

WakeMed Children's Rehabilitation

Manual para pacientes adolescentes y sus familias





Teléfonos importantes

Elaine Rohlik, Directora Ejecutiva de Servicios de Rehabilitación de WakeMed	919-350-8852
Beth Villena, Directora de Rehab Hospital	919-350-8864
Diane Gilewicz, Directora de Enfermería de Rehabilitación	919-350-6482
Laurie Leach, Directora de Neuropsicología	919-350-7879
Renee Patton, Gerente de Servicios de Enfermería de Rehabilitación (4E) . . .	919-350-8970
Sally McMurray, Pediatra y Asesora Familiar	919-350-9980
Alisa Dunn, Gerente de Servicios de Terapia de Rehabilitación	919-350-6344
Jeanne Dibbert, Gerente de Administración de Casos de Rehabilitación	919-350-2945

Bienvenido a WakeMed Children's Rehabilitation



Mientras esté con nosotros, su recuperación y bienestar son nuestras principales preocupaciones. En la mayoría de los casos, los niños que vienen a WakeMed para una rehabilitación compleja después de una lesión o enfermedad traumática no se quedan en el hospital de rehabilitación para adultos. Tenemos un espacio especial de rehabilitación y habitaciones reservadas en WakeMed Children's Hospital, para que usted y su familia puedan disfrutar de los beneficios de una sala de actividades, un gimnasio dedicado a la terapia y otros servicios.

WakeMed Rehabilitation Hospital es el centro más grande de su categoría en todo el estado y uno de los principales proveedores de servicios de rehabilitación en el sureste de Estados Unidos. Somos conocidos por nuestra experiencia en la rehabilitación y recuperación de pacientes con necesidades complejas como consecuencia de derrames cerebrales, lesiones de la médula espinal, lesiones cerebrales y lesiones ortopédicas. Trabajaremos juntos para aumentar su independencia y para que pueda volver a hacer la mayor parte posible de las cosas que son importantes para usted. Para lograrlo, nos centraremos en aspectos importantes de usted como persona: su estilo de vida, relaciones, apariencia, preferencias, personalidad, comportamiento, condición médica y capacidades físicas y cognitivas.

Nuestra filosofía de atención se basa en tres objetivos clave:

- Usar un enfoque de trabajo en equipo centrado en usted y su familia
- Diseñar un plan de atención que cubra sus necesidades
- Ayudarlo a ser lo más independiente posible

Durante muchos años que llevamos ayudando a niños y adultos en el proceso de recuperación y rehabilitación, aprendimos mucho sobre las necesidades y expectativas de nuestros pacientes y sus familias. Aprendemos más con cada nuevo paciente y familia.

Si en algún momento de su estancia con nosotros usted o su familia tienen preocupaciones, preguntas o problemas, tenemos personas responsables de ayudarlo. Se asigna un administrador de casos para coordinar los esfuerzos de su equipo de rehabilitación y actuar como representante. Usted y su familia se reunirán con su administrador de casos poco después de su admisión. Su administrador de casos le dará un número de teléfono para que usted y su familia lo usen cuando necesiten hablar de un problema o compartir una preocupación. Además, le recomendamos que hable directamente con los miembros de su equipo de atención sobre cualquier cosa que le preocupe. Si eso no es posible o cómodo para usted, puede pedir a su administrador de casos que se comunique con los miembros del equipo en su nombre. Lo importante es mantener abierta y accesible la comunicación entre usted, su familia y nuestro personal.

Por último, como directora ejecutiva de WakeMed Rehab, siento una responsabilidad personal de asegurarme de que cubrimos sus necesidades y las de su familia. Tenga en cuenta que yo también estoy disponible para reunirme con usted o con sus familiares si es necesario. Puede comunicarse conmigo al 919-350-8852.

En nombre de todo el personal de WakeMed Rehab, les doy la bienvenida a usted y a su familia a WakeMed Children's Rehabilitation y les deseo lo mejor.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink that reads "Elaine Rohlik". The signature is written in a cursive, flowing style.

Elaine Rohlik, PhD
Directora Ejecutiva
WakeMed Rehabilitation

Información útil

Acceso a la unidad

Su seguridad es la principal prioridad. Se entregará un código para el ascensor a los dos familiares que se quedarán con usted para que puedan tener acceso al cuarto piso del Children's Hospital. También se entregarán brazaletes de identificación a sus dos cuidadores aprobados que pasen la noche con usted que les permitirán entrar a la unidad 4E vigilada.

Alojamiento

Cada una de nuestras habitaciones de Children's Rehab tiene un sofá cama para que su familia pase la noche de forma más cómoda. Se entregarán almohadas y mantas, pero avísenos si necesita algo más.

Comidas

Se lo ayudará a elegir la comida para el día siguiente. Se llevarán bandejas de comida a su habitación y se prepararán según sus necesidades dietéticas específicas. El horario general de la comida es:

- Desayuno: Servido antes de las 8 a.m.
- Almuerzo: Servido alrededor del mediodía
- Cena: Servida alrededor de las 5 p.m.

Si quiere que su familia traiga comida que no sea del hospital, pídale que lo hablen con el enfermero con antelación. También se ofrece una bandeja de comida en cada comida para el familiar que se queda con usted en la habitación, pero también pueden traer su propia comida.

Baño

Todas las mañanas y las noches, se ofrecerá asistencia para la higiene personal según sea necesario. El personal de enfermería lo ayudará a bañarse. Si los terapeutas determinan que es seguro ducharse, enfermería coordinará un horario con usted.

Lavandería

Se recomienda a los familiares que se lleven su ropa a casa para lavarla. Si quieren lavar su ropa en el hospital, tienen a su disposición una lavadora y una secadora en la sala familiar Ronald McDonald.

Estacionamiento

El estacionamiento es gratuito para los padres que se quedan con sus hijos en Children's Rehab. El P1 Parking Deck es el área de estacionamiento para visitantes más cercana y conveniente.

