



# PHA Connects: COVID-19 and Your Health



## HP y preparación para una emergencia

Prepárese para posibles emergencias. Use estos consejos para crear un plan para estar un paso adelante ante una emergencia.



### Cuándo buscar atención de emergencia

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas o situaciones, busque ayuda de emergencia o marque 911.

- Dolor en el pecho.
- Pérdida de consciencia.
- Toser con sangre.
- Empeoramiento de la falta de aliento.
- Línea descolocada/catéter dañado o que no funciona.
- La bomba se ha detenido.
- Se quedó sin medicamentos o está a punto de quedarse sin medicamentos para su bomba.

Es importante conocer su rango normal de saturación de oxígeno. Si su saturación de oxígeno cae por debajo de su rango normal, puede notar:

- Falta de aliento inusual.
- Mareo.
- Frecuencia cardíaca rápida.
- Dolor de cabeza.
- Labios azulados, uñas azuladas o lóbulos de las orejas azulados.

**Rango de saturación de oxígeno (O2 saturaciones):** \_\_\_\_\_. Si experimenta los síntomas detallados anteriormente y su saturación de oxígeno es inferior a lo normal para usted, esta es una emergencia.



### Consejos sobre medicación de infusión y oxígeno

- Tómese la temperatura si tiene fiebre o suda; esto podría indicar una infección.
- Si tiene una bomba de infusión, conserve su bomba de respaldo y todos los suministros en su kit de emergencia. Siempre traiga suministros de respaldo al hospital.



- Si tiene una línea IV central (catéter), lleve sus suministros de limpieza y apósitos con usted cuando esté fuera de casa o si necesita salir de casa por una emergencia. Los suministros incluyen guantes, mascarilla, almohadillas con alcohol, apósitos y cinta adhesiva.
  - Los apagones son peligrosos para quienes toman medicamentos de infusión y para quienes usan oxígeno. Comuníquese con su compañía eléctrica para informar su estado de salud y que lo coloquen en una lista de alta prioridad ante un corte de energía. Trabaje con su proveedor de salud para completar / enviar documentos para asegurarse de que su suministro eléctrico permanezca activo ante un corte de energía.
  - Considere invertir en un generador y aprenda a usarlo.
  - Reserve un refrigerador portátil pequeño y congele algunas bolsas de hielo grandes para mantener su epoprostenol (Flolan®) frío durante varias horas. Asegúrese de que su refrigerador contenga varias bolsas de hielo y su medicamento. En caso de un corte de energía, puede llenar una hielera con hielo para mantener frío su epoprostenol. \*\*
  - Guarde una copia de su receta / dosis de oxígeno en su bolsa de medicamentos.
  - Empaque una bolsa con baterías y suministros que necesitaría si tuviera que abandonar su hogar. Incluya una sección adicional de conectores de tubos de oxígeno.
- \*\* Se aplica solo a Flolan® o epoprostenol genérico, **no** a Veletri o treprostinil (Remodulin o genérico).



## Planificación de emergencias de salud pública ante el COVID-19

Es muy importante crear y analizar un plan de emergencia con su equipo de atención de HP en caso de que tenga síntomas de COVID-19 que requieran atención médica. Los síntomas incluyen tos, falta de aliento más allá de su experiencia típica de HP, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, nueva pérdida de sabor u olfato, náuseas y vómitos o diarrea ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)). Su especialista en HP puede brindarle un número específico para llamar y determinar si debe ir a la sala de emergencias. Asegúrese de que su médico conozca su plan de emergencia ante COVID-19.

Durante la emergencia de salud pública de COVID-19, es especialmente importante seguir las pautas de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) para evitar enfermarse. Encuentre las pautas actualizadas aquí: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html).

El sitio web de los CDC es el mejor recurso sobre cómo crear un plan para protegerse y proteger a su hogar del COVID-19, y qué hacer si usted o un ser querido se enferman. Visitar [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html).

## Tormentas fuertes y desastres naturales

Los desastres naturales (huracanes, incendios, inundaciones, tormentas fuertes y tornados) pueden ocurrir con poca advertencia, así que asegúrese de que usted y su familia estén preparados. Eso significa tener suministros e información a su alcance, así como conocer los procedimientos a seguir.





