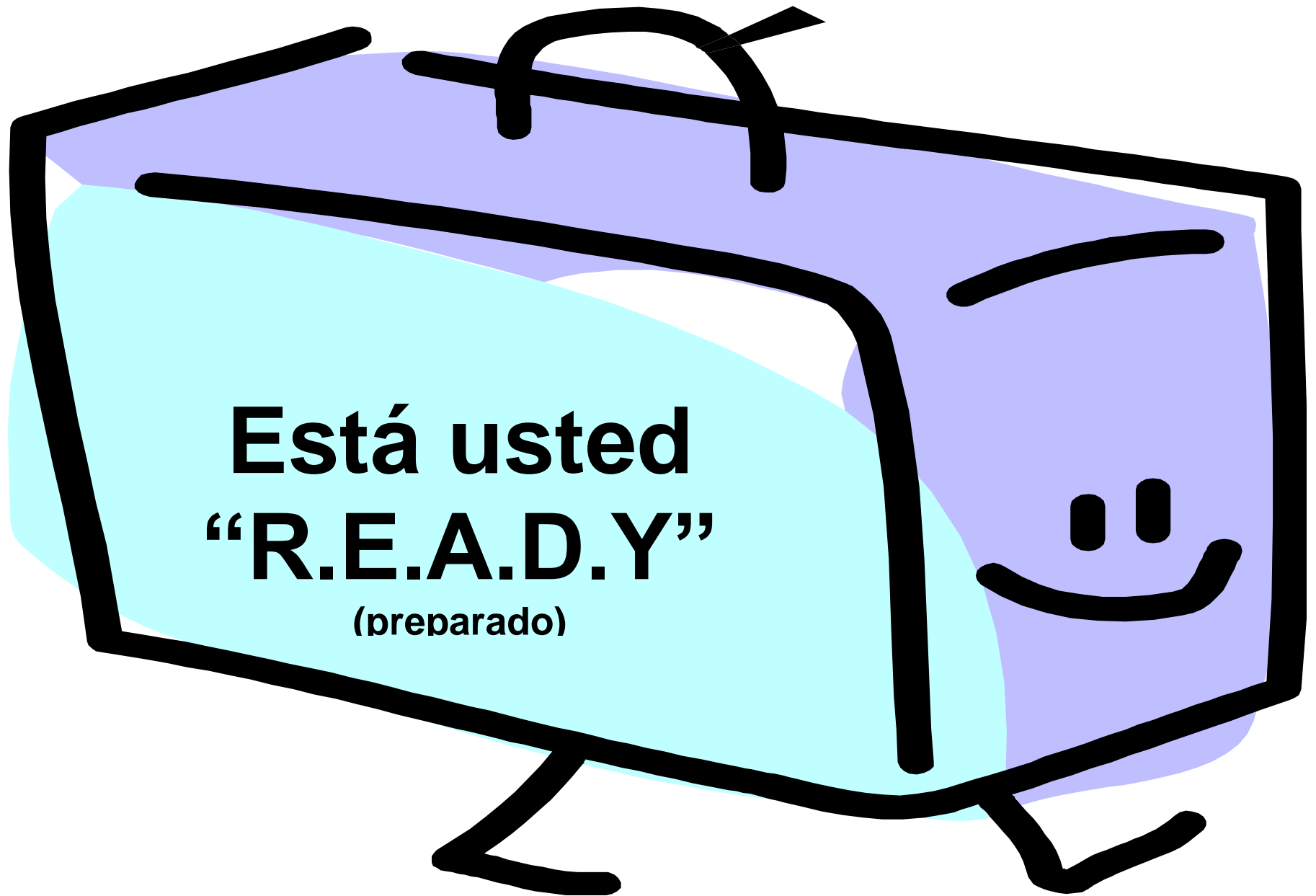


La coalición de emergencias de la red de la enfermedad renal terminal de Texas (TEEC por sus siglas en inglés) pregunta:



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. _____

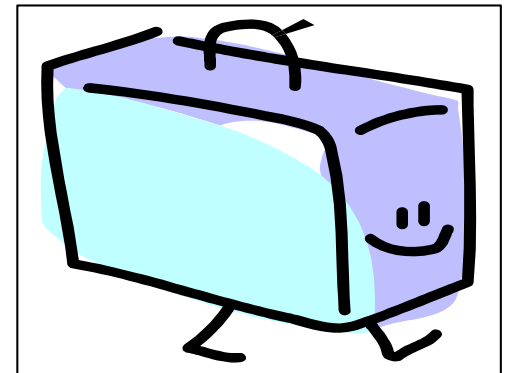
Hinchazón inusual. _____

Falta de aire, problemas al respirar. _____

Dolor en el pecho. _____

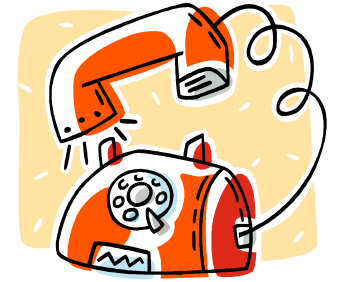
Visión borrosa. _____

Otros: _____



Nombre: _____ Dirección: _____ Ciudad: _____ Estado: _____

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

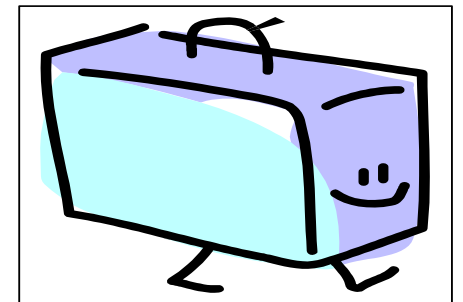


1. _____ Clínica de diálisis _____
_____ Dirección

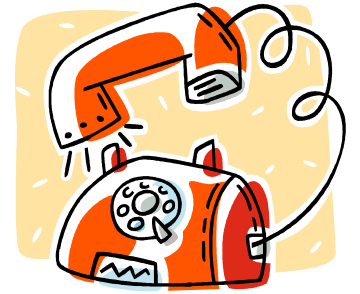
1. _____ Sala de Emergencias _____
_____ Dirección

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

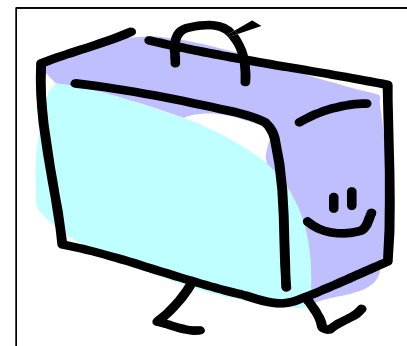
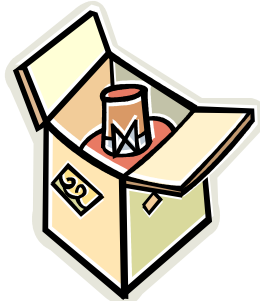
PANES Y ALMIDONES

(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, Chicles, 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.



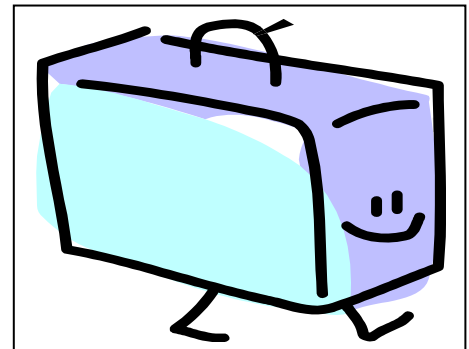
Y es de... **YO!** Elabore un plan con su familia, sus amigos, y sus vecinos, para mantenerse seguros.



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