La sala familiar Ronald McDonald

La sala familiar Ronald McDonald está en la 4E, al otro lado del pasillo de la sala 4E01. Sus padres o tutores pueden usar esta sala de descanso que incluye un área para sentarse, una pequeña cocina abastecida con bocadillos y bebidas gratis, acceso a computadora/Internet, lavadora y secadora, y una estación de carga para teléfonos celulares. Los voluntarios atienden esta sala según lo permitan los servicios, por lo general de 9 a.m. a 9 p.m.

iPad junto a la cama

Todos los pacientes de Children's Rehab tienen un iPad disponible para su uso que le permite acceder a su expediente médico. También puede autorizar el acceso a su padre, madre o tutor. Su objetivo es aumentar su conocimiento sobre su estado de salud actual, ayudarlo a usted y a su familia a tomar decisiones más informadas y ayudarlo a convertirse en un miembro activo de su equipo de atención. Otras características especiales incluyen:

- **My Health:** Puede ver los signos vitales y las tendencias de forma inmediata, y algunos análisis de laboratorio después de un retraso de 12 horas.
- **MyChart:** Puede registrarse en nuestro portal para pacientes MyChart y acceder a él desde su iPad que está junto a la cama.
- **Aprendizaje:** Puede completar, a su propio ritmo, las tareas educativas que le envíe su equipo de tratamiento, y toda la educación que complete se guardará en MyChart para que pueda consultarla en el futuro.
- **Aplicación de traducción:** Si el inglés no es su idioma preferido, los servicios de traducción en tiempo real están disponibles de inmediato cuando los necesite desde el iPad que está junto a la cama.
- **Happening Soon:** Puede ver su programa de rehabilitación y cuándo debe tomar los medicamentos.
- **Note to Self:** Puede escribir notas de recordatorio para usted mismo.
- **Otras actividades:** Menú del Café 3000, mapa del campus, lista de canales de televisión y más.
- **Visitas virtuales:** Puede conectarse de forma virtual con sus seres queridos usando las siguientes aplicaciones en los iPads de las habitaciones:
 - > Google Duo
 - > Google Hangouts
 - > Facebook Messenger
 - > Skype
 - > WhatsApp
 - > Zoom

Programa de terapia

Su programa de terapia comenzará oficialmente al día siguiente de su ingreso. Cada mañana recibirá un programa de terapia diario para prepararse para las actividades del día. El personal lo ayudará a ir y regresar de las citas de terapia. Los horarios de terapia se determinan según sus necesidades. También trabajamos para respetar sus preferencias de horario lo mejor posible. La mayoría de los días participará, como mínimo, en tres horas de terapia.

Presentación de su equipo

Con WakeMed Rehab, tiene a todo un equipo de especialistas en pediatría a su lado. El equipo incluye médicos de rehabilitación, hospitalistas pediátricos y enfermeros, auxiliares de enfermería, administradores de casos clínicos, terapeutas ocupacionales y físicos, especialistas en recreación terapéutica, especialistas en vida infantil e incluso nuestro perro Pistachio del centro Canine Companions for Independence. Dependiendo de sus necesidades específicas, otros miembros del equipo pueden ser un patólogo del habla y lenguaje, un neuropsicólogo o un psicólogo de rehabilitación. Los miembros del equipo trabajan juntos para desarrollar un plan de tratamiento diseñado para cubrir mejor sus necesidades.

Usted y su familia

Los miembros más importantes del equipo de tratamiento son usted y su familia. Le pediremos su opinión y siempre agradecemos sus comentarios sinceros.

Atención médica

La atención médica está dirigida y ofrecida por médicos rehabilitadores certificados en medicina física y rehabilitación. Los ayudan proveedores de práctica avanzada (APP), incluyendo asistentes médicos (PA) y enfermeros de práctica avanzada (NP). El médico rehabilitador y el APP lo atenderán todos los días durante su estancia, por lo general a primera hora de la mañana. El APP es el principal médico que verá durante el día. Dependiendo de sus necesidades de atención médica, un hospitalista pediátrico (médico que ofrece atención médica a los niños cuando están en el hospital) también puede visitarlo y atenderlo. Un médico rehabilitador está de guardia en las tardes y noches. Si es necesario, se ofrecen servicios de consulta médica y servicios médicos de emergencia las 24 horas del día.

Administración de casos clínicos

Nuestro administrador de casos clínicos pediátricos (CCM) es el líder del equipo y el enlace entre usted, su familia y el equipo de tratamiento. El administrador de casos clínicos lo ayudará a usted y a su familia con las preocupaciones personales, económicas, emocionales y sociales que puedan surgir como consecuencia de su enfermedad o lesión. Esto a menudo incluye coordinación de servicios con su escuela o sistema escolar. Además, trabajan para poner en marcha una orientación familiar y un plan de alta adecuado y seguro.

Atención de enfermería

Como miembros clave del equipo, los enfermeros trabajan en estrecha colaboración con otros miembros del equipo de rehabilitación para asegurar que se cubran sus necesidades. Están presentes las 24 horas del día, los siete días de la semana, y ofrecen atención de enfermería, atienden problemas médicos complejos, le informan a usted y a su familia de su condición y le enseñan las habilidades necesarias para desempeñarse al más alto nivel posible. Además, están aquí para ayudarlo los auxiliares de enfermería, que son profesionales capacitados que trabajan siguiendo las indicaciones del enfermero, ayudando con las actividades de la vida diaria y otras necesidades de atención médica.

Terapia ocupacional

Los terapeutas ocupacionales (OT) lo ayudan a aprender a cuidar de sí mismo con terapia en las habilidades de la vida diaria, como bañarse, vestirse y asearse, así como la coordinación, la fuerza y el movimiento de las manos.

Fisioterapia

Los fisioterapeutas (PT) ayudan a mejorar su fuerza, equilibrio, coordinación, calidad de movimiento y movilidad funcional, como trasladarse, caminar, moverse en silla de ruedas o subir escaleras, según corresponda.

Terapia del habla

Los patólogos del habla y lenguaje ayudan a mejorar sus competencias de habla, lenguaje, cognición (pensamiento), deglución y comunicación.

Neuropsicología

Los neuropsicólogos son psicólogos con formación especializada en el funcionamiento del cerebro. Evalúan los cambios cognitivos (capacidad de pensamiento), emocionales y de comportamiento relacionados con una condición médica.

Psicología de rehabilitación

Un psicólogo de rehabilitación trabaja con personas con diferentes condiciones médicas o de salud crónicas para ofrecer intervenciones dirigidas a mejorar la salud y bienestar, independencia funcional y participación en funciones sociales.

Recreación terapéutica

Los especialistas en recreación terapéutica trabajan con usted en habilidades de ocio y reincorporación a la comunidad. Pistachio, un perro del centro Canine Companions for Independence, es un miembro importante del equipo de recreación terapéutica.

Dietista

Un dietista clínico está disponible para hacer evaluaciones nutricionales, modificar la dieta y dar orientación.

Atención espiritual

Nuestros capellanes están disponibles para reunirse con usted y sus familiares para ofrecerles apoyo espiritual y ayuda en la toma de decisiones.

Conferencia del equipo para mantenerlo informado

Conferencia del equipo junto a la cama

Todos los miércoles por la mañana, entre las 9 a.m. y las 9:30 a.m., el equipo que trabaja con usted irá a su habitación del hospital y compartirá brevemente con usted y su familia cómo van las cosas. Es una oportunidad semanal para saber cómo le está yendo y en qué se centrará la próxima semana. Es una gran oportunidad para interactuar con todo el equipo. También se compartirá información sobre el alta.

