



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Preparación para desastres para las personas con cáncer

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

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento del año, sin importar dónde viva. Pueden cortar la electricidad, el gas, el agua, el transporte y los servicios telefónicos. Es importante que todos estemos preparados, pero hay algunas medidas adicionales que usted debería tomar durante su tratamiento contra el cáncer.

## Prepare un plan

- Elaborar un plan puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros, sanos y conectados durante un desastre.
- Hable con su médico sobre qué hacer y cómo permanecer en contacto con él durante un desastre.
- Hable del plan con su familia, amigos y con las demás personas que tal vez puedan ayudarle durante un desastre.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia de su condado o

ciudad.

- 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.
- Si necesita equipos de soporte vital, como bombas o tanques de oxígeno, comuníquese 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, así como una reserva de otros medicamentos que pueda necesitar, como medicamentos para prevenir las náuseas, el estreñimiento, la diarrea, las reacciones alérgicas y la fiebre.

## Prepare un kit básico de emergencia

Un kit básico de emergencia es un conjunto de artículos que posiblemente necesite en una emergencia. Preparar 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 (aprox. 4 l) de agua por persona por día, para beber y para la higiene

- ❑ Provisiones de alimentos no perecederos (los que no se echan a perder rápidamente) para al menos 3 días por cada persona, como fruta seca, comidas enlatadas y budín
- ❑ Radio a batería y una radio del clima (NOAA) con señal de alarma, y baterías de repuesto para ambas
- ❑ Linterna y baterías de repuesto
- ❑ Teléfono celular y cargador de teléfono celular
- ❑ Llaves adicionales de la casa y el auto
- ❑ Lentes de contacto o anteojos
- ❑ Jabón
- ❑ Cepillo de dientes y pasta de dientes
- ❑ 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

- ❑ Silbato para enviar señales de auxilio
- ❑ Abrelatas manual para alimentos (si el kit contiene alimentos enlatados)
- ❑ Efectivo para emergencias
- ❑ Copia de su lista de contactos de emergencia
- ❑ Copia de las directivas anticipadas, como el formulario Health Care Proxy
- ❑ 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 camisa de manga larga
  - ❑ Calzado resistente
  - ❑ Un gorro y guantes
  - ❑ Un saco de dormir o una cobija caliente para cada persona
  - ❑ Ropa interior

## **Personalice su kit de emergencia**

- ❑ Añada al kit básico de emergencia otros artículos de primeros auxilios que pueda necesitar.

- Si tiene un recuento bajo de glóbulos blancos, tiene un alto riesgo de infección. Por ello es muy importante que tenga materiales limpios de primeros auxilios en el kit. Guárdelos en una bolsa sellable, como una Ziploc<sup>®</sup>, para que puedan conservarse secos.
- Si tiene dispositivos médicos como un catéter venoso central (CVC), un drenaje o una ostomía, asegúrese de tener vendajes y materiales adicionales.
- Incluya lo que necesita para hacer frente a los efectos secundarios de su quimioterapia o radioterapia.
  - Si toma capecitabine (Xeloda<sup>®</sup>) o fluorouracil (5-FU), incluya suficiente loperamide (Imodium<sup>®</sup>) en caso de diarrea (heces sueltas o aguadas). Si tiene síndrome mano-pie grave, incluya petroleum jelly (Vaseline<sup>®</sup>) o Bag Balm<sup>®</sup>.
  - Si recibe radioterapia y tiene boca seca, incluya el enjuague bucal Biotene<sup>®</sup> u otros suplementos que le recomiende su médico.

## **Cuidado de los niños**

- Si tiene niños, incluya juegos y actividades para que se mantengan entretenidos, además de los mismos materiales que incluyó para el resto de las personas de su familia. Si tiene bebés, agregue al kit artículos para bebés como leche de fórmula, biberones y pañales.

## Cuidado de las mascotas

- Prepare un kit de emergencia para cada mascota, que debe incluir:
  - Provisiones de alimentos y agua para 3 días.
  - Un abrelatas manual
  - Kit de primeros auxilios
  - Medicamentos que necesiten
  - Juguetes o cualquier otro objeto para ayudar a disminuir el estrés de la mascota
  - Materiales 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 puede que necesite un transporte lo suficientemente grande para que la mascota pueda estar parada cómodamente, darse vuelta y acostarse.
- Fotos y descripciones actuales de las mascotas para que otras personas puedan identificarlas en caso de que usted y sus mascotas se separen.

## Imprima la información importante

Si hay un desastre, necesitará tener información importante en papel en caso de que no pueda usar su teléfono u otro dispositivo. Es posible que el teléfono celular no funcione y las baterías pueden agotarse rápidamente.

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

<b>Nombre</b>	<b>Parentesco</b>	<b>Número de teléfono</b>	<b>Correo electrónico</b>

Anote la información de contacto de todos sus proveedores de cuidados de la salud.

<b>Nombre</b>	<b>Tipo de proveedor</b>	<b>Número de teléfono</b>	<b>Hospital</b>

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, es posible que necesite ver a un médico que desconoce su tratamiento.

<b>Tipo de cáncer</b>	<b>Fase del cáncer</b>	<b>Notas sobre el tratamiento</b>

Si participa en un ensayo clínico, escriba la información sobre el ensayo para que pueda recibir la atención adecuada en caso de una emergencia.

<b>Número de registro del ensayo clínico (#NCT)</b>	<b>Investigador responsable</b>	<b>Número de teléfono</b>	<b>Tratamiento</b>

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

<b>Empresa</b>	<b>Número de ID</b>	<b>Número de grupo</b>	<b>Número de teléfono</b>




## Otros recursos

[www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness](http://www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness)

El sitio brinda información precisa, actualizada e integral sobre recursos de emergencia para la comunidad de personas con cáncer. También brinda una tarjeta para imprimir que las personas con cáncer pueden portar con información de fácil acceso para mostrar a los proveedores.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Disaster Preparedness for People with Cancer - Last updated on August 26, 2020

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