

Plan de emergencias para ***Personas con Insuficiencia Suprarrenal***



GUÍA INFORMATIVA PÚBLICA

GP0015

Versión 1.0 – Julio de 2022

Contenido

Presentación	3
Introducción	4 – 5
Preparación de emergencias	5 – 7
Tipos de emergencia	7
Especial para ti	7 – 8
Tu mochila de emergencias	8 – 11
Kit de primeros auxilios	11 -12
Planificación	12
Bibliografía y lecturas recomendadas	13

Presentación

Adisen es una asociación sin ánimo de lucro, compuesta por pacientes, familiares, cuidadores, y personas interesadas en las enfermedades que representa.

Nuestra intención es la de ayudar y apoyar a las personas afectadas, facilitando información y difundiendo la existencia y conocimiento de estas enfermedades entre los afectados/as y los profesionales del sector sanitario.

Esta guía ha sido elaborada con la intención de ayudarte durante el manejo de tu enfermedad en situaciones excepcionales.

La información obtenida procede de fuentes fidedignas. Gran parte ha sido traducida de otros idiomas para que puedas acceder a ella. No obstante, recordamos que esta información no sustituye a los profesionales especializados en estos temas. Para prepararte a conciencia, lleva a cabo tu propia investigación, planificación y consulta con entidades, organismos y webs especializadas.

La información facilitada a través de esta guía es sin ánimo de lucro y con la única intención de difundir la información y conocimiento acerca **de la preparación de emergencias para personas con insuficiencia suprarrenal.**

Puede que no te sientas identificado/a con toda la información que se transcribe, pero esperamos que te anime a prepararte y que te ayude a conocer los aspectos básicos de dicha preparación.

INTRODUCCIÓN

En los tiempos que vivimos, posiblemente ya nadie se cuestione la posibilidad de que nos pueda sorprender algún tipo de emergencia. Un confinamiento de obligado cumplimiento por una pandemia, sin lugar a dudas era lo último que podíamos imaginar que sucedería. De mencionar este evento años atrás, seguramente nadie se lo habría creído. Porque, al fin y al cabo, ¿cuántas posibilidades había de que sucediera algo así?

Sin embargo, hay dos cosas claves que hemos aprendido de esta pandemia. La primera es que puede suceder cualquier cosa y la segunda es que no estamos preparados/as.

Estar preparado/a para una emergencia puede aumentar considerablemente las probabilidades de sobrevivir. Saber qué hacer en caso de inundaciones, incendios forestales, tornados, terremotos, erupciones volcánicas, pulsos electromagnéticos...

Dónde refugiarse y cómo sobrevivir, podría marcar la diferencia entre morir y vivir.

Si te preparas para una emergencia, podrías disminuir sus efectos y evitar un peligro mayor.

Prepararse para una emergencia no es una tontería, ni es de locos. Es una acción recomendada, e incluso obligatoria, por parte de muchos gobiernos, entidades gubernamentales y organizaciones. Los desastres naturales acontecen cada vez con mayor frecuencia e intensidad, incluso en lugares insospechados y poco habituales. Miles de personas pierden la vida en el mundo cada año como consecuencia de ellos. Y la mayoría no estaban preparados/as.

Es posible que pienses que, de producirse una emergencia, los servicios de emergencias acudirán en tu ayuda. Sin embargo, es muy



probable que se vean saturados o colapsados por el trabajo. Según las dimensiones del desastre, incluso puede que ni siquiera existan. Pero, lo más seguro es que, si pueden, tarden bastante tiempo en llegar hasta ti. Por lo tanto, lo más sensato es ser capaz de reaccionar ante situaciones de emergencia y a valerte por ti mismo/ preparándote de antemano para una emergencia.

No podemos explicarte cómo prepararte para cada tipo de emergencia. Eso lo dejamos en manos de quienes se han especializado en estos temas. Y, te recomendamos que consultes alguna web



especializada, según sea el tipo de emergencia para la que decidas prepararte. Haz un poco de investigación. Consulta y comprueba qué tipos de emergencias y desastres naturales son habituales en la zona en la que resides. No obstante, y, tomando como base la información publicada por una web especializada en fenómenos naturales y en supervivencia, AlertaTierra.com, a la que agradecemos su colaboración y asesoramiento para la elaboración de esta guía informativa pública, hemos elaborado este plan de emergencia general para quienes tienen insuficiencia suprarrenal.

PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS

Estar preparado/a para una emergencia es fundamental. Cualquier preparación básica implica disponer de un refugio, agua, alimentos y medicamentos, al menos para 3 días.

Comida

Según el tipo de emergencia para la que decidas prepararte y el tiempo para lo que has decidido prepararte, tienes que almacenar comida.

El primer paso es preparar una zona de tu casa que no sea muy calurosa, con algún tipo de estantería o armario.

Lo que se conoce como una despensa.

Si cada vez que vas al supermercado a hacer la compra, aprovechas para comprar algo de más, casi sin darte cuenta, irás guardando alimentos en tu “despensa de emergencia”.

Ten presente que tienen que ser alimentos no perecederos, preferentemente que no tengan que ser cocinados. Si compras comida lista para calentar y consumir, mucho mejor. En una situación extrema, incluso podrías comerla fría.

No hay que olvidar que muchas de las situaciones de emergencia pueden incluir un apagón eléctrico y, a menos que dispongas de placas solares y de baterías, o de un generador eléctrico de emergencia, no cuentes con lo que tengas en el frigorífico, en el congelador, con cocinar comida o con acudir al supermercado más cercano.

Te sorprenderá saber que existe comida preparada, enlatada, cuya fecha de caducidad supera el año y que, incluso puede durar 15 años o más. Las Comidas Listas para Comer que usan los militares se venden en todo el mundo y son fáciles de almacenar porque no tienes que estar tan pendiente de las fechas de caducidad. Tienes que ir rotando comida de tu despensa, si no quieres que se estropee.

Agua

Como sucede con los alimentos, no podemos olvidarnos del agua. Por lo tanto, si tienes previsto disponer de una despensa de emergencia, incluir agua potable es de obligado cumplimiento. Eso sí, tampoco estaría de más disponer de filtros purificadores o de pastillas potabilizadoras.



No querrás quedarte sin agua y no poder consumir la que puedas recoger.

Calcula el agua que puedas necesitar para el tiempo que te prepares y guárdala en un lugar lejos del calor, de la luz y los rayos solares. Ten presente que incluso el agua embotellada tiene su fecha de caducidad.

Refugio

Hablar de un lugar donde sentirte seguro/a: tu refugio, hace pensar automáticamente en tu casa. Y estamos de acuerdo en ello. Pero, ¿y si la situación de emergencia te obliga a abandonarla?

Para quienes estén dispuestos/as a complicarse algo más, invitamos a poner en marcha un plan B y contar con una segunda opción: otro refugio habilitado para una catástrofe en la que hayas tenido que abandonar tu hogar.

Independientemente de si dispones o no de un refugio extra, permítenos invitarte a que tengas una mochila de emergencia. Procura que sea una mochila de emergencia cómoda. Tenla siempre a mano, para el caso de que tengas que abandonar tu hogar o refugio de forma inesperada y/o precipitadamente.

Medicamentos

Aunque este plan de emergencia se ha elaborado especialmente para quienes

tienen insuficiencia suprarrenal, lo cierto es que se puede adaptar perfectamente a cualquier persona.

Lo importante es contar con una base desde la que empezar.

Te recomendamos que añadas un kit de primeros auxilios a tu despensa, así como en tu mochila de emergencias.

TIPOS DE EMERGENCIA

Por lo general, una emergencia se produce de forma repentina y sin previo aviso.

Tormentas, inundaciones, tornados, deslizamientos de tierras, incendios forestales, olas de calor, olas de frío, un terremoto, un apagón



Si se produce una catástrofe y tienes que abandonar tu casa de forma precipitada, no cuentes con que tendrán tu medicación allí donde vayas.

Además, podrían tardar en obtenerla, si es que pueden conseguirla. Y, un tiempo que no tienes...

eléctrico masivo...

En estas circunstancias, disponer de las necesidades básicas, podría ser crucial para tu supervivencia.

Las autoridades recomiendan prepararse de antemano para una emergencia, especialmente quienes tienen una enfermedad crónica.