Reporte de la conferencia del equipo

Además de hablar con usted y su familia sobre su progreso semanal, recibirá una actualización por escrito para el paciente/cuidador después de cada reunión semanal. Las secciones incluyen:

- **Actualización médica:** Esta sección presenta breves actualizaciones sobre cómo le está yendo en términos médicos.
- **Preparación para el alta:** Esta sección lo ayudará a usted y a su familia a saber cuánta ayuda necesita ahora y qué ayuda puede necesitar después del alta en varias áreas importantes, por ejemplo: desplazarse, subir y bajar escaleras, vestirse y recordar.

- **Plan de alta:** Cada semana se volverá a evaluar la duración aproximada de la estancia o la fecha del alta y se la comunicaremos. También se incluirán en esta sección recomendaciones de seguimiento para la terapia y el equipo médico necesario una vez que reciba el alta.

Preparación para el alta

Criterios para el alta

Lo darán de alta de Rehab Hospital cuando cumpla alguno de los siguientes requisitos:

- Cumple con sus objetivos de rehabilitación como paciente hospitalizado o se estabilice su progreso.
- Podría beneficiarse de un programa de rehabilitación menos intensivo.
- Está lo suficientemente bien para que lo atiendan en un entorno de cuidados menos intensivos.
- El equipo de cuidados intensivos de WakeMed trataría mejor sus necesidades médicas.
- No tolera o no participa de forma constante en tres horas diarias de terapia.

Educación y orientación de la familia

La educación de la familia se centrará en sus capacidades actuales y las formas en que pueden ayudar y apoyar su recuperación durante la rehabilitación y después de que lo den de alta. Los temas educativos abarcarán todos los aspectos de su funcionamiento, incluyendo necesidades emocionales, problemas de desarrollo y comportamiento, y necesidades educativas. Se invita y anima a su familia a participar en las sesiones de terapia con usted. Además, su administrador de casos clínicos trabajará para organizar una orientación familiar formal con usted y otros miembros de su familia para que puedan hacer preguntas y practicar su cuidado. Queremos que usted y su familia se sientan seguros, cómodos y preparados cuando llegue el momento de dejar Rehab Hospital.

Pases diarios

Si se permite, su equipo de tratamiento puede recomendar que usted y su familia vayan a casa con un pase de un día antes del alta para practicar las habilidades recién aprendidas. Los pases diarios se pueden usar los fines de semana entre las 10 a.m. y las 8 p.m., después de completar cualquier terapia programada. Un familiar u otro cuidador debe completar la orientación antes de que se autorice un pase.

Planificación del alta

Su administrador de casos clínicos trabajará con usted para organizar los servicios de seguimiento más adecuados. Le informará de las recomendaciones del equipo para la terapia y el equipo de seguimiento y le ofrecerá a usted y a su familia opciones sobre las agencias y proveedores que pueden prestarle estos servicios. Una vez que usted y su familia estén de acuerdo, su administrador de casos coordinará todo lo necesario. La mañana del alta se entregará en su habitación el equipo médico para que se lo lleve a casa. Se necesitará la firma de su padre, madre o tutor para aceptar este equipo. Tenga en cuenta que algunos artículos pueden generar costos de gastos de bolsillo que se pagarán en el momento de la entrega.

Coordinación con la escuela

Su administrador de casos clínicos también se asegurará de que se hayan atendido sus necesidades académicas recopilando los expedientes académicos apropiados, comunicándose con su escuela e informando de las recomendaciones para los servicios de educación continua una vez que usted esté listo para las actividades académicas.

Día de la Independencia



Justo antes de darlo de alta de Children's Rehab, celebrará el "Día de la Independencia". Se le pedirá que haga todo por su cuenta según sus posibilidades. Los miembros del equipo estarán cerca para evaluarlo y animarlo, pero lo animarán a hacer las tareas del día de la manera más independiente

posible. Haremos especial ese día para usted y celebraremos estos logros.

Servicio de alta en farmacia

La farmacia de WakeMed ofrece un servicio a los pacientes que reciben el alta a casa de rehabilitación que simplifica el proceso para obtener medicamentos. Si está interesado, puede avisarle a su administrador de casos clínicos y un coordinador de alta en farmacia se comunicará con usted para ocuparse de sus necesidades de medicamentos antes de dejar el hospital. Las recetas se entregarán en su habitación, incluyendo cualquier artículo de venta libre que usted y su familia quieran comprar. La farmacia acepta todos los principales planes de seguro, ofrece muchos medicamentos de bajo costo y los pagos se pueden hacer por teléfono.

MyChart de WakeMed

Todos los pacientes tienen ahora acceso a MyChart de WakeMed, un portal en línea que permite ver partes clave de su expediente médico electrónico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los padres y tutores de menores pueden obtener acceso de representante a la cuenta MyChart de su hijo. MyChart ahorra tiempo y le permite controlar mejor su salud con un fácil acceso a información clínica importante. Cualquier miembro del equipo puede ayudarlo a registrarse.

Su padre, madre o tutor no necesita su permiso para obtener acceso de representante a su cuenta MyChart si es menor de 13 años. Si tiene más de 13 años, deberá dar permiso a su padre, madre o tutor para acceder a su cuenta MyChart.

Si no accede a MyChart mientras está en el hospital, las instrucciones para registrarse también estarán en sus instrucciones de alta, junto con un código de activación si aún no lo tiene. También puede llamar al 919-350-2288 para que alguien lo ayude a registrarse en MyChart.

Perfil médico personal

Le recomendamos mantener su información médica personal actualizada en un solo lugar. Puede llevarla a sus citas médicas o a la sala de emergencias y no tener que recordar todos esos detalles importantes, como los nombres de sus médicos, los medicamentos que toma, su historia médica esencial y diagnósticos, cobertura del seguro, así como su información de contacto de emergencia. Existen varias opciones sobre cómo recopilar y almacenar esta información, según sus preferencias personales. Pida ayuda a su administrador de casos clínicos.

Continuación de su proceso

Hay muchas cosas que usted y su familia pueden hacer para ayudarlo a seguir recuperándose después del alta. No solo es importante hacer un seguimiento con los servicios de terapia y las citas médicas, y tomar todos los medicamentos recetados, sino que también es importante que establezca una rutina de ejercicio físico, buena nutrición y control de peso, que son muy importantes para su bienestar.

Es un honor para nosotros atenderlo a usted y a su familia en estos momentos tan difíciles. Si hay algo que podamos hacer para mejorar su experiencia, no dude en avisarle a un miembro de su equipo lo antes posible.

Consejos para prevenir caídas

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD EN CASA

Ejercicio



- Haga ejercicio con regularidad para aumentar su fuerza y mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Pregunte a su médico qué ejercicios son seguros para usted.

Tómese su tiempo

- Consulte a un oftalmólogo para que le revise la vista. Una mala visión puede aumentar la probabilidad de caídas.
- Use lámparas de noche para iluminar el camino entre la habitación y el baño.
- Encienda las luces antes de subir las escaleras. Los interruptores deben estar en ambos extremos.



