

## **Manejo del paciente con enfermedades crónicas durante y después de desastres: lecciones aprendidas del huracán María**

**José O. Rodríguez, MD,**  
Director Médico, Hospital General Castañer  
Director Médico de MCN para Puerto Rico

**Alma R. Galván, MHC**  
Asesora Principal de Programas  
Migrant Clinicians Network



# Declaración de ausencia de conflicto de interés

**No tenemos interés alguno real o percibido relacionado con esta presentación, ni tenemos relación alguna con productos o compañías farmacéuticas, fabricantes de dispositivos biomédicos y/u otras corporaciones cuyos productos o servicios estén relacionados con áreas terapéuticas pertinentes.**

# Objetivos de aprendizaje

## Los participantes podrán...

1. Describirán prácticas efectivas en la enseñanza del paciente con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y enfermedad obstructiva crónica) en el automanejo en situaciones de emergencia.
2. Describirán las lecciones aprendidas en PR después del huracán María para el manejo de personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y enfermedad obstructiva crónica).
3. Aplicarán lecciones aprendidas en la preparación de un plan de emergencia personal, como equipo de salud y comunitario para tratar a pacientes con enfermedades crónicas.

# Etapas en la respuesta a desastres



Preparación

El evento

Primera  
respuesta

Recuperación y  
reconstrucción  
intermedia y a  
largo plazo

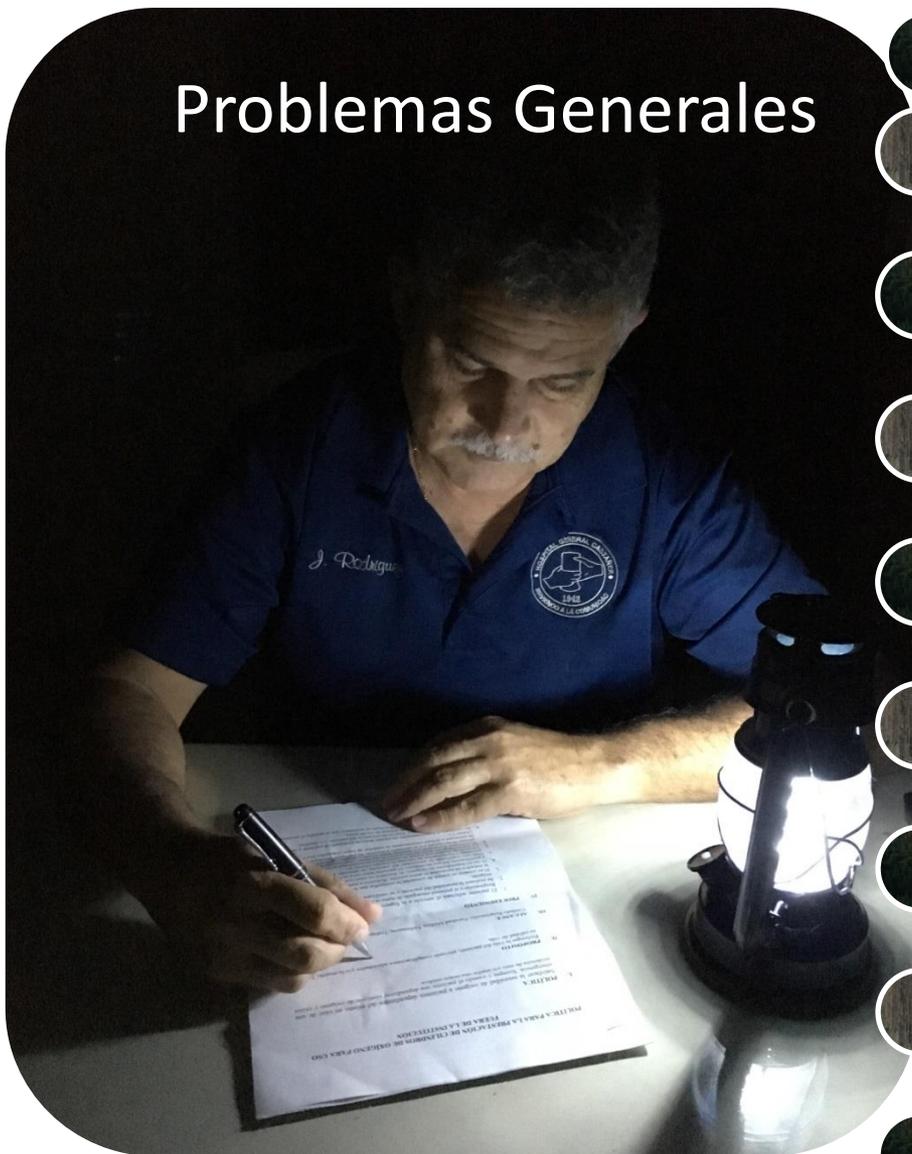
# Identificar riesgos ambientales y barreras en el manejo de enfermedades crónicas durante desastres