ESPECIAL PARA TI

Tener insuficiencia suprarrenal o ser corticodependiente porque sigues un tratamiento de reemplazo hormonal a largo plazo con un glucocorticoide, implica no poder dejar de tomar esta medicación.

Interrumpir el tratamiento de forma repentina o no tomar las dosis que sean necesarias, pone en riesgo a la persona para sufrir una crisis suprarrenal.

Disponer de tu glucocorticoide oral es fundamental, como también lo es contar con más cantidad de la que tomas diariamente de forma habitual. ¿Por qué? Porque tienes que disponer de la cantidad suficiente como para tomarte las dosis extra que puedas necesitar en algún momento puntual.

Aprovechando esta necesidad de disponer de más medicación, posiblemente puedas ir guardando para tener un pequeño stock. De todos modos, pídele a tu médico de familia que te prescriba más cantidad para que puedas disponer en tu domicilio de un pequeño stock.

En la mochila de emergencias, según sea su capacidad, tendrías que contar con la cantidad suficiente del glucocorticoide

que tomas de forma oral para al menos 3 días.

Para la despensa de emergencia que tengas en tu casa o refugio, puedes almacenar más cantidad, pero procura que sea para un mínimo de 3 meses.

Con respecto a los viales de la inyección de emergencia del glucocorticoide, te recomendamos que dispongas siempre al menos de 3 viales. Si tu preparación de emergencias va más allá de los 3 meses, disponer de una caja (de 10 viales) sería aconsejable para 1 año.

Si no sabes cómo administrarte esta inyección por vía intramuscular, pídele a tu médico de familia una cita con tu enfermera o ATS del centro de salud para que te lo explique. A ti y a algún familiar o amigo/a. O acude a un ATS o

enfermera, de forma privada para que te instruyan.

Verifica siempre la fecha de caducidad de todos los medicamentos, así como su estado antes de utilizarlos. No obstante, en caso de una emergencia y/o catástrofe, en la que no sea posible conseguir esta medicación, más vale utilizarla – aunque esté caducada – que no hacerlo.

TU MOCHILA DE EMERGENCIAS

Manejar tu insuficiencia suprarrenal durante una catástrofe o situación de emergencia puede llegar a ser más difícil que en circunstancias normales. Prepararte de antemano para este tipo de eventos podría ahorrarte mucho estrés y tiempo.

No cuentes con los servicios de emergencias, según el tipo de catástrofe o situación de emergencia que se haya producido podrían estar saturados de trabajo, tardar en llegar hasta ti, no disponer de la medicación que necesitas, o incluso no estar disponibles. Ser autosuficiente en estos casos, podría ser de gran ayuda tanto para ti, como para tu familia.

A continuación, vamos a explicarte lo que puedes incluir en tu mochila de emergencias. Pero, para empezar, ¿sabías que no todas las mochilas sirven como mochila de emergencia?

Como sucede con todas las cosas, existe una amplia variedad de mochilas: tamaños, colores, tejidos, capacidades... Y precios. Sin embargo, no te dejes llevar por cualquier mochila que encuentres, aunque esté en oferta. Y, por supuesto, no sirven las mochilas escolares.

Tienes que hacerte con una que sea la más adecuada para cargar peso, no hacerte daño llevándola en tu espalda, que no se moje su contenido y que tenga la capacidad suficiente para lo que necesites llevar en ella. Por este motivo, no vale la más barata, sino la que cumpla ciertas características básicas. Tendrás que invertir un poco en su compra, pero sin lugar a dudas valdrá la pena.

Elige una mochila que sea liviana, con correas acolchadas para no causarte dolor, resistente al agua y con una capacidad

mínima de 30 a 50 litros (para 3 días). Si quieres ir un paso más y comprar una mochila de emergencia que dure 5 días, necesitas que su capacidad sea de 50 a 80 litros y para viajes más duraderos, tendrá que superar los 70 litros.

Aclarado este punto, procedamos a explicarte lo que puedes guardar en su interior.

Documentos

** Copia de tu informe médico indicando tu enfermedad(es)/desórdenes y alergias.



** Listado de medicamentos que tomas. Haz mención al nombre comercial del medicamento, principio activo, dosis y horarios.

