



SVMI

GUÍA DE MANEJO: HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN SITUACIONES DE DESASTRES PARA PACIENTES

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



- No suspendas la medicación.
- Resguarda herméticamente tus medicamentos.
- Ten una tarjeta plastificada con tu medicación y las dosis requeridas.

OBJETIVO

- Lograr salir de la crisis con el menor daño colateral.
- Atención a las situaciones emocionales.
- Minimizar riesgo de complicaciones.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN EN SITUACIÓN DE CRISIS

- Procura mantener bajo consumo de sal.
- Priorizar frutas y verduras.
- Evitar alimentos ultraprocesados ricos en sal y grasas.
- Evita uso de estimulantes como café, cigarrillos y alcohol.
- Uso y consumo de agua potable en todo momento. La deshidratación altera la función renal que puede estar ya deteriorada secundario a lesiones por traumatismos graves y aplastamiento.



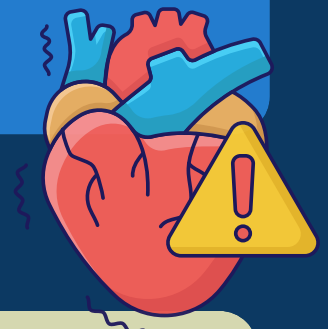
SIGNOS NEUROLÓGICOS:

- Dolor de cabeza intenso y repentino.
- Visión borrosa o luces brillantes.
- Mareos, dificultad para hablar, hormigueo en brazos o piernas.

SÍNTOMAS DE ALERTA

SIGNOS CARDÍACOS:

- Dolor y opresión torácica.
- Dificultad para respirar, palpitaciones.
- Hinchazón en las piernas.



ACUDIR A UN PUESTO DE ATENCIÓN MÉDICA

Manejo del estrés postraumático y atención casos particulares.
Monitoreo de presión arterial diario.
Apoyo emocional y comunitario.

CONSEJOS ÚTILES



- Identifícate como hipertenso ante los que dirigen los refugios con el fin de asegurar tu medicación.
- Si te proveen de otro nombre comercial del medicamento asegúrate que corresponda al medicamento usado por ti usualmente (nombre genérico) o en sustitución otro fármaco con dosis equivalente.
- Mantén tus medicamentos a mano evitando extravíos.
- Protégete de los cambios bruscos de frío y calor.

MANEJO DEL ESTRÉS.

Técnicas de respiración: Inhala 4 segundos, sostén 4 segundos y exhala en 4 segundos.

un **espacio**
para crecer y servir