Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Preparación de las personas con cáncer para casos de desastre y emergencia

Esta información le permitirá asegurarse de estar preparado en caso de que ocurra un desastre o una emergencia.

Los desastres naturales como los huracanes, los terremotos y las tormentas de nieve pueden suceder en cualquier momento del año, no importa dónde viva. Pueden cortarle el acceso a la electricidad, el gas, el agua, el transporte y los servicios de Internet y teléfono. Siempre es importante estar preparado, pero hay algunas medidas adicionales que usted debería tomar durante su tratamiento contra el cáncer.

Haga un plan

Elaborar un plan puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros, sanos y conectados durante un desastre o una emergencia. Hable del plan con su familia, sus amigos y otras personas que tal vez puedan ayudarle.

También es importante preparar un plan con su equipo de atención. Hable con ellos sobre qué hacer y cómo mantenerse en contacto durante un desastre o una emergencia.

Las siguientes son algunas otras cosas que puede hacer.

- Regístrese para recibir alertas de emergencia de su condado o ciudad. Es posible que pueda recibirlas a través de una aplicación o por mensaje de texto.
- Asegúrese de que las personas que puedan desconectar el gas, el agua y la electricidad en su casa sepan cómo hacerlo.
- Tenga un plan para sus mascotas.
- Tenga una fuente de energía de refuerzo, como un equipo electrógeno o un generador, en caso de que se corte la luz. Esto es importante si utiliza equipos de soporte vital que dependen de la electricidad, como bombas o tanques de oxígeno. Si no tiene una fuente de energía de refuerzo y se corta la luz, contáctese de inmediato con su empresa de servicios públicos.
- Tenga todos los medicamentos juntos. Guárdelos en un lugar al que pueda acceder en caso de emergencia. Incluya los medicamentos que toma todos los días y una reserva de otros medicamentos que pueda necesitar. Pueden ser medicamentos que ayuden a detener los

siguientes síntomas:

- ☐ Náuseas (una sensación de que va a vomitar)
- ☐ Estreñimiento (hacer caca con menos frecuencia de lo habitual)
- ☐ Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- ☐ Reacciones alérgicas
- ☐ Fiebre

Prepare un kit básico de emergencia



Un kit básico de emergencia es un conjunto de artículos que posiblemente necesite en una emergencia. Armar un kit básico de emergencia le ayudará a usted y su familia a estar seguros y saludables durante un desastre.

El kit básico de emergencia debe incluir:

- ☐ 1 galón (casi 4 litros) de agua por persona, por día. Puede usarse para beber o para higiene personal (mantenerse limpio).
- ☐ Provisiones de alimentos no perecederos (los que no se echan a perder rápidamente) para al menos 3 días por cada persona. Ejemplos de alimentos no perecederos

son las frutas secas, las nueces, la comida enlatada y el budín.

- □ Una radio a batería y una radio del clima NOAA con señal de alarma. Asegúrese de incluir baterías de repuesto para ambas. También puede descargar la aplicación de la radio del clima en su teléfono.
- □ Linterna y baterías de repuesto.
- □ Teléfono celular y su cargador.
- □ Un juego de llaves adicionales de la casa y el auto.
- □ Lentes de contacto o anteojos, y estuches para ambos.
- □ Jabón.
- □ Cepillo de dientes y pasta de dientes.
- □ Un kit de primeros auxilios.
- □ Toallitas, bolsas de residuos y precintos de plástico.
- □ Varios rollos de papel higiénico.
- □ Desinfectante de manos a base de alcohol.
- □ Mascarilla antipolvo o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire.
- □ Láminas de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en el lugar.
- □ Herramientas (como una llave inglesa o pinzas) para desconectar el gas, el agua y la electricidad.

- ☐ Un silbato para enviar señales de auxilio.
- ☐ Un abrelatas manual para alimentos, si el kit contiene alimentos enlatados.
- ☐ Efectivo para emergencias.
- ☐ Una copia de su lista de contactos de emergencia.
- ☐ Una copia de las directivas anticipadas, como el formulario Health Care Proxy.
- ☐ Una copia o imagen escaneada de sus recetas y el número de teléfono de su farmacia.
- ☐ 1 muda completa de ropa de abrigo y calzado por persona, que incluya:
  - ☐ Una chaqueta o sobretodo.
  - ☐ Pantalones largos.
  - ☐ Una remera manga larga.
  - ☐ Calzado resistente.
  - ☐ Un gorro y guantes.
  - ☐ Un saco de dormir o una frazada caliente para cada persona.
  - ☐ Ropa interior.