** Recetas físicas de los medicamentos más importantes.

** Listado de centros médicos y hospitales más cercanos con sus números de teléfonos.

** Listado de amigos y familiares con sus nombres, números de teléfonos y dirección de correo electrónico.

** Copia de tu tarjeta de la seguridad social.

** Copia de tu documento de identidad.

** Copia de las instrucciones para administrarte la inyección de emergencia.

** Copia de las instrucciones para tomar dosis extra del glucocorticoide.



Suministros

** Alimentos precocinados, enlatados para 3 días.

** Agua para 3 días.

Ten en cuenta que, si quieres prepararte para más de 3 días, tendrás que ampliar este contenido. Tampoco estaría de más incluir algún tipo de filtro de agua purificador. De este modo, no tienes que cargar con tanta agua y puedes potabilizar el agua que encuentres para tu consumo.

Salud

** Kit de primeros auxilios + tu medicación habitual + viales de la inyección de emergencia para crisis suprarrenal.

Varios

** Una muda de ropa, así como calcetines.

** Una manta.

** Linterna y pilas de repuesto.

** Navaja multiusos.

** Utensilios (cuchara, tenedor y cuchillo).

** Vasos de plástico duro (para camping).

** Dinero en efectivo.

Lleva una pulsera de identificación con código QR para que puedan identificar rápidamente tus condiciones médicas, así

como la misma información impresa en un documento, en tu bolso o bolsillo.

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Disponer de un kit de primeros auxilios es obligatorio en cualquier negocio. Es algo que consideramos muy normal. Pero, ¿tienes uno en casa? ¿Y en tu vehículo, llevas un kit de primeros auxilios?

Lo cierto es que contar con un kit de primeros auxilios o botiquín, que cuente con lo básico, siempre puede ser de ayuda.

¿Qué incluir?

Gasas esterilizadas

Vendajes adhesivos

Esparadrapo

Tiritas

Guantes

Mascarilla

Algodón

Alcohol

Mercromina

Termómetro

Tijeras médicas

Pinzas

Torniquete de emergencia

Imperdibles o pines de seguridad

Compresas absorbentes

Bolsa de frío instantáneo

Manta isotérmica

Guía de primeros auxilios

Lágrimas artificiales

Antiinflamatorios

Analgésicos

Pomada antibiótica

Algún medicamento para las náuseas

Incluye también cualquier otro tipo de medicamento que consideres que pueda ser necesario.

Añade tu medicación habitual crónica (ver “Especial para ti”).



Preparar un kit de primeros auxilios por adelantado no es una tarea rápida. Pero, existen kits de primeros auxilios que venden ya preparados y que incluyen numerosos artículos, como los que hemos mencionado en esta relación. Puede que sea más sencillo comprarlo ya completo y adaptarlo después a tus necesidades personales.

Recuerda que el kit de primeros auxilios que lleves en tu mochila de emergencias posiblemente no tendrá el mismo contenido que el que prepares en tu casa (fundamentalmente por el espacio. En el de casa puedes incluir muchos más artículos y cantidades).

PLANIFICACIÓN

Empieza planificando los riesgos más probables que hay en la zona en la que resides. Piensa cómo responderías a cada emergencia, si tuviera lugar cuando estás en casa, en el trabajo o en la calle.



Piensa qué podrías necesitar si se produjera una emergencia.

Planifica un plan de evacuación, por si fuera necesario marcharte.

Planifica un plan de reencuentro, por si la emergencia te sorprende fuera de casa y estás lejos de tus seres queridos poderte reencontrar con ellos y regresar a casa. Elige dos puntos de encuentro para estos casos.

Elige una persona de fuera de tu zona como contacto en caso de emergencia.

Durante una catástrofe, podría ser posible enviar un mensaje de texto o llamar

por teléfono fuera que hacerlo a nivel local. Lleva sus datos de contacto impresos, además de incluirlo en la agenda del móvil.

Apúntate a webs de supervivencia para conocer más sobre la preparación de emergencias y cómo sobrevivir a una catástrofe mayor.

Inscríbete en las aplicaciones de alerta por parte de las autoridades (para tornados, terremotos, etc.).