Tome sus medicamentos de forma adecuada

- Si sus medicamentos le causan mareos o desequilibrio, contacte a su médico.
- Haga una lista de todos los medicamentos de venta libre y con receta que toma y llévela (o los frascos) a la consulta para que el médico pueda verificar si tienen efectos secundarios o pueden interactuar con otros medicamentos.
- Pida a su médico o farmacéutico que revise todos los medicamentos que está tomando. Algunos pueden afectar el equilibrio y la coordinación.



Deje libre el camino

- Quite del piso los objetos con los que pueda tropezar en áreas de paso y escaleras.
- En invierno, mantenga libre de nieve y hielo las aceras, escalones exteriores y pasillos.

Resbaladizo cuando está mojado

- Use tapetes de baño antideslizantes para evitar resbalones y caídas en bañeras y duchas.
- Deben instalarse barras para sujetarse en todos los baños junto a bañeras, duchas e inodoros.
- Limpie de inmediato los líquidos derramados, incluso unas pocas gotas pueden provocar un resbalón.



Las alfombras pueden provocar que se caiga

- Quite las alfombras o use una base antideslizante, y aplane todos los pliegues y arrugas.
- Si la alfombra está doblada, arrugada o rasgada, sustitúyala o repárela.

Camine con cuidado

- Use pasamanos resistentes y fáciles de agarrar en ambos lados de las escaleras.
- Use zapatos resistentes, bien ajustados, de tacón bajo con suela antideslizante. Son mucho más seguros.

Piense antes de beber

- El alcohol afecta su equilibrio, lo que aumenta la probabilidad de caídas.
- Cuando se toma alcohol con algunos medicamentos puede haber efectos secundarios peligrosos. Consulte a su médico para ver si un consumo moderado es seguro para usted.



Reconsidere lo que bebe

Cambiar las bebidas azucaradas por agua puede reducir el consumo de calorías en un 10-13%.



Las bebidas azucaradas, como sodas y bebidas energéticas o deportivas, son la FUENTE

#1 DE AZÚCARES AÑADIDOS EN NUESTRA DIETA.



Una lata de 12 oz. de refresco normal tiene aproximadamente

150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDO.



BEBIDAS ENGAÑOSAS

- Leche saborizada
- Bebidas energéticas y deportivas
- Sodas y té azucarados
- Jugo azucarado

¿Sabía que...?

Tendría que comer 48 uvas para obtener la misma cantidad de azúcar en 1 taza de jugo de uva.

En lugar de bebidas azucaradas:

- Pruebe con una pequeña cantidad de jugo en agua simple o carbonatada.
- Beba té helados o calientes sin azúcar.
- Pida una bebida de café con ½ cucharada de jarabe.
- Coma fruta entera en lugar de beber jugo.



El agua puede ayudar a:

- Disminuir la velocidad con que se come y evitar los excesos.
- Que los riñones se mantengan sanos para que puedan eliminar los residuos de la sangre.
- Reducir el riesgo de sufrir condiciones como cálculos renales, dolores de cabeza y estreñimiento.

Saborice su agua con frutas, vegetales o hierbas de cocina. Disfrútela de inmediato o déjela reposar en el refrigerador o a temperatura ambiente. Pruebe un solo ingrediente o una de estas combinaciones:



- Limas rebanadas y frambuesas
- Trozos de piña y hojas de menta
- Limones rebanados y hojas de albahaca
- Moras y hojas de salvia
- Fresas y pepino rebanados
- Trozos de sandía y romero

¿Cuánto líquido es suficiente?

- La orina de color amarillo pálido o transparente indica una buena hidratación, mientras que la orina de color amarillo oscuro puede indicar deshidratación.
- La deshidratación puede provocar alteraciones en el estado de ánimo, concentración, estado de alerta y memoria a corto plazo.

¿Hace ejercicio?

La hidratación puede afectar el rendimiento, por lo que el consumo de líquidos es importante antes, durante y después del ejercicio.

- Elija agua para ejercicios de intensidad moderada que duren menos de 1 hora.
- Beba 2 vasos extra de agua por cada hora de ejercicio o actividad física extenuante.



La mayoría de los americanos consumen casi **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**.

Esto es el **TRIPLE** del límite diario recomendado para mujeres y el **DOBLE** para hombres.



DESAYUNOS NO BALANCEADOS

- Barras energéticas y para el desayuno
- Granola
- Cereal con azúcar
- Avena endulzada

En su lugar, pruebe:

- Agregar fruta al cereal bajo en azúcar.
- Mezclar una pequeña cantidad de cereal dulce con una variedad baja en azúcar.
- Calentar la avena antes de endulzarla; los alimentos calientes pueden necesitar menos sabor que los fríos.

Lea la etiqueta

- La información nutricional muestra cuántos gramos de azúcar se añadieron a un producto. Una cucharadita contiene 4 gramos de azúcar.
- Reduzca el azúcar añadido diario a
 - 24 g para mujeres y niños
 - 36 g para hombres
- La lista de ingredientes muestra los tipos de azúcar añadidos a un producto.
- Los azúcares como néctar de ágave, miel, melaza, azúcar orgánico y jarabe de arce se consideran azúcar añadido.

Cambie los dulces

Según American Heart Association, "hay evidencia coherente de que el riesgo cardiovascular aumenta a medida que aumenta el consumo de azúcares añadidos".

Los azúcares añadidos no son los azúcares que se encuentran de forma natural en la fruta o en los productos lácteos, sino que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Agregamos azúcar durante el día: lo echamos en los cereales, en las bebidas, en los productos horneados y espolvoreamos en los postres.

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar añadido, pero se encuentra en todo tipo de alimentos, como los que se destacan abajo. Trate de que los dulces sean solo eso, un gusto especial en lugar de un alimento diario, y haga algunos cambios como estos para reducir el azúcar añadido en su día a día:



DULCES HELADOS

- Helado
- Yogur congelado
- Paletas de hielo con sabor a fruta
- Sorbete

Cambie por:

- Fruta congelada como los arándanos.
- Yogur natural o bajo en azúcar con fruta o mezclado en un licuado pequeño.



JARABES MUY DULCES

- Café de sabores
- Mezclas para bebidas
- Jaleas y mermeladas
- Jarabe para pancakes

Reduzca el jarabe:

- Sustituyendo la mitad del jarabe con fruta fresca o descongelada.
- Cubrir pancakes y waffles con fruta, yogur bajo en azúcar o manteca de maní.



PRODUCTOS HORNEADOS ENCANTADORES

- Pan y pasteles
- Pasteles, galletas dulces y pays
- Donas
- Bagels de sabores

Cuando hornee:

- Use la mitad de la cantidad de azúcar en una receta.
- Sustituya parte del azúcar con partes iguales de salsa de manzana sin endulzar.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 5g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 1g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Aunque el azúcar puede resultar útil para cocinar (puede ablandar los productos horneados, mejorar los sabores ácidos y equilibrar los amargos, ácidos y picantes), experimente con extractos y especias como estos para realzar el sabor de los alimentos:

Extractos: almendra, vainilla, limón, lima

Especias: canela, nuez moscada, jengibre, pimienta de Jamaica

¿Come ALIMENTOS de varios colores?