- Programa de colaborativa para diabéticos, hipertensos, farmacia y asma
- Trabajadores agrícolas
- Educadora en salud
- Programa de vacunación
- Programa de manejo de condiciones crónicas
- Servicios de nutricionista o dietista
- Servicios de salud pública
- Historial – Récord médico electrónico
- Programas de salud mental y uso de sustancias

# Problemas Generales

- Falta de energía eléctrica
- Dinero en efectivo
- Transportación
- Accesibilidad a servicios
- Agua potable
- Alimentos
- Vivienda
- Disponibilidad de medicamentos
- Ingresos
- Comunicación



# Manejo después del desastre



# Personas con hipertensión y diabetes



## Retos

- Disponibilidad y uso de medicamentos
- Dietas
- Stress
- Citas médicas
- Alteración de enfermedades comórbidas (CHF, CAD, etc.)
- Monitoreo en el hogar
- Heridas y úlceras infectadas
- Hábitos tóxicos (fumar, beber, drogas ilícitas)
- Uso y almacenaje de insulina

## Manejo

- Uso de medicamentos
- Dieta- manejo en lo posible de la ingesta de sal
- Manejo de la ansiedad
- Cuidado de heridas
- Vacunación
- Manejo de enfermedades comórbidas
- Uso de insulina
- Cuidado de la piel



Enfermedades  
agudas

## Retos

- Trauma
- Dolor agudo
- Enfermedades crónicas
- Deshidratación
- Enfermedades infecciosas

- ✓ Leptospirosis
- ✓ Arbovirales
- ✓ Tuberculosis
- ✓ Conjuntivitis
- ✓ Hepatitis
- ✓ Influenza
- ✓ Gastroenteritis
- ✓ Sarna
- ✓ Piojos

## Manejo

- Vacunación – Flu, Pneumo, Td
- Prevención
- Evitar transmisión
- Evitar trauma
- Manejo del dolor
- Control de enfermedades crónicas

Pacientes  
con  
asma/COPD

The Global  
Asthma Report  
2014



# Retos

- Disponibilidad de medicamentos
- Dieta alta en Carbohidratos
- Vacunación
- Hábitos (Fumar cigarrillo, cigarro)
- Falta de Luz
  - Concentrador de oxígeno
  - Terapias Respiratoria
  - Cocinar en leña
- Contaminación del ambiente
- Disponibilidad de oxígeno
- Generador de electricidad
- Estrés
- Exposición a pesticidas

# Manejo

- Oasis de energía
- Disponibilidad de inhaladores
- Prevención de exacerbación
- Vacunación
- Hidratación
- Máquinas de terapia de baterías
  - Uso de inverter
  - Uso de oxígeno
- Hábitos no deseados
- Manejo de estrés
- Manejo adecuado de pesticidas

# Adultos/Geriátricos



Foto © CSM

## Retos

- Falta de ingresos
- Enfermedades crónicas
- Medicamentos
- Dependientes
- Deshidratación
- Malnutrición
- Daño físico y mental (DM, ansiedad, insomnio, PTSD, etc.)

## Manejo

- Hidratación
- Prevención de accidentes
- Vacunas
- Cuidado de heridas
- Oasis de electricidad
- Visitas a zonas lejanas de difícil acceso
- Generadores eléctricos



# Refugios y albergues

## Retos

- Hacinamiento
- Enfermedades infecciosas: piojos y sarna
- Salud mental
- Alimentación
- Hidratación
- Relaciones interpersonales
- Higiene personal

## Manejo

- Educación
- Prevención
- Cooperación
- Trabajo Social
- Psicólogos
- Visitas médicas



Reacciones psicológicas  
que impactan las  
enfermedades crónicas

Miedo



Tristeza



Duelo



Síntomas orgánicos  
variados



Preocupación  
exagerada, irritabilidad,  
inquietud motora,  
alteración en conductas  
cotidianas.



