radio AM/FM de baterías o recarga manual
- Linterna
- Baterías
- Fósforos y velas
- Platos, vasos y cubiertos desechables
 - Abrelatas
- Cuchillo afilado
- Servilletas y papel toalla
- Agua
- Alimentos no perecederos
- Ropa, zapatos, frisa y artículos de higiene personal
- Fotos actuales del grupo familiar
- Suplemento nutricional (Ej.: Nepro, Suplena, Glucerna, Boost, etc.)
- Goma de mascar de menta o dulces agrios
- Llevar este folleto informativo

Si padece de diabetes:

- Glucómetro, lancetas, tirillas y alcohol
- Insulina o pastillas
- Tabletas de glucosa

Si padece del corazón:

- Medicamentos para la presión, corazón y/o anticoagulantes

Si es paciente de diálisis peritoneal:

- Equipo y materiales para realizar su proceso de diálisis

Si padece de cualquier otra enfermedad:

- Medicamentos y otros tratamientos especializados



Si usted es Paciente de Dialisis, recuerde:

- De ser posible, recibir diálisis antes del paso de un fenómeno atmosférico.
- Seguir un plan de alimentación más estricto de lo que usualmente se recomienda en la dieta renal.
- Seleccionar los alimentos y porciones recomendadas en la listas de alimentos sugeridos por el Concilio de Nutricionistas Renales. Así podrá mantener controlados los niveles de urea, potasio, calcio, sodio y fósforo en la sangre, y de esta forma evitará complicaciones en su salud.
- Consumir los alimentos recomendados en los menús sugeridos en este folleto informativo cuando el tratamiento sea interrumpido debido a una emergencia y/o desastre.
- Limitar el consumo de líquidos a un máximo de 16 onzas (2 vasos de 8 onzas) al día. Así evitará su acumulación en el cuerpo.



Dieta renal en caso de Emergencias o Desastres:

La dieta renal para emergencias y/o desastres es más estricta que la dieta habitual que hacen los pacientes renales en diálisis ya que se requiere mantener un nivel bajo de lo que se considera acumulación de desperdicios y fluidos. Esta dieta se contempla para tres días y limita no tan solo su consumo de líquidos, sino también el de proteínas, potasio y sal. Revise este plan de comida con su nutricionista para evaluar si es adecuado para usted o si necesita ser modificado para ajustarse a sus necesidades especiales.

Las recomendaciones generales de consumo diario para pacientes renales recibiendo tratamiento de diálisis en caso de emergencias o desastres son:

Proteínas	40 – 50 gramos
Sodio	1500 miligramos
Potasio	1500 miligramos
Líquidos	Menos de 500 ml (16 onzas)
Si tiene diabetes, esta dieta debe proveer 1,800 kilocalorías.	

Los menús sugeridos en este folleto están basados en estos parámetros nutricionales.

NOTA ACLARATORIA: Esta dieta **NO** sustituye el tratamiento de diálisis.

Referencias: NKF-CRN Emergency Meal Planning, septiembre 2012

Alimentos que podrían estar disponibles en refugios de Puerto Rico y que cumplen con el valor nutricional recomendado en la dieta renal en caso de emergencia y/o desastre:



Farináceos:

Calabaza fresca
Farina de grano entero
Maíz enlatado
Variedad de cereales secos



Proteínas:

Albóndigas frescas en salsa
Biftec fresco
Carne de cerdo o res enlatada
Carne de res en cubo o molida fresca
Chuletas de cerdo frescas
Fajitas de carne de res, cerdo o pollo
Masitas de cerdo frescas
Pavo enlatado en su propio jugo
Pollo fresco marinado
Queso americano entero
Queso rebanado



Frutas:

China mandarina enlatada
Coctel de frutas enlatado
Frutas mixtas frescas
Jugo de "Mixed Berries"
Melón de agua
Peras en mitades enlatadas
Puré de manzana



Vegetales:

Brécol congelado
Habichuelas tiernas
Lechuga americana
Lechuga del País Tropicana (cosechada en PR)
Lechuga Mesclun de PR
Lechuga Romana de PR
Pasta de tomate
Repollo fresco
Salsa de espagueti
Vegetal mixto congelado
Zanahorias enlatadas



Grasas:

Aceite vegetal
Margarina
Mayonesa



Lácteos:

Leche fresca



Los siguientes alimentos No pertenecen al régimen habitual de la dieta renal. Sin embargo, luego de evaluar su valor nutricional y la cantidad de comidas servidas al día en un refugio en casos de emergencias y/o desastres, se determinó que pueden ser consumidos con moderación:

Farináceos:

Arroz de grano entero (integral)
Avena de grano entero (integral)
Espaguetis de grano entero (integral)
Garbanzos enlatados
Pan de grano entero (integral)
Pan de canela
Pan dulce
Pan especial
Pan de hamburguesas
Pan de “hot dog”
Pan de media noche
Tortilla de trigo de grano entero (integral)

Frutas:

Albaricoques enlatados
Melocotones enlatados



Menú sugerido

con alimentos que pueden encontrarse en un **refugio** durante una emergencia y/o desastre

Día 1

Desayuno

2 huevos
2 rebanadas pan integral
1 cdta. margarina de dieta
½ taza melocotones enlatados*
4 oz. leche

Almuerzo

3 oz. carne de res molida fresca
1 taza espagueti integral
½ taza brécol congelado
½ taza cóctel de frutas enlatadas*
4 oz. agua

Cena

3 oz. pollo fresco marinado
1 taza maíz enlatado
1 taza Lechuga del País Tropicana**
½ taza chinas mandarinas enlatadas*
4 oz. agua

Día 2

Desayuno

1 rebanada queso americano
2 cdtas. Farina grano entero
½ taza peras en mitades enlatadas*
4 oz. jugo "Mix Berries"
8 oz. leche

Almuerzo

3 oz. fajitas carne de cerdo fresca
2 tortillas de trigo grano entero
1 rebanada de queso
1 taza repollo fresco
½ taza albaricoques enlatados*
4 oz. agua

Cena

3 oz. bistec fresco
1 taza arroz grano entero
½ taza zanahorias frescas
½ taza puré de manzana
4 oz. agua

Día 3

Desayuno

2 huevos en revoltillo
2 rebanadas pan con margarina
½ taza chinas mandarinas enlatadas*
4 oz. leche

Almuerzo

3 oz. hamburguesa de carne
2 rebanadas pan hamburguesa integral
1 rebanada queso americano entero
1 hoja Lechuga del País Tropicana**
½ taza peras en mitades enlatadas*
4 oz. agua

Cena

3 oz. pavo enlatado
1 taza arroz grano entero
½ taza garbanzos enlatados
½ taza vegetales mixtos congelados
1¼ taza melón de agua
4 oz. agua

*Si padece de diabetes utilizar producto bajo en azúcar.

**Lechuga del País Tropicana es un tipo de lechuga cultivada en Puerto Rico.

Menús certificados por: Lcda. Karylin López, ED, ER, ISAK

Menú sugerido

para el **hogar** durante la eventualidad de una emergencia y/o desastre

Día 1

Desayuno

4 oz. jugo de uva 100%
6 tostadas Melba
1 cdta. mantequilla
1 lasca queso suizo
1 cdta. café instantáneo
2 oz. agua
1½ cdtas. Cremora

Merienda

3 galletas de soda light
1 cdta. mantequilla

Almuerzo

2 oz. pollo enlatado bajo en sal
2 cdtas. mayonesa
2 mitades pera enlatadas*
1 plantilla de trigo 6"
4 oz. jugo manzana 100%

Merienda

3 galletas Graham

Cena

2 oz. pavo enlatado bajo en sal
2 rebanadas de pan blanco
1 cda. aceite oliva
½ taza chinas mandarinas enlatadas*
4 oz. agua

Merienda

½ taza de coctel de frutas*

Día 2

Desayuno

½ taza piña enlatada*
¾ taza cereal seco*
4 oz. leche
1 cdta. café instantáneo
2 oz. agua
1½ cdtas. Cremora

Merienda

4 galletas Vanilla Wafers

Almuerzo

2 rebanadas pan blanco
2 cdas. mantequilla de maní
1 cda. jalea*
4 oz. jugo de arándanos 100%

Merienda

½ taza chinas mandarinas enlatadas*

Cena

2 oz. atún en agua
2 cdtas. mayonesa
3 galletas de soda light
4 oz. puré de manzana*
4 oz. jugo uva 100%

Merienda

2 galletas de avena*

Día 3

Desayuno

2 mitades peras enlatadas*
¾ taza cereal seco*
4 oz. leche
1 cdta. café instantáneo
2 oz. agua
1½ cdtas. Cremora

Merienda

4 galletas María

Almuerzo

2 oz. pollo enlatado bajo en sal
2 rebanadas de pan blanco
1 cda. aceite oliva
½ taza chinas mandarinas enlatadas*
4 oz. agua

Merienda

½ taza piña enlatada*

Cena

2 oz. pavo enlatado bajo en sal
2 cdtas. mayonesa
1 plantilla de trigo 6"
½ taza coctel de frutas*
4 oz. jugo manzana 100%

Merienda

3 galletas de soda light
1 cucharada de jalea*

*Si padece de diabetes utilizar producto bajo en azúcar.

Las manos dicen cuanto:



1/2 taza



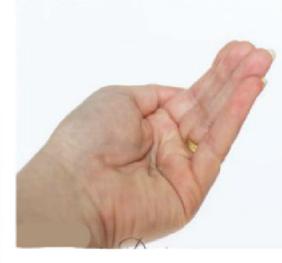
1 taza



1 cda



1 cdta



1 oz.



3 oz.

Comparacion de las medidas liquidas:



16 oz.



12 oz.



10 oz.



9 oz.



7 oz.



5.5 oz.



3.5 oz.



3oz.



2 oz.