¿Sabía que...?

- Las frutas y los vegetales están repletos de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra para ayudarlo a sentirse mejor.
- La recomendación es consumir entre 5 y 9 raciones de frutas y vegetales al día.
- Solo 1 de cada 10 americanos alcanza el objetivo.

¿Cómo puede lograr el objetivo?

- **Pruebe algo nuevo:** Comprar una caja de productos o visitar un mercado agrícola puede ser una forma divertida de probar nuevas frutas y vegetales.
- **Inclúyalos de forma sutil:** Agregue vegetales a los alimentos que ya come como sopas, salsas, guisos y licuados.
- **Coma alimentos de varios colores:** Un plato brillante y divertido luce muy bien, ofrece una gran variedad de nutrientes y puede ayudarlo a comer más frutas y vegetales.
- **Siga intentando:** La fruta dulce es fácil de querer, pero el sabor amargo de los vegetales puede hacer que comerlos sea todo un reto. Puede que a sus papilas gustativas les cueste más de una docena de intentos adaptarse, así que manténgase positivo y siga saboreando.
- **Coma bocadillos de forma más inteligente:** En lugar de chips o dulces, coma frutas y vegetales. Agregue proteínas como hummus o nueces para controlar el hambre.
- **Disfrute de un dip:** Pruebe vegetales crudos o ligeramente cocidos bañados en hummus, aderezo ranch hecho con yogur, manteca de maní, tzatziki o guacamole.
- **Compre todo:** Las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados son buenas opciones. Cuando elija alimentos enlatados, busque fruta enlatada en agua o en su propio jugo y vegetales bajos en sodio.
- **Mézclelos:** Quizás está cansado del brócoli al vapor u odia las coles de Bruselas blandas, pruebe cocinarlas de una manera nueva.

Refuerce el sabor con condimentos.

- **Caldos o consomé**
- **Hierbas de cocina:** albahaca, perejil, orégano, tomillo
- **Especias:** comino, canela, paprika, pimienta
- **Vinagres:** balsámico, de manzana, de vino tinto
- **Otros ácidos:** jugo o ralladura de cítricos
- **Ajo, cebolla, jengibre, mostaza**

Pruébelos crudos o cocínelos de diferentes maneras

- Asados
- Salteados
- En microondas
- Al vapor
- A la parrilla
- A la plancha

Vegetales asados fáciles de preparar

Asar los vegetales es una excelente manera de realzar su sabor dulce natural. Casi cualquier vegetal queda bien asado, pero algunas ideas son: brócoli, zanahorias, coliflor, quimbombó, papas, tomates y zucchini. Pruebe una variedad de hierbas de cocina y especias como albahaca y tomillo. La siguiente es una receta sencilla:

1 libra de vegetales, picados uniformemente
2 cucharadas de aceite de oliva
1-2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón
1-2 dientes de ajo picados o 1-2 cucharaditas de ajo en polvo
Sal, pimienta y hierbas de cocina al gusto.

- Precaliente el horno a 400 grados.
- Combine todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar.
- Extienda los vegetales en una bandeja para hornear con papel aluminio o papel antiadherente.
- Ase los vegetales de 15-45 minutos, dependiendo del vegetal.
- Remueva después de 15 a 20 minutos para que los vegetales se cocinen de manera uniforme y verifique que estén listos. Los vegetales están listos cuando están suaves.

¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN EN TEMPORADA?



Otoño

Ajo
Arándanos rojos
Arúgula
Batatas
Bok Choy
Brócoli
Calabaza
Calabaza butternut
Calabaza de invierno
Calabaza espagueti
Coles de Brusela
Coliflor
Chirivía
Granada
Hongos
Jengibre
Manzanas
Nabos
Nopal
Ñame
Peras
Piña

Remolacha

Rutabaga

Uvas

Invierno

Achicoria roja
Batatas
Bok Choy
Castañas
Coles de Brusela
Chirivía
Dátiles
Grosellas rojas
Hongos
Jícama
Kale
Mandarinas
Manzanas
Nabos
Naranjas
Nopal
Ñame
Peras
Puerros
Rutabaga
Toronja

Primavera

Acelga
Albaricoques
Alcachofas
Arúgula
Berro
Brócoli
Cebollín
Col gallega
Espárragos
Espinaca
Fresas
Guisantes con vaina
Guisantes dulces
Hojas de mostaza
Judías verdes
Limas
Maíz dulce
Mango
Melón honeydew
Naranjas
Piña
Remolacha
Ruibarbo

Verano

Ajo
Albaricoques
Arándanos
Berenjena
Calabaza amarilla
Caqui
Cerezas
Ciruelas
Chile jalapeño
Chile poblano
Duraznos
Frambuesas
Fresas
Frijoles lima
Fruta del dragón/
Pitahaya
Guisantes verdes
Higos
Judías verdes
Kiwi
Limas
Maíz dulce
Melón cantaloupe
Melón honeydew

Moras
Nectarinas
Pepinos
Pimientos bell
Quimbombó
Rábanos
Sandía
Tomates
Tomatillo
Toronja
Uvas
Yaca
Zucchini

Todo el año

Aguacates
Apio
Cebollas
Col
Lechuga
Limonas
Papas
Papayas
Pimientos bell
Plátanos
Zanahorias

Calabaza espagueti con albahaca y limón

1 calabaza espagueti
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo, picado finamente
1 limón, exprimido y ralladura de limón fresca
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
¼ de cucharadita de pimienta negra
Una pizca de sal

- Precaliente el horno a 400 grados F.
- Corte la calabaza espagueti a la mitad y a lo largo.
- Quite las semillas y colóquela en una bandeja para hornear con la parte plana hacia abajo. Unte con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
- Ase la calabaza durante 30-35 minutos hasta que las hebras se desprendan fácilmente de los lados.
- Mientras tanto, caliente una sartén a fuego medio-bajo. Agregue el aceite de oliva y saltee el ajo por 30 segundos. Añada sin dejar de mezclar el jugo de limón, ralladura de limón, sal y pimienta. Cocine a fuego lento y después apague el fuego.
- Use un tenedor para separar las hebras de la piel de la calabaza, póngalas en un tazón y revuélvalas suavemente con la mezcla de ajo.
- Opcional: Cubra con queso parmesano y nueces de Castilla tostadas.



Alimentos que refuerzan la función cerebral,
estimulan la memoria y mejoran la concentración

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



DESAYUNO



No olvide el desayuno. Es una de las comidas más importantes del día. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan se desempeñan mejor a nivel académico que quienes lo olvidan.

No les provoque a sus hijos (ni a usted mismo) un bajón a media mañana consumiendo un desayuno con alto contenido en azúcar.