Pérdida del sueño y  
apetito.



Problemas en las  
relaciones  
interpersonales y en el  
desempeño laboral.

Estrategias para manejar estrés.



Promover que  
se retome el  
estilo habitual  
de vida





Motivar el reinicio de actividades sociales

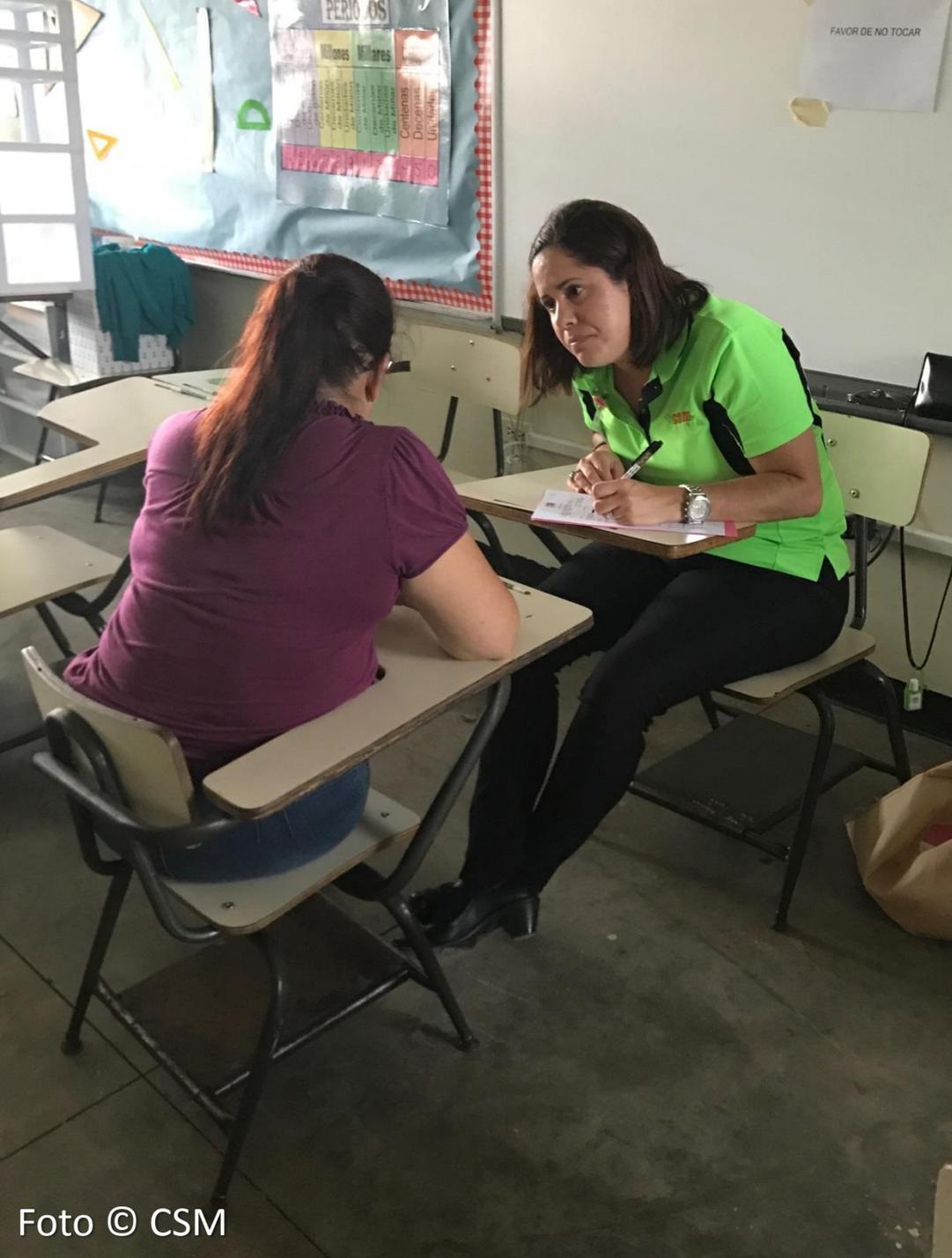


Reforzar el apoyo  
familiar y social para la  
recuperación



# Control de condiciones de salud mental (medicinas)





Mantenerlo informado en base a hechos no rumores o suposiciones, sino en fuentes confiables.