Lleva a cabo simulacros para aprender a reaccionar y para revisar cualquier posible fallo en tu preparación de emergencia.

Cuando te prepares para una emergencia, ten presente a todos los miembros de tu familia y a tus mascotas y animales.

BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS

*Adisen agradece especialmente a **AlertaTierra.com**, por su asesoramiento y disponibilidad para la elaboración de esta guía informativa. Si quieres ampliar información, te recomendamos sus artículos de supervivencia y su [Newsletter](#).*

Estos son algunos de los artículos de **AlertaTierra.com** consultados para esta guía informativa:

[“Tu mochila de emergencias ideal”](#):

[“Lo básico para tu supervivencia”](#).

[“¿Cómo empezar a prepararte para sobrevivir a una emergencia?”](#)

Otras fuentes consultadas:

Red Cross: “How to prepare for emergencies”.

National Center for Chronic Disease, Prevention and Health Promotion:

“Emergency Preparedness for People with Chronic Diseases”

“Managing your Chronic Disease During a Disaster”.

National Library of Medicine:

“Emergency and Disaster Preparedness for chronically ill patients: a review of recommendations”.

USC University of Southern California. Department of Nursing: “What can chronically ill patients do to brace for natural disasters?”

Baltimore City Health Department: “Emergency Preparedness and Response”.

United States Department of Labor: “Emergency Preparedness and Response”.



AVISO IMPORTANTE

Te recordamos que no somos médicos, ni tampoco estamos especializados en preparación de emergencias. Por lo tanto, nuestros comentarios no pretenden sustituir la opinión de un especialista, profesional de la salud y/o de la preparación de emergencias. No obstante, intentamos ayudar facilitando cierta orientación, y lo hacemos siempre con nuestra mejor intención, basándonos siempre en fuentes fidedignas, así como en nuestra amplia y extensa experiencia en estas enfermedades, el aprendizaje y estudio personal, la experiencia de otros muchos afectados/as, la opinión recopilada de especialistas...

La información contenida en esta guía está destinada exclusivamente para fines de educación general, y no pretende ser un sustituto de cualquier consejo profesional relativo a cualquier condición médica específica o pregunta. Siempre se debe buscar el consejo de un médico o de cualquier otro profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con alguna condición médica. Los diagnósticos y terapias específicas solo pueden ser obtenidos por el médico del lector. Del mismo modo, esta guía solo es una base para tu preparación de emergencias. Si quieres ampliarla, acude a un profesional o web especializados. Cualquier uso de la información contenida en esta guía es a discreción del lector. El autor y el editor niegan específicamente cualquier responsabilidad y toda responsabilidad que se derive directa o indirectamente por el uso o aplicación de cualquier información contenida en esta guía.

Esta guía es una guía escrita por pacientes, para pacientes. Aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. Si optaras por utilizar cualquiera de esta información, úsala de acuerdo a tu mejor criterio, y bajo tu propio riesgo.

Debido a que tu situación personal no coincidirá exactamente con los ejemplos en los que se basa esta información, debes ajustar el uso de esta información y las recomendaciones vertidas, con objeto de adaptarlas a tu propia situación personal.

Esta guía no recomienda ni apoya ninguna prueba, productos, procedimientos, opiniones, u otra información que pueda ser mencionada en cualquier parte de la guía.

Esta información se proporciona con fines educativos, y la dependencia de las pruebas, productos, u opiniones mencionadas en la guía es exclusivamente por cuenta y riesgo del lector.

Todas las marcas, patentes, nombres de productos o características nombradas se suponen son propiedad de sus respectivos dueños, y se utilizan solo como referencia. No existe respaldo implícito cuando se utilizan estos términos en esta guía.

La información facilitada a través de esta guía informativa es sin ánimo de lucro, con la única finalidad de difundir información y conocimientos sobre estos temas. No pretende sustituir el criterio de un profesional. Si tienes alguna duda con respecto a tu tratamiento, enfermedad, efectos secundarios, etc., recuerda que siempre debes consultar y seguir las indicaciones de tu médico de familia o especialista.



GUÍA INFORMATIVA *Pública*

GP0015

Plan de emergencias para personas con insuficiencia suprarrenal