- **Avena hecha con leche descremada y cubierta con frambuesas o arándanos.** La fruta es una gran fuente de antioxidantes, especialmente de vitamina C, y se ha demostrado que mejora la función cognitiva y protege el cerebro. La avena está enriquecida con fibra y vitaminas B que ayudan a dar a su cuerpo niveles de energía duraderos.



Cubra la avena caliente con canela y algunas nueces de Castilla picadas, o granola (vea la receta en la parte de atrás) para estimular un poco el cerebro con omega-3. Pruebe también estas opciones: fruta deshidratada y leche de soja, almendras fileteadas y un chorrito de miel, plátano fresco y una pizca de nuez moscada con leche descremada.



Endulce su avena con un poco de azúcar morena, salsa de manzana o jarabe de arce. Cuando sirva variedades de avena empaquetadas, no agregue azúcar (ya tiene suficiente).

- **Huevos revueltos con queso enrollados en una tortilla integral.** La colina de los huevos refuerza la memoria y la concentración.
- **Huevos duros.** Tenga siempre a la mano huevos duros como bocadillos o para un desayuno rápido con una pieza de fruta y un puñado de almendras.
- **Sándwich de huevo casero.** Ponga un huevo frito en un english muffin integral tostado y cúbralo con una rebanada de queso bajo en grasa.



Receta

TORRIJAS

receta adaptada de Mark Bittman

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 2 huevos | 1 cucharadita de canela molida (opcional) |
| 1 taza de leche descremada | Mantequilla o aceite neutro, según sea necesario |
| 1 cucharada de azúcar (opcional) | |
| 1 cucharadita de extracto de vainilla | |
| 8 rebanadas de pan de grano entero | |

Ponga una sartén grande a fuego medio-bajo mientras prepara la mezcla de huevo.

Bata ligeramente los huevos en un tazón amplio y agregue leche, azúcar, vainilla y canela.

Agregue aproximadamente 1 cucharadita de mantequilla o aceite a la plancha o sartén. Cuando la mantequilla se derrita o el aceite esté caliente, sumerja cada rebanada de pan en la mezcla para rebozar y póngalas en la plancha. Cocine hasta que estén bien doradas en cada lado, volteándolas cuando sea necesario, por no más de 10 minutos en total; puede que necesite subir un poco el fuego. Sirva de inmediato o mantenga caliente en el horno por hasta 30 minutos.

Cubra con salsa de manzana, yogur griego y bayas, o un chorrito de jarabe de arce puro.

Cocina

(continúa en la parte de atrás)



Alimentos que refuerzan la función cerebral, estimulan la memoria y mejoran la concentración

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



ALMUERZO



- **Wrap de pavo/hummus.** Unte una tortilla de grano entero con hummus, ponga dos o cuatro rebanadas de pavo, agregue pimientos bell en rodajas y enrolle. Acompáñelo con yogur o una pieza de fruta.
- **Sándwich de manteca de maní/plátano.** Unte manteca de maní y plátanos rebanados sobre una rebanada de pan de grano entero. Incluya una taza de fresas y una taza de leche descremada para obtener una comida completa.
- **Ensalada de atún blanco en trozos sobre un English muffin de grano entero.** Mezcle el atún con yogur griego natural para un refuerzo de calcio y proteínas.



CENA



Esta comida ofrece otra gran oportunidad para incorporar alimentos para el cerebro. Intente que la mitad del plato sean vegetales de colores, 1/4 de cereales integrales y 1/4 de proteína magra.

- **Ensalada de espinaca.** Disfrute de una comida sin carne y prepare una ensalada con sus ingredientes nutritivos favoritos, como fresas, mandarinas, edamame, garbanzos y almendras fileteadas.
- **Hamburguesa de carne magra de res o pavo con verduras.** Cubra un bollo de grano entero con una hamburguesa de carne magra de res y decore con rodajas de tomate y espinacas salteadas. Esta comida tiene hierro, importante para la energía y concentración, y zinc para la memoria.
- **Albóndigas y espagueti.** Cubra la pasta de trigo integral con albóndigas de carne magra, salsa marinara y una pizca de queso parmesano. Complete su comida con una guarnición de brócoli al vapor.



Receta

GRANOLA DE CALABAZA CON MANTECA DE MANÍ

Rinde para cuatro porciones de 1/4 de taza

- | | |
|--|--|
| 2 cucharadas de manteca de maní natural y cremosa | 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla |
| 2 cucharadas de miel (si es posible, local) | 1 taza de avena |
| 1/4 de cucharadita de especias para pay de calabaza o canela | 1/4 de taza de pepitas (semillas de calabaza sin cáscara) |
| | 1/4 de taza de pasas, arándanos rojos deshidratados u otra fruta deshidratada de su elección |

Cocina

Precaliente el horno a 325 grados. Rocíe con spray antiadherente la bandeja para hornear galletas para cocinar y reserve. Mezcle la manteca de maní y la miel en una sartén a fuego medio. Remueva hasta que se mezclen bien y después apague el fuego (no tardará mucho). Agregue canela o especias para pay de calabaza y vainilla a la mezcla de manteca de maní y miel. Agregue la avena y las pepitas y remueva hasta que la avena esté completamente cubierta por la mezcla de manteca de maní. Distribuya la mezcla en la bandeja para hornear galletas que preparó y hornee durante 15 minutos o hasta que la granola esté ligeramente dorada. Deje enfriar hasta que la granola esté crujiente. Agregue las pasas u otras frutas deshidratadas. Guarde en un recipiente hermético.

BOCADILLOS



- **Rebanadas de manzana.** Agregue proteínas y grasas saludables sumergiendo la manzana en manteca de maní o de almendras.
- **Parfaits de yogur bajo en grasa.** En un vaso alto, ponga una capa de yogur con bayas (frescas, congeladas o deshidratadas), granola y nueces picadas (almendras o nueces de Castilla).
- **Mezcla de frutos secos.** Cereales de grano entero sin azúcar mezclados con arándanos rojos secos y almendras.



Aproveche al máximo sus entrenamientos

Hacer ejercicio puede parecer un poco intimidante al principio, pero saber algunos consejos clave lo ayudará a aprovechar al máximo su entrenamiento.

- Para que su entrenamiento sea más efectivo, su objetivo debe ser entrenar duro, pero no demasiado. Si su actividad es demasiado intensa, probablemente se cansará en los primeros 5-10 minutos. Una buena regla general es sudar un poco, respirar más fuerte y sentir que su corazón bombea más rápido. Si puede cantar su canción favorita mientras hace ejercicio, no se está esforzando lo suficiente. Si no puede hablar, está entrenando demasiado.
- Diferentes tipos de actividad trabajan diferentes áreas de nuestro cuerpo, y tienen diferentes beneficios. Trate de hacer al menos 60 minutos de ejercicio cardiovascular/aeróbico al día, y trate de fortalecer los músculos y los huesos 3 veces por semana.
- No olvide hacer estiramientos después del ejercicio. Los estiramientos hacen que los músculos sean más flexibles, evitando así dolores y lesiones.