## Consejos de preparación ante emergencias o desastres

- Consulte los consejos de corte de energía anteriores si está tomando infusiones o usa oxígeno.
- Abastézcase de los suministros necesarios, especialmente agua potable, alimentos, botiquines de primeros auxilios, linternas y baterías.
- Mantenga un suministro de agua destilada extra para dispositivos de terapia de inhalación o dispositivos de CPAP.
- Pregúntele a su equipo de atención de HP si puede obtener medicamentos o suministros adicionales (casetes, jeringas, etc.). Algunas compañías de seguros permitirán recargas anticipadas para asistencia ante emergencia/desastre.
- Si usa oxígeno, comuníquese con su compañía de oxígeno para llenar sus tanques para evitar quedarse sin suministro. También pregunte sobre baterías adicionales.
- Mantenga una lista de todos sus medicamentos con usted en todo momento. Para pacientes con infusión, indique que su medicamento de infusión nunca debe ser interrumpido o discontinuado.
- Lleve siempre con usted una lista de números de contacto, incluyendo su farmacia especializada, médico / clínica de HP y contactos de emergencia.
- Guarde una copia de su electrocardiograma (EKG) en caso de que necesite ir a la sala de emergencias local para que los profesionales de emergencias puedan ver cuál es su ritmo cardíaco "normal".
- Asegúrese de tener un lugar seguro a donde ir y un medio de transporte de viajar en caso de que necesite evacuar su hogar. Si conduce, llene el tanque de su automóvil de gasolina ni bien se entere de una tormenta inminente.
- Si se está quedando sin medicamentos, necesita cambiar la dirección de envío de sus medicamentos o tiene otra inquietud sobre el acceso a la terapia, comuníquese con su farmacia especializada. Encuentre farmacias abiertas en áreas afectadas por desastres en [www.healthcareready.org/rxopen](http://www.healthcareready.org/rxopen).

### Información de contacto de farmacias especializadas:

Accredo/Express Scripts: 866-344-4874

Cigna Tel-Drug: 855-326-7463

CVS/Caremark: 877-242-2738

Humana Specialty Pharmacy: 855-478-8405

OptumRX: 855-856-0536

AllianceRx Walgreens Prime: 888-347-3416

- Lleve sus tarjetas de seguro con usted cuando salga de casa.
- Si es miembro de un grupo de apoyo de la PHA, intercambie números con el líder y otros miembros para mantenerse en contacto durante eventos inesperados.
- Conéctese con PHA y personas con HP locales en las redes sociales. Es una manera rápida y fácil de transmitir información ante una crisis.
- Si tiene mascotas y necesita evacuar, asegúrese de identificar los hoteles que admiten mascotas. La mayoría de los refugios no aceptan mascotas. Consulte con su veterinario local sobre refugios y obtenga más información en el sitio web de los CDC: [www.cdc.gov/disasters/petshelters.html](http://www.cdc.gov/disasters/petshelters.html).





## Otros recursos

- Línea de ayuda nacional 2-1-1 para localizar recursos públicos locales: [www.211.org](http://www.211.org).
- Asistencia después de un desastre natural: [www.usa.gov/disasters-and-emergencies](http://www.usa.gov/disasters-and-emergencies).
- Elaborar un plan y construir un kit: [www.ready.gov](http://www.ready.gov).
- Centros de Recursos de emergencia para el control de enfermedades: [www.emergency.cdc.gov](http://www.emergency.cdc.gov).
- Información del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. para poblaciones especiales: [www.sis.nlm.nih.gov/outreach/specialpopulationsanddisasters.html](http://www.sis.nlm.nih.gov/outreach/specialpopulationsanddisasters.html).



## Lista de verificación de preparación ante emergencias

- Mantengo una lista actualizada de información de contactos de emergencia que incluye un proveedor de atención médica y un cuidador personal (contacto de emergencia).
- Mantengo una lista actualizada de todos mis medicamentos con dosis y tasas de infusión.
- He analizado un plan de emergencia con mi proveedor de HP.
- Le informo a mi centro de HP si tengo vacaciones planificadas para que puedan identificar el mejor hospital para mí en caso de una emergencia.
- Mantengo el número de emergencia 24/7 de mi farmacia especializada.
- Tengo un suministro de tres a siete días de todos mis medicamentos, oxígeno y suministros (incluida agua destilada si es necesario), según la rapidez con la que pueda volver a surtir mis recetas según mi plan de seguro.
- Tengo mi bomba, dispositivo de inhalación, dispositivos de oxígeno o dispositivo de CPAP, así como baterías y cargadores de energía apropiados para cualquier dispositivo que necesite en caso de emergencia.
- Tengo un kit de emergencia con suministros médicos de respaldo.
- Mantengo los dispositivos importantes cargados, incluido mi teléfono celular. Siempre llevo un teléfono celular o hago saber a la gente a dónde voy si viajo solo.
- Llevo un identificador de alerta médica para transmitir información fundamental de salud.
- Para usuarios de medicamentos de infusión u oxígeno: Completé un formulario de ahorro o mantenimiento de energía con mi proveedor de atención médica y lo presenté ante mi compañía de energía.

