

Diabetes: prepararse para una emergencia

¿Por qué prepararse?

Nunca sabemos cuándo ocurrirá una emergencia. Durante una emergencia, pueden transcurrir 72 horas (3 días) antes de que usted y su familia puedan regresar a casa, sean llevados a un refugio temporal o se les restablezca el suministro eléctrico y de agua.

Durante esas 72 horas, usted necesitará tener comida, agua, refugio y medicamentos adicionales. **La atención médica o el acceso a una farmacia puede no ser posible.** Por estos motivos, usted o su hijo necesita estar preparado para el cuidado de la diabetes. La mejor forma de hacer esto es tener un botiquín de 72 horas para la diabetes preparado.

¿Cómo mantengo mi insulina de emergencia segura?

Mantenga en el refrigerador los viales de insulina sin abrir hasta que se necesiten. Una vez abiertos, la insulina puede ser usada durante 28 días, incluso si se dejan a temperatura ambiente, que es de 56 °F a 86 °F (13 °C a 30 °C). La insulina se echa a perder si se calienta o se enfría demasiado.

¿Qué debería contener mi botiquín de 72 horas para la diabetes?

- ☐ **Haga una lista de todas sus afecciones médicas y los medicamentos que utiliza para tratarlas.** Incluya el número telefónico de su clínica para la diabetes o administrador de cuidados y su proveedor de atención médica.
- ☐ **Mantenga una nevera portátil o bolsa isotérmica y una compresa de hielo a la mano para guardar su insulina.** (Mantenga la insulina en el refrigerador y el hielo en el congelador hasta que lo necesite. No coloque la insulina cerca de la compresa de hielo en la nevera portátil. Se echará a perder si se enfría demasiado).
- ☐ **Reúna suficientes suministros para 72 horas.** Incluya lo siguiente:
 - ☐ Glucómetro y tiras reactivas
 - ☐ Medicamentos para el control de la glucosa, tales como metformina e insulina
 - ☐ Jeringas, lancetas, agujas para insulina y paños con alcohol (si hace falta). Incluya un recipiente de plástico duro para guardar sus jeringas, agujas y lancetas usadas
 - ☐ Tiras de cetona para la orina
 - ☐ Botiquín de emergencia de glucagón/glucagen
 - ☐ Suministros para la bomba de insulina y baterías adicionales (si usted usa una bomba)
 - ☐ Carbohidratos de acción rápida durante 72 horas (tales como gomitas de frutas, caramelos duros o tabletas de glucosa o gel)

Coloque todos estos suministros (excepto la insulina) en un estuche de transporte a prueba de agua. Colóquelo en un lugar que sea fácil de alcanzar si usted tiene prisa. Asegúrese de colocar una botella de agua llena, la insulina enfriada, estuche de enfriamiento y compresa de hielo (si tiene una) en su estuche de transporte antes de salir. El agua es uno de los suministros de emergencia más importantes para tener a la mano. Escriba la fecha en el calendario para actualizar su botiquín cada año y asegurarse que no caduque.