> Ejercicio cardiovascular/aeróbico

¿En qué consiste? Ejercicio que fortalece el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio y mejora la resistencia.

¿Cuánto? Más de 60 minutos al día.

¿Qué debo hacer? Sus actividades deben ser principalmente ejercicios de intensidad moderada o vigorosa. Manténgase en la zona azul que se muestra abajo.

Nivel de intensidad	Índice de esfuerzo percibido	Ejemplos de actividades
	(0-10, o equivale a quedarse sentado en el sofá y 10 a entrenar tan duro como pueda imaginar)	
Bajo	3 a 4	Caminar lento, bailar lento, ping-pong, estiramientos suaves, jardinería, golf, pescar, jugar a la pelota
Moderado	5 a 6	Caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta, patinar, bailar, yoga, trabajar en el jardín, pasar la aspiradora, deportes Wii Fit, máquinas elípticas y de remo, tenis, saltar en un trampolín
Vigoroso (alto)	7 a 8	Correr, saltar la cuerda, artes marciales/kickboxing, aeróbic, power yoga, fútbol soccer, baloncesto, juegos intensos como el pilla-pilla, bicicleta estática, Zumba.

> Ejercicio de fortalecimiento muscular

¿En qué consiste? Ejercicio que desafía a los músculos y los fortalece.

¿Cuánto? 3 días a la semana (como parte de los más de 60 minutos diarios).

¿Qué debo hacer? Debe hacer de 1 - 3 series de cada ejercicio, trabajar todos los grupos musculares principales y hacer de 12 a 15 repeticiones. Asegúrese de no levantar pesas demasiado pesadas. Si no puede hacer 8 repeticiones, el peso es demasiado excesivo. Si puede hacer 20 repeticiones o más, el peso es demasiado ligero. Consulte la siguiente tabla de ejemplo.

Parte del cuerpo Ejemplos de ejercicios

Pecho Flexiones, plancha, flexión de pecho con mancuernas

Espalda Flexiones, plancha, remo inclinado, vuelo posterior, Superman

Hombros Flexiones, plancha, prensa por encima de la cabeza, elevaciones laterales

Brazos Flexiones, plancha, flexiones de bíceps, contragolpe de tríceps

Abdominales Plancha, abdominales, abdominales cruzados, elevaciones de piernas

Piernas Sentadillas, zancadas, extensiones de piernas, flexiones de piernas, elevaciones de muslos externos, elevaciones de muslos internos, extensiones de cadera (patadas de burro)

› Ejercicio para fortalecer los huesos

- ¿En qué consiste?** Ejercicio que involucra algún impacto, que ayuda a que sus huesos se fortalezcan.
- ¿Cuánto?** Se deben incluir actividades para fortalecer los huesos al menos 3 días a la semana (como parte de los más de 60 minutos diarios).
- ¿Qué debo hacer?** Estos ejercicios incluyen actividades de mayor impacto como correr, saltar la cuerda, hacer saltos de tijera, etc. Solo asegúrese de incluir estas actividades de mayor impacto un par de días a la semana.

› Estiramiento

- ¿En qué consiste?** Los estiramientos ayudan a que nuestros músculos sean más flexibles.
- ¿Cuánto?** Haga estiramientos todos los días para mejorar la flexibilidad y reducir el dolor y la posibilidad de lesiones.
- ¿Qué debo hacer?** Ejercicios como tocarse los dedos de los pies o extender los brazos por encima de la cabeza, yoga, artes marciales, gimnasia y baile

Mantenernos activos nos ayuda a equilibrar nuestra energía y a mantener un peso saludable.

* Para perder 1 libra por semana, tendría que quemar 500 calorías al día

Para quemar 500 calorías:

- Correr o trotar 50 minutos
- Bicicleta > 10 mph 50 minutos
- 1 hora de vueltas de natación
- 1 hora de aeróbicos
- 70 minutos de caminata rápida
- 80 minutos de baloncesto
- 90 minutos de baile
- 80 minutos de senderismo

Para consumir 500 calorías:

- Dos sodas de 20 oz.
- 2 ½ paquetes de crackers
- 3 oz de chips (3 bolsas pequeñas)
- Hamburguesa y papas fritas pequeñas
- 70 gomitas
- 10 galletas Oreo
- Dos paquetes de Reese's o Kit Kat
- Un batido de leche mediano



1. Obtenga un kit de suministros de emergencia.

Prepárese para improvisar y usar lo que tenga a la mano para sobrevivir por su cuenta **al menos tres días**, tal vez más. Aunque hay muchas cosas que podrían hacerlo sentir más cómodo, piense primero en agua fresca, alimentos y aire limpio.

Suministros recomendados para incluir en un kit básico:

- | | |
|---|---|
| ✓ Agua: Un galón por persona al día, para beber e higiene | ✓ Toallitas húmedas, bolsas de basura y sujetadores de plástico para la higiene personal |
| ✓ Alimentos no perecederos: Al menos un suministro para tres días | ✓ Llave inglesa o alicates para desconectar los servicios públicos |
| ✓ Radio de baterías o de manivela y radio del tiempo NOAA con alerta sonora y baterías de repuesto para ambas. | ✓ Abrelatas manual si el kit contiene alimentos enlatados |
| ✓ Linterna y baterías de repuesto | ✓ Lona de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en el lugar |
| ✓ Kit de primeros auxilios | ✓ Documentos importantes de la familia |
| ✓ Silbato para pedir ayuda | ✓ Artículos para necesidades específicas de la familia , como medicamentos con receta de uso diario, leche de fórmula, pañales o comida para mascotas. |
| ✓ Mascarilla con filtro o camiseta de algodón, para ayudar a filtrar el aire | |



Incluya medicamentos y suministros médicos: Si toma medicamentos o usa un tratamiento médico a diario, asegúrese de tener a la mano lo necesario para valerse por sí mismo durante al menos una semana y guarde una copia de sus recetas, así como la información sobre la dosis o el tratamiento. Si no es posible tener una reserva de medicamentos y suministros para una semana, tenga a la mano la mayor cantidad posible y hable con su farmacéutico o médico sobre qué más debe hacer para prepararse. Si se hace tratamientos de rutina administrados por una clínica u hospital, o si recibe servicios habituales como atención médica a domicilio, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios sobre sus planes de emergencia. Trabaje con ellos para identificar proveedores de servicios de respaldo en su área y en otras áreas a las que podría evacuar.