Agregue elementos médicos personales a su kit básico de emergencia

Según cómo sea su plan de tratamiento, podría necesitar

agregar más elementos médicos a su kit básico de emergencia, como:

- Artículos de primeros auxilios adicionales en su kit básico de emergencia.
  - Si tiene un recuento bajo de glóbulos blancos, tiene un mayor riesgo de infección. Por eso es importante que los materiales de primeros auxilios del kit estén limpios. Esto incluye un termómetro, antisépticos (como paños con alcohol o peróxido de hidrógeno) y pomadas antibióticas para la piel (Bacitracin, Neosporin®). Guárdelos en una bolsa sellable, como una Ziploc®, para que puedan conservarse secos.
  - Empaque vendajes y suministros adicionales para cualquier dispositivo médico que pueda utilizar. Algunos ejemplos son un catéter venoso central (CVC), drenaje o bolsa de ostomía.
- Medicamentos y productos para ayudar a hacer frente a los efectos secundarios de su quimioterapia o radioterapia.
  - Si durante la quimioterapia recibe capecitabine (Xeloda®) o fluorouracil (5-FU), incluya suficiente loperamide (Imodium®) en caso de diarrea. Si tiene el síndrome mano-pie grave, incluya petroleum jelly (Vaseline®) o Bag Balm®.

- □ Si recibe radioterapia y tiene la boca seca, incluya el enjuague bucal Biotene® u otros suplementos que le recomiende su médico.

Consejo para el cuidado de los niños

- □ Si tiene niños, incluya juegos y actividades para que se mantengan entretenidos. Si tiene bebés, agregue al kit artículos para bebés como leche de fórmula, biberones y pañales.

Consejos para cuidar de mascotas o animales de servicio

Prepare un kit de emergencia para cada mascota o animal de servicio. Cada kit de emergencia debe incluir:

- □ Provisiones de alimentos y agua para por lo menos 3 días.
- □ Un abrelatas manual para la comida.
- □ Un kit de primeros auxilios.
- □ Cualquier medicamento que pueda necesitar su mascota.
- □ Copias de las historias clínicas que muestren cuándo fueron vacunadas. También debe tener una lista de los medicamentos que toman y para qué los toman.
- □ Juguetes o cualquier otro objeto para ayudar a disminuir

el estrés de la mascota.

- Productos de limpieza.
  - Es posible que necesite una caja de excrementos, toallas de papel, bolsas plásticas de residuos, artículos de aseo y blanqueador o lejía.
- Materiales para el transporte.
  - Necesitará transportar a su mascota de manera segura. Asegúrese de tener un arnés o una correa resistente.
  - También es posible que necesite un transportín. Debe ser lo suficientemente grande para que la mascota pueda estar parada cómodamente, darse vuelta y acostarse sin estar apretada.
- Fotos y descripciones actuales de las mascotas. Esto ayudará a que otras personas puedan identificarlas en caso de que usted y sus mascotas se separen.

Manténgase informado

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) ofrece los siguientes recursos. Pueden brindarle información y asistencia durante un desastre o una emergencia.

Servicio de Información sobre el Cáncer (CIS) del NCI
www.cancer.gov/contact
El CIS brinda información sobre la preparación para

desastres y actualizaciones en el lugar del desastre. Si ha sido desplazado a otro lugar, el CIS puede remitirle a centros oncológicos cercanos o a centros del Programa Comunitario de Investigación Oncológica (NCORP) del NCI. Para obtener más información, envíe un correo electrónico aNCIinfo@nih.gov o llame al 800-422-6237 (800-4-CANCER). También puede ponerse en contacto con el CIS a través de un servicio de chat en línea en directo llamado LiveHealth® en livehelp.cancer.gov/app/chat/chat_launch. Todos los servicios están disponibles en inglés y en español.

Recursos de emergencia para la comunidad oncológica del NCI

www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness
El sitio brinda la información más actualizada sobre recursos de emergencia para la comunidad oncológica. También tiene una tarjeta para imprimir que puede portar y tiene información de fácil acceso que puede mostrar a los proveedores de cuidados de la salud.

Escriba la información importante

Asegúrese de escribir la información importante en papel en caso de que no pueda usar su teléfono u otro dispositivo. Durante un desastre o una emergencia, es posible que su teléfono celular no funcione y las baterías

pueden agotarse rápidamente.

Anote los números de teléfono importantes e incluya contactos locales y de otros estados.

Nombre	Parentesco	Número de teléfono	Correo electrónico

Anote los detalles de contacto de todos sus proveedores de cuidados de la salud.

Nombre	Tipo de proveedor	Número de teléfono	Hospital

Escriba el diagnóstico y la fase exactos del cáncer que tiene. Si recibe quimioterapia o radiación, debe saber en qué ciclo del tratamiento se encuentra. Durante un desastre o una emergencia, es posible que necesite ver a

un médico que no sepa nada sobre su tratamiento.

Tipo de cáncer	Fase del cáncer	Notas sobre el tratamiento

Si está participando de un ensayo clínico (estudio de investigación), escriba la información relacionada con el ensayo. Esto le ayudará a obtener la atención adecuada durante un desastre o una emergencia.

Número de registro del ensayo clínico (#NCT)	Investigador responsable	Número de teléfono	Tratamiento

Escriba la información sobre el seguro médico y de medicamentos con receta.

Empresa	Número de ID	Número de grupo	Número de teléfono

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center