Como paciente...



Identificarse como persona  
con enfermedades crónicas



Foto © CSM

# Dirigirse hacia un estilo de vida mas saludable

- Tomar suficiente agua.
- Disminuir el consumo de sal-retirar el salero de la mesa.
- Continuar con ejercicio diario.
- Comer menos carbohidratos, si tiene diabetes tipo 1 ó 2 y no tiene insulina.



Conocer sus derechos. De acuerdo a la Ley de Rehabilitación, Sección 4...derecho de recibir acomodo necesario y recibir beneficio de programas y recursos gubernamentales.

# Manejar la falta de alimentos ajustando el medicamento.

- Hablar con doctor/ farmacéutico si su medicamento no esta disponible.



Cuidarse de  
infecciones



# Cuidar las enfermedades concurrentes (diabetes y dislipidemia)



Como clínico...



## Estar pendientes del paciente y complicaciones.

- Arritmias.
- Descontrol de presión arterial.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Ataques cardíacos.
- Descontrol de la diabetes y sus complicaciones.



# Como Clínico

- Controlar condiciones co-mórbidas.
- Ajustar medicamentos.
- Dar agua a pacientes.
- Evitar enfermedades infecciosas.
- Tratar infecciones rápidamente.

Buscar asistencia  
médica  
inmediatamente  
cuando hay señales  
de ataques  
cardíacos y/o  
accidentes cerebro  
vasculares o  
complicaciones  
infecciosas.





Preparandose para una  
emergencia



¿Cómo se imaginan un plan en preparación para emergencias?

- Tomando en cuenta las lecciones aprendidas
- Tomando en cuenta los recursos reales en los centros de salud comunitarios

# Plan de emergencias

- Identificar lugares seguros.
- Tener gasolina para 3-4 días
- Verificar los generadores.
- Proteger documentos importantes:
  - lista de teléfono y dirección,
  - identificación y tarjetas importantes,
  - medicamentos,
  - pólizas y cuentas bancarias.
- Comprar comida no perecedera saludable.
- Tener agua potable para beber.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Dinero en efectivo protegido.
- Equipo eléctrico cargado.
- Silbato para solicitar ayuda.
- Linternas, radio portátil y baterías.
- Tener medicamentos para una o dos semanas.
- Mi plato huracanado.
  - Plato de 9 pulgadas dividido en 4 áreas.
- Conocer donde están los oasis de energía eléctrica.

Tener preparadas medicinas suficientes para por lo menos una semana y guardarles en bolsas a prueba de agua.





Tener historial  
médico  
disponible y  
claridad en su  
tratamiento.

Si se necesita diálisis, hacer la dieta de emergencia para evitar acumulación de agua, proteína, desechos y potasio.

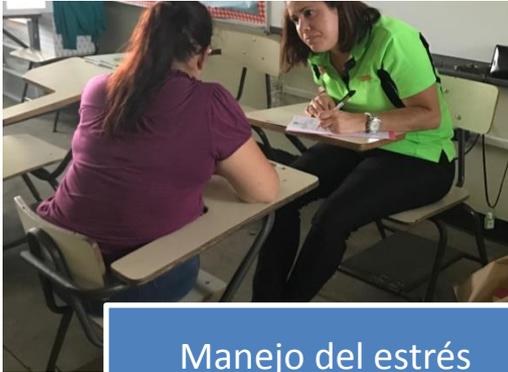




Tener  
aparatos  
cargados  
siempre.