Incluya documentos de emergencia: Incluya copias de documentos importantes en sus kits de suministros de emergencia, como expedientes familiares, expedientes médicos, testamentos, escrituras, número de seguro social, información de cargos y cuentas bancarias y registros fiscales. Lo mejor es guardar estos documentos en un estuche impermeable. Si hay información relacionada con el funcionamiento de equipos o dispositivos salvavidas de los que dependa, inclúyalos también en su kit de emergencia. Si tiene una discapacidad de comunicación, asegúrese de que su lista de información de emergencia mencione la mejor manera de comunicarse con usted. También asegúrese de tener efectivo o cheques de viaje en sus kits por si necesita comprar suministros.

Artículos adicionales: Si usa anteojos, audífonos y baterías para audífonos, baterías para sillas de ruedas u oxígeno, asegúrese de tener siempre repuestos en su kit. Tenga también a la mano copias de sus tarjetas de seguro médico, Medicare y Medicaid. Si tiene un animal de servicio, asegúrese de incluir comida, agua, collar con placa de identificación, expedientes médicos y otros suministros de emergencia para animales.

Considere preparar dos kits. En uno, guarde todo lo que necesitará para quedarse donde está y sobrevivir por su cuenta. El otro debe ser una versión ligera y más pequeña que pueda llevar si tiene que irse del lugar.

2. Haga un plan de lo que hará en caso de emergencia.

La realidad de una situación de desastre es que probablemente no tendrá acceso a las comodidades habituales. Para planificar con antelación, piense en los aspectos de su vida cotidiana.

Desarrolle un plan de emergencia familiar. Es posible que su familia no esté reunida cuando ocurra un desastre, así que planifique cómo se comunicarán entre ustedes y repase lo que harán en diferentes situaciones. **Considere un plan en el que cada familiar llame o envíe un correo electrónico, al mismo amigo o pariente en caso de emergencia.** Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que llamar al otro lado de la ciudad, por lo que un **contacto que viva fuera de la ciudad** puede estar en mejores condiciones para comunicarse entre familiares que están separados. Dependiendo de sus circunstancias y de la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si debe quedarse donde está o irse. Debe conocer y planificar ambas posibilidades. **Vea televisión y escuche la radio para enterarse de las instrucciones oficiales en cuanto estén disponibles.**



La preparación es lo más adecuado para las personas con discapacidad y necesidades especiales. Prepárese ahora mismo.

Cree una red de apoyo personal: Si considera que necesitará ayuda durante un desastre, **pida a familiares, amigos y otras personas que sean parte de su plan.** Comparta cada aspecto de su plan de emergencia con todos en su grupo, incluyendo un amigo o pariente en otra área que no se vea afectado por la misma emergencia y que pueda ayudar si es necesario. Incluya los nombres y teléfonos de todas las personas de su red de apoyo personal, así como de sus proveedores médicos en su kit de suministros de emergencia. Asegúrese de que alguien en su red de apoyo personal tenga una llave extra de su casa y sepa dónde guarda sus suministros de emergencia. Si usa silla de ruedas u otro equipo médico, enseñe a sus amigos cómo usar estos dispositivos para que puedan moverlo si es necesario y enséñeles a usar cualquier equipo salvavidas o a darle medicamentos en caso de emergencia. Practique su plan con quienes aceptaron ser parte de su red de apoyo personal.

Informe a su empleador y compañeros de trabajo de su discapacidad y comuníqueles de forma específica la asistencia que necesitará en caso de emergencia. Hable sobre sus dificultades de comunicación, limitaciones físicas, instrucciones sobre equipos y procedimientos de toma de medicamentos. Participe siempre en las orientaciones y simulacros de emergencia ofrecidos por su empleador.

Desarrolle un plan para refugiarse en el lugar: Hay circunstancias en las que quedarse donde está y crear una barrera entre usted y el aire posiblemente contaminado del exterior, un proceso conocido como refugiarse en el lugar y sellar la habitación, puede ser una cuestión de supervivencia. **Si ve grandes cantidades de partículas en el aire, o si las autoridades locales dicen que el aire está muy contaminado, es posible que deba refugiarse en el lugar y sellar la habitación. Considere la posibilidad de cortar con antelación lonas de plástico para sellar ventanas, puertas y rejillas de ventilación.** Cada trozo debe medir varios centímetros más que el espacio que quiere cubrir para que pueda pegarlo a la pared con cinta adhesiva. Etiquete cada trozo con el lugar donde se colocará. Apague cuanto antes el aire acondicionado, sistemas de calefacción por aire a presión, extractores de aire y secadoras de ropa. Tome sus suministros de emergencia y vaya a la habitación que designó. Selle todas las ventanas, puertas y rejillas de ventilación. Tenga en cuenta que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. **Escuche la radio** para recibir instrucciones de los funcionarios locales encargados de gestionar las emergencias.

Elabore un plan para irse: Planifique con antelación cómo reunirá a su familia y anticipe a dónde irá. **Elija varios destinos en diferentes direcciones** para tener opciones en caso de emergencia. **Familiarícese con las rutas alternativas, así como con otros medios de transporte** fuera de su zona. Si no tiene auto, planifique cómo salir si es necesario. Si suele usar ascensores, tenga un plan de emergencia por si no funcionan. **Hable con sus vecinos sobre cómo pueden trabajar juntos.**

Plíense en su animal de servicio o sus animales: Ya sea que decida quedarse o evacuar, deberá hacer planes con antelación para su animal de servicio y sus animales. Tenga en cuenta que lo que es mejor para usted suele ser lo mejor para sus animales. Si debe evacuar, llévese a sus animales si es posible. Sin embargo, si va a un lugar seguro, asegúrese de que permitan animales. Algunos solo permiten animales de servicio.

Seguridad contra incendios: Planifique dos formas de salir de cada habitación en caso de incendio. Compruebe que no haya objetos como estanterías, cuadros colgados o lámparas de techo que puedan caerse y bloquear la vía de escape.

Comuníquese con la oficina local de gestión de información de emergencias: Algunas oficinas locales de gestión de emergencias mantienen registros de personas con discapacidad y otras necesidades especiales para que puedan localizarlos y ayudarlos rápidamente en caso de desastre. Comuníquese con su agencia local de gestión de emergencias para saber si existen estos servicios donde usted vive. Además, usar etiquetas o brazaletes de alerta médica que identifiquen sus necesidades especiales puede ser una ayuda muy importante en una situación de emergencia.

3. Infórmese de lo que puede ocurrir.

Algunas cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como preparar un kit de suministros de emergencia y hacer un plan de emergencia, son iguales sin importar el tipo de emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado de lo que puede ocurrir y saber qué tipos de emergencias pueden afectar a su región. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y haga todo lo posible por seguir las instrucciones que reciba de las autoridades en el lugar de la emergencia. Ante todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar.





WakeMed Health & Hospitals • www.wakemed.org

Raleigh Campus • Cary Hospital • North Hospital
Apex Healthplex • Brier Creek Healthplex • Garner Healthplex • Raleigh Medical Park
Outpatient Rehabilitation Facilities • Home Health • WakeMed Physician Practices

© WakeMed Public Relations, April 2023