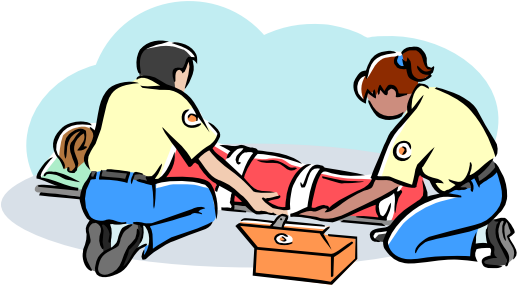


Departamento de Salud del Condado de Monterey
Acta sobre medidas de precaución

Volumen 5 Número 2

Abril 2010

Tarjeta con información de salud para casos de emergencia



Es una buena idea que todos nosotros llevemos encima información de emergencia, en todo momento. Una manera de mantener estos datos es mediante una tarjeta con información de salud para casos de emergencia.

Una tarjeta con información de salud para casos de emergencia ofrece datos sobre usted a los socorristas, en caso de que lo encuentren inconsciente o incapaz de comunicarse. Esto es importante, porque los cuidados que reciba en una emergencia se basan en la cantidad de información que el proveedor tiene sobre usted y sus afecciones de salud.

¿Qué debe decir la tarjeta?

La tarjeta tiene que contener información sobre los problemas de salud que pueda tener, las medicaciones, alergias y sensibilidades, tratamiento preferido y proveedores de atención de la salud y personas de contacto importantes.

Comience por la información básica

Comience con sus datos principales: nombre, dirección, número de teléfono y fecha de nacimiento. Incluya la información del seguro médico, lo cual comprende los números del seguro colectivo e individual, así como también, el nombre y número de teléfono de su proveedor de cuidados médicos.

Contactos para emergencias

Indique toda la información de contacto de al menos una de las personas a las que usted desee que se notifique en caso de una emergencia. Es buena idea tener más de un contacto para emergencias en caso de que el principal no esté disponible.



Temas/afecciones de salud

Brinde información sobre sus problemas o afecciones de salud que un proveedor o socorrista pueda necesitar. Si no está seguro, incluya la información en su tarjeta.

Por ejemplo:

Enfermedades o afecciones específicas: epilepsia, cardiopatías, hepatitis C, VIH positivo, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, alta presión arterial

Información más específica:

- Tengo diabetes insulino-dependiente. Si aparento estar ebrio o desorientado, esto puede deberse a una reacción relacionada con mi diabetes. Si puedo tragar, adminístranme algo con azúcar, como una bebida cola común, un jugo de naranjas o la glucosa del tubo que llevo conmigo. Si mi aliento huele a frutas, no me den nada de comer y llamen al 911.
- Tengo una discapacidad psiquiátrica. Ante una emergencia, puedo sentirme confundido o desorientado. Ayúdenme a encontrar un rincón tranquilo. Seguramente me sentiré bien en el transcurso de 10 minutos. Si no mejoro, denme una píldora de (*nombre de la medicación*), que llevo en mi (*bolsa, cartera, bolsillo, etc.*).



El objetivo de esta breve publicación es informar a los residentes del Condado de Monterey acerca de los temas relativos a medidas de precaución que abarcan desde las enfermedades contagiosas emergentes hasta las precauciones personales. En caso de existir algún tema en particular que le resulte de interés a usted o a su personal, por favor comuníquese con el Programa de Medidas de Precaución a klahnk@co.monterey.ca.us.

Medicaciones

Si toma medicación, asegúrese de que se mencionen todas ellas e incluya lo siguiente:

- el nombre de la medicación;
- la dosificación;
- los horarios en que la toma;
- cuándo se la recetaron por primera vez y cuánto hace que la toma;
- otros detalles referidos a las especificaciones de administración/régimen, es decir, insulina.



Recuerde incluir sus alergias a los medicamentos.

Hablando de alergias...

Mencione sus alergias y sensibilidades: fármacos, alimentos y ambientales. Aquí le brindamos algunos ejemplos:



- Penicilina u otros antibióticos
- Morfina, codeína, demerol u otros narcóticos
- Novocaina u otros anestésicos
- Látex
- Yodo o mertiolate
- Huevos, leche, chocolate u otras comidas
- Sensibilidades ambientales
- Aspirina, Tylenol u otros analgésicos
- Exposición al sol
- Detergentes, suavizantes de telas
- Fármacos sulfas
- Picaduras de insectos, de abejas
- Pesticidas
- Tétanos, antitoxina u otros sueros



Cuestiones prácticas

¿Qué aspecto debe tener mi tarjeta? Puede hacer una “tarjeta” con una hoja de papel o usar una de las diversas formas que se proponen en Internet. Asegúrese que diga bien claro que contiene “Información de salud para emergencias”.

¿Dónde debo guardarla? Haga varias copias; lleve una en su cartera, detrás de la licencia de conductor u otro documento de identidad. Lleve otra en su vehículo, mochila, kit de provisiones para emergencias y tenga una en el trabajo.

¿Quiénes necesitan esta tarjeta? Todos. Haga una para cada miembro de la familia. Manténgala actualizada. Actualícela cada seis meses.

¿Ejemplos y más información?

http://www.redcross.org/museum/prepare_org/languages/spanish/disabilities/SpDisabilities.htm

http://www.co.sanmateo.ca.us/vgn/images/portal/cit_609/40/21/585178973eifSpanish.doc

<http://health.utah.gov/ems/emsc/cshcn/sample.pdf>



Esta edición del *Acta de medidas de precaución* le fue proporcionada por el Programa de Medidas de Precaución del Departamento de Salud del Condado de Monterey. Si desea más información, contacte a:

Linell McCray
Coordinadora de Medidas: 755-4739

Karen Smith
Funcionaria de Información Pública: 755-4639