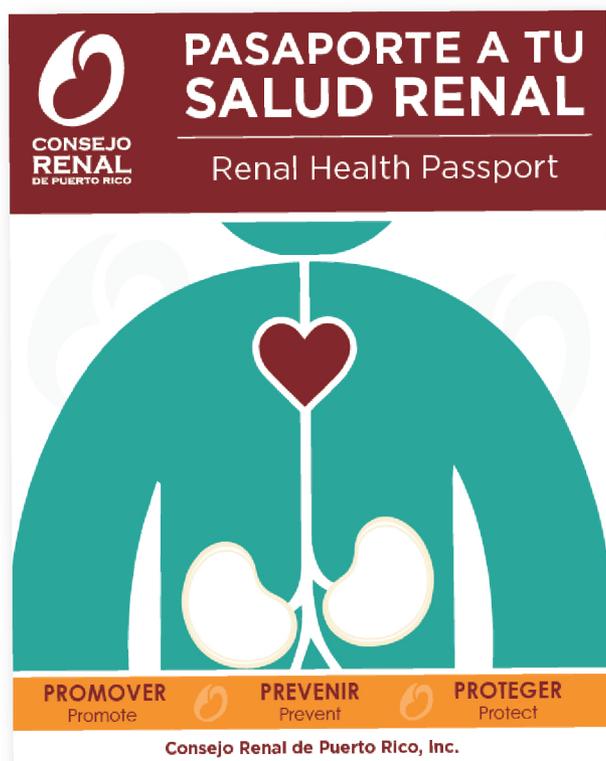
1 oz.



El Pasaporte Renal y la Tarjeta de Identificación como paciente renal

El Pasaporte Renal es una herramienta que recopila la información clínica del paciente renal en un formato sencillo y de tamaño conveniente para llevar consigo siempre.

Recuerde comunicarse con el Consejo Renal de Puerto Rico para obtener su Tarjeta de Identificación Como Paciente Renal o ID Renal, y su Pasaporte Renal. Estos dos documentos pueden llegar a ser útiles en casos de emergencias y desastres, especialmente para los rescatistas y profesionales de la salud que puedan atenderlo. Debe llevarlos consigo en todo momento en la eventualidad de una emergencia.



Concilio de Nutricionistas Renales

Es un grupo de dietistas y nutricionistas especializados en el área renal que voluntariamente colaboran con el Consejo Renal de Puerto Rico, Inc. Proviene del sector público y privado con el fin de servir a la comunidad renal desde su área de conocimiento. La iniciativa surgió en la década de los '80, pero en el 2015, reconociendo las múltiples necesidades existentes que requieren atención y trabajo colaborativo, se retomó, otorgándole formalidad e identidad a través de un logo.

Entre sus múltiples responsabilidades se encuentran:

- Formular metas y objetivos del grupo.
- Promocionar y colaborar en la coordinación de actividades.
- Mantenerse activo en las reuniones y actividades.
- Desarrollar materiales de promoción de nutrición para la población a riesgo, pacientes renales y cuidadores.
- Identificar necesidades asociadas a la nutrición en la población renal.
- Diseminar material educativo desarrollado en el Concilio.
- Colaborar en el proceso de identificación de nuevos miembros y propiciar la creación de redes ("networking") entre los mismos.
- Presentar alternativas de participación social en las que se pueda incorporar el tema y/o área de gestión de nutrición para pacientes renales (ej.: Congresos, Asambleas, Asociaciones Profesionales, etc.).



Directorio de Contactos de Agencias en Caso de Emergencia

Agencia	Teléfono de contacto
AUTORIDAD DE ACUEDUCTOS Y ALCANTARILLADOS	787-620-2277, ext. 2275
AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA	787-521-3209
BÚSQUEDA Y RESCATE - AEMead	787-534-0890
CONSEJO RENAL DE PUERTO RICO	787-765-1500
CRUZ ROJA AMERICANA	787-758-8150
CUERPO DE BOMBEROS DE PUERTO RICO	787-722-1120
CUERPO DE EMERGENCIAS MÉDICAS ESTATAL	787-775-0550
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN	787-209-8452
DEPARTAMENTO DE LA FAMILIA	787-294-4900, ext. 1018
DEPARTAMENTO DE LA VIVIENDA	787-759-9407, ext. 3280
DEPARTAMENTO DE SALUD	787-773-0600
DEPARTAMENTO DE TRANSPORTACIÓN Y OBRAS PÚBLICAS	787-722-2929, ext. 2154
JUNTA DE CALIDAD AMBIENTAL	787-767-8181, ext. 3228
POLICÍA DE PUERTO RICO	911
QUALITY INSIGHTS RENAL NETWORK 3	609-490-0310

Información provista por la Oficina de Bioseguridad del Departamento de Salud de Puerto Rico



CONCILIO DE
NUTRICIONISTAS
RENALES
CONSEJO RENAL DE PUERTO RICO

Bo. Monacillo, Calle Maga Edif. 3, Ramón Fernández Marina,
Centro Médico Sur San Juan, P.R. 00936
(787)765-1500 / (787)765-1507