# Prevención y Manejo después del Desastre

según las lecciones aprendidas en Hospital General Castañer



Manejo del estrés



Vacunación



Disponibilidad de medicamentos



Orientación y cuidado de heridas



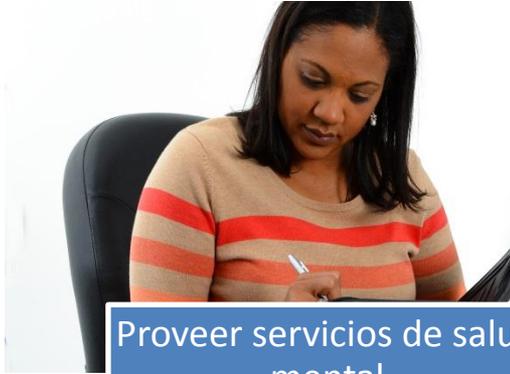
Suministro de agua y alimentos



Evaluación por trabajo social

# Prevención y Manejo después del Desastre

según las lecciones aprendidas en Hospital General Castañer



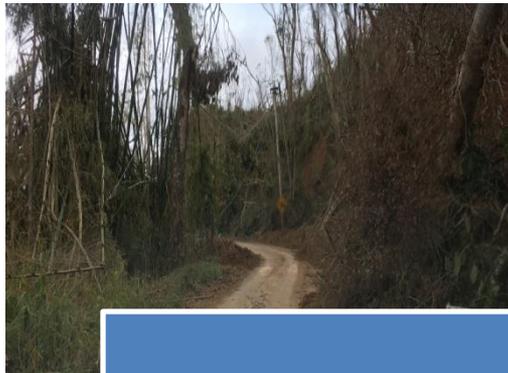
Proveer servicios de salud mental



Visitas a refugios



Educación en general



Transportación



Prevención y manejo de condiciones infecciosas y otras

# A trabajar....

Aplique lo revisado durante la sesión respondiendo lo siguiente:

Individual:

¿Tiene usted un plan personal para emergencias?

¿Cuál es mi plan familiar?

¿Qué cosas debo incluir en mi plan familiar para emergencias de acuerdo a lo que acabo de aprender en el taller?

En grupo:

¿Tiene su organización un plan para emergencias?

¿Conoce el plan para emergencias de su centro de salud?

¿Cuenta su organización con un plan comunitario para tratar a pacientes con enfermedades crónicas en caso de desastres o emergencias?

¿Qué cosas debo incluir en mi plan de emergencias de acuerdo a lo que acabo de aprender en el taller?

# Plan de emergencias

- Identificar lugares seguros.
- Tener gasolina para 3-4 días
- Verificar los generadores.
- Proteger documentos importantes:
  - lista de teléfono y dirección,
  - identificación y tarjetas importantes,
  - medicamentos,
  - pólizas y cuentas bancarias.
- Comprar comida no perecedera saludable.
- Tener agua potable para beber.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Dinero en efectivo protegido.
- Equipo eléctrico cargado.
- Silbato para solicitar ayuda.
- Linternas, radio portátil y baterías.
- Tener medicamentos para una o dos semanas.
- Mi plato huracanado.
  - Plato de 9 pulgadas dividido en 4 áreas.
- Conocer donde están los oasis de energía eléctrica.



# MI PLATO HURACANADO



## Diabetes

- Almendras y Nueces
- Atún en Agua
- Granos Enlatados (Habichuelas)
- Jamonilla de Pavo
- Mantequilla de Maní
- Pollo Enlatado
- Salmón Enlatado

- Arroz, Pasta, Papas o Viandas
- Avena
- Cereales Secos sin Azúcar
- Panes y Galletas Integrales
- *Pancake Complete Mix*
- Plantillas Integrales



**Lácteos**  
Bajos en Grasa

- Leche Evaporada
- Leche en Polvo
- Leche UHT



**Agua**  
Potable

**Frutas**

- China Mandarina
- Guineo Maduro
- Frutas Enlatadas en su Propio Jugo o *Light Syrup*
- Frutas Secas (Pasas, *Cranberries*)
- Jugos 100%
- Puré de Manzana

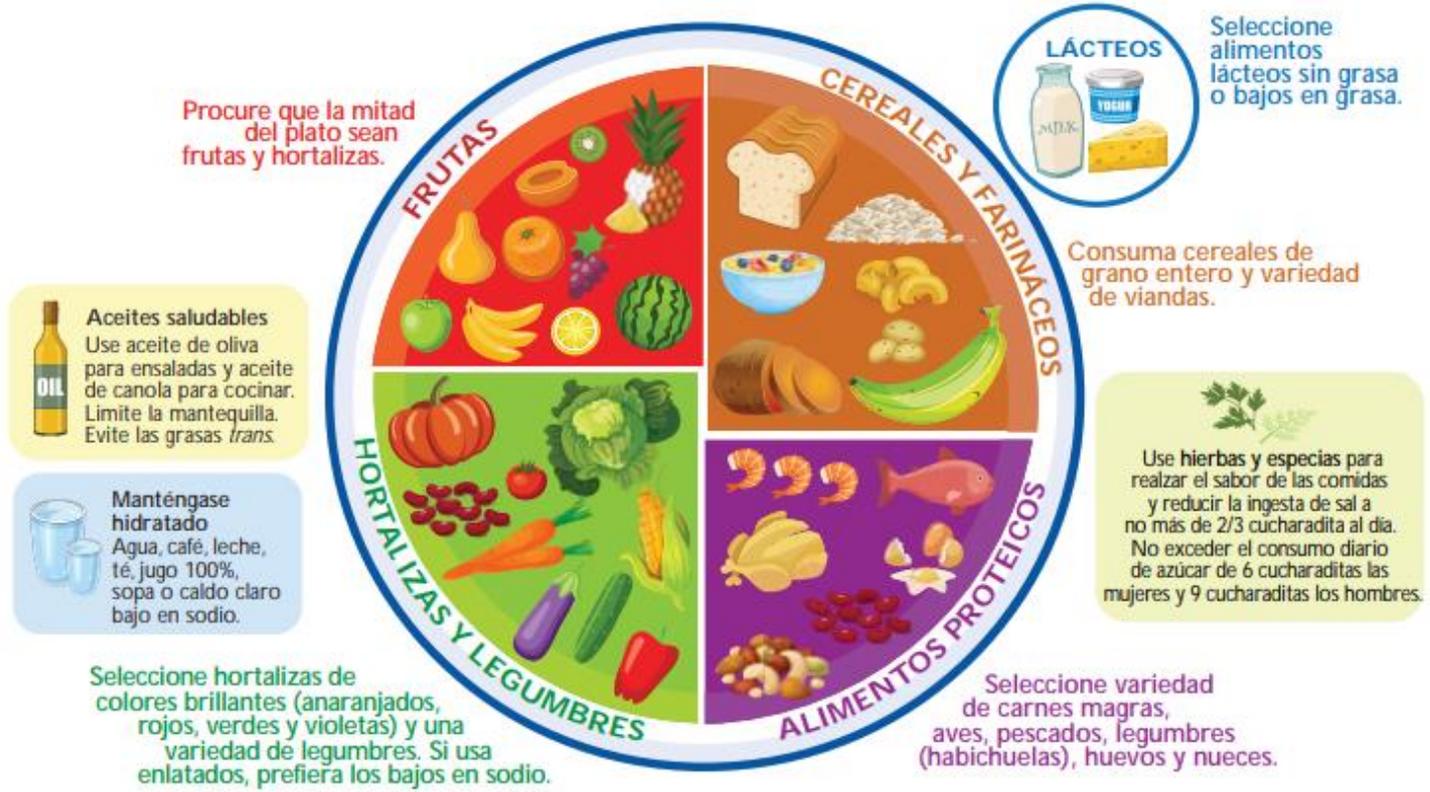
Greishka N. Maestre Salvá  
Yarielis Morales Sosa  
Dietistas Internas

Programa de Internado en Dietética

**\*Lave bien las latas antes de consumir los alimentos\***

octubre 2017

# MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico



## Manténgase activo



30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 1/2 horas) cada semana

- **FUERZA**- caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta • **RESISTENCIA**- levantar pesas, usar bandas elásticas
- **BALANCE**- tai chi, caminar en línea recta • **FLEXIBILIDAD**- estiramiento del torso, espalda y pantorrillas



## Menús Sugeridos para Emergencias

# DESAYUNO

Jugo de China, Avena, Maní,  
Leche, Café o Chocolate

---

Coctel de Frutas Enlatado, Tostadas,  
*Cheese Spread*, Leche,  
Café o Chocolate

---

Mandarinas Enlatadas, Cereal Listo para Comer,  
Salchichas, Leche, Café o Chocolate

---

Puré de Manzana, Pan, Jamón Enlatado,  
Leche, Café o Chocolate

---

Jugo de Uva, Cereal Listo para Comer,  
Almendras, Leche, Café o Chocolate

---

Peras Enlatadas, Pan, *Cheese Spread*,  
Leche, Café o Chocolate

---

Néctar de Guayaba, Cereal Listo para Comer,  
Salchichas, Leche, Café o Chocolate

---

Jugo de Uva, Tostadas, Jamón Enlatado,  
Leche, Café o Chocolate

---

Jugo de China, Galletas de Soda,  
Mantequilla de Maní, Leche,  
Café o Chocolate

---

Jugo de Piña, Farina, Nueces Mixtas,  
Leche, Café o Chocolate

## Menús Sugeridos para Emergencias

# ALMUERZO

Salmón Enlatado Guisado, Arroz Blanco,  
Zanahoria Enlatada, Puré de Manzana, Leche

---

Espaguetis con Albondigas Enlatado, Habichuelas Tiernas  
Enlatadas, Frutas Mixtas Enlatadas, Leche

---

Pasta con Pollo Enlatado, Maíz Enlatado,  
Puré de Manzana, Leche

---

Emparedado de Atún, Maíz y Guisantes Enlatados,  
Pasas, Leche

---

Arroz Guisado con Salchichas, Vegetales Mixtos Enlatados,  
Jugo de China, Leche

---

Jamón Enlatado, Arroz Blanco, Garbanzos Guisados,  
Frutas Tropicales Enlatadas, Leche

---

Sardinas en su Salsa, Viandas o Papas, Zanahoria Enlatada,  
Piña Enlatada, Leche

---

Coditos con Fiambre\* Guisada,  
Habichuelas Tiernas Enlatadas,  
Mandarinas Enlatadas, Leche

---

Sopa de Vegetales, Emparedado de Pollo Enlatado,  
Melocotones Enlatados, Leche

---

*Corned Beef*, Arroz Blanco, Maíz Enlatado,  
Frutas Tropicales Enlatadas, Leche



## Menús Sugeridos para Emergencias

# CENA

Pollo Guisado Enlatado,  
Arroz Guisado con Habichuelas Rosadas,  
Maíz Enlatado, Pera Enlatada, Leche

---

Atún Guisado, Arroz Guisado con Habichuelas Coloradas,  
Remolacha Enlatada, Melocotones Enlatados, Leche

---

*Corned Beef*, Arroz Blanco, Guisantes Enlatados,  
Pera Enlatada, Leche

---

Macarrones con Fiambre\* Guisada,  
Habichuelas Tiernas Enlatadas,  
Coctel de Frutas Enlatado, Leche

---

Pavo Guisado Enlatado, Papas Majadas,  
Zanahoria Enlatada, Fruta en *Pouch*, Leche

---

Espaguetis con Albondigas Enlatado,  
Vegetales Mixtos Enlatados, Mandarinas Enlatadas, Leche

---

*Wrap* de Pollo Enlatado, Guisantes y Zanahoria Enlatados,  
Coctel de Frutas Enlatado, Leche

---

Ensalada de Bacalao, Arroz Blanco,  
Habichuelas Rosadas Guisadas, Jugo de Frutas, Leche

---

Arroz con Salchichas, Habichuelas Blancas Guisadas,  
Vegetales Mixtos Enlatados, Jugo de Frutas, Leche

---

Emparedado de Atún y Cebolla, Maíz Enlatado,  
Pera Enlatada, Leche

\*Fiambre (ej. Jamonilla\*)



*Healthy Choice*  
*Opción Saludable*

Hospital General Castañer



*Controla tu diabetes y presión*

Programa de colaborativa de diabéticos, hipertensos y farmacia

Trabajadores agrícolas

Educadora en salud

Programa de vacunación

Programa de manejo de condiciones crónicas

Servicios de nutrición y dieta

Servicios de salud pública

Historial – Récord médico electrónico

Programas de salud mental y uso de sustancias

*\* Lección aprendida  
Todos los programas deben  
trabajar juntos en  
colaboración para crear un  
programa de emergencia  
para población vulnerable  
que sea  
**EFFECTIVO Y SUSTENTABLE.***

Somos Centro 330 con orgullo trabajando por el bien de nuestros pacientes y nuestro país

