

Información de Emergencia para Diabéticos

**Para más información comuníquese con
La División de Servicios para Ancianos en el Condado de Boulder al 303-678-6115.
Favor de dejar su nombre y número de teléfono**

**Información reunida por Hunterdon Healthcare System
www.hunterdonhealthcare.org**

Una Lista para estar Preparado

Debe tener guardado en un lugar seguro las siguientes provisiones médicas o tenerlas disponibles:

Asegurarse que tenga suficientes provisiones por 2 semanas. Revisar sus provisiones por los menos cada 2-3 meses. Tener en cuenta las fechas de expiración.

- El Manual de Primeros Auxilios y Botiquín
- Una copia de su información de emergencia y su lista medica
- Copias extras de sus recetas médicas
- La insulina y/o pastillas (incluir todos los medicamentos que usted toma a diario incluyendo los medicamentos sin receta que usted toma.)
- Jeringas
- Algodones con alcohol
- Algodón y pañuelos de papel
- Medidor para medir el nivel de azúcar en la sangre, lancetas, tiras, y libreta para apuntar los resultados
- Provisiones para la bomba de insulina (si usa una bomba de insulina)
- Pilas para la bomba de insulina
- Tiras para medir la cantidad de químicos malos en su orina
- Carbohidratos que se digieren rápidos (por ejemplo tabletas de glucosa, jugo de naranja, etc.)
- Carbohidratos que se mantienen por más tiempo en su cuerpo (por ejemplo queso y galletas saladas)
- Un botiquín de emergencia de glucagon (si tiene la diabetes tipo I)
- Un frasco de detergente que sea vacío, duro y plástico con una tapa para guardar las lancetas y jeringas.
- Medicamentos que no requieren receta: aspirina, medicamentos anti-diarrea, antiácido, jarabe de ipecac, laxantes, vitaminas

Otros Provisiones:

- una linterna con pilas extras
- un silbato o un instrumento que haga ruido
- otro par de lentes
- productos sanitarios femeninos

- guantes resistentes
- herramientas
- comida
- radio con pilas extras
- extra par de llaves para su auto
- papel/lápiz
- fosforeros / velas
- jabón, pasta dental, cosas para su higiene
- un botiquín
- una copia de sus tarjetas de seguro medico
- documentos importantes de la familia
- agua potable
- ropa y sabanas
- teléfono celular
- dinero en efectivo, cheques viajeros, tarjetas de crédito
- tarjetas de seguro medico y de Medicare
- una copia de la póliza del seguro de la casa

¿Está Usted Preparado?

¿Qué haría usted en caso de una evacuación?

¿Tiene suficiente medicamentos para que se le dure por los menos 3 días?

¿Tiene números telefónicos de emergencia cerca de su teléfono?

¿Tiene un plan para enviar una señal de ayuda desde su casa?

¿Cómo comunicará con su familia si está separado de ellos? Junto con su familia identifique dos lugares donde se pueden reunir (un lugar cerca de su casa, el otro debe ser fuera de su vecindario) en el caso que no pueda regresar a su casa. Identifique rutas de escape de emergencia con anticipación. Asegurarse que su auto tenga el tanque lleno de gasolina.

Tenga un bolso listo y preparado: Arreglar un bolso que puede agarrar rápido con comida esencial, agua, medicamentos y provisiones que sean suficientes por lo menos 3 días. Este bolso debe estar en un lugar designado y estar listo para “recoger rápido y irse” en el caso de que tenga que salirse de su casa rápido en el evento de un desastre. Debe tener un botiquín de provisiones para un desastre en su trabajo en el caso de no poder regresar a su casa.

Ir a un lugar seguro. Las áreas que están ubicados a niveles bajos y las casas móviles deben estar evacuadas.

Consejos Útiles acerca de la Insulina, Plumitas para la Insulina y Jeringas

- La insulina puede estar guardado a una temperatura normal (59° - 86°) por 28 días
- Las plumas de insulina pueden estar guardados a una temperatura normal según las instrucciones de la fabricante.
- La insulina no se debe exponer a luz, calor ni frío excesivo
- La insulina regular y de Lantus deben estar claros.
- La Insulina de NPH, Lente, Ultralente, 75/25, 50/50 y 70/30 deben estar opacos de modo uniforme antes de girar.
- La insulina que se ponga dura o se pegue a los lados de los frascos no se debe usar.
- Aunque no es recomendado por lo general volver a usar las jeringas de insulina, en casos de vida o muerte, hay que cambiar esa regla. **No** compartir sus jeringas de insulina con otras personas.
- Si usted utiliza una bomba para la insulina asegúrese que tenga suficientes provisiones por 2 semanas. Es importante que tenga las instrucciones y provisiones para volver a usar inyecciones en caso de que falle la bomba o no poder conseguir las provisiones para la bomba. Esto incluye tipo/dosis/tiempo de dar la insulina, 2 frasquitos de cada tipo de insulina recetadas, y suficientes jeringas por un mes.

Cosas para Tener en Mente

- El estrés puede causar una subida en su nivel de azúcar en la sangre.
- Comer en horas irregulares puede causar cambios en el azúcar en su sangre.
- Trabajo en exceso cuando está reparando daños causados por el desastre (sin parar a comer) puede bajar el nivel de azúcar en su sangre.
- Cuando el nivel de azúcar en su sangre es más de 250 miligramos y usted hace el ejercicio en exceso eso puede causar que se suba más el nivel de azúcar en la sangre.
- Ponerse ropa protector y zapatos fuertes para protegerse de heridas. Si se corta con los escombros, es posible que necesite una inyección de tétanos y un antibiótico.
- Revisar sus pies a diario por alguna irritación, infección, heridas abiertas o ampollas. Escombros de los desastres aumentan su riesgo para obtener una herida. El calor, frío, humedad excesiva y la incapacidad de cambiar los zapatos puede causar infección especialmente si el nivel de azúcar en la sangre está alto. Nunca debe estar sin zapatos.

Consejos durante el Clima Caliente

- Quedarse adentro en un lugar donde exista un aparato acondicionador del aire o un ventilador.
- Alimentarse con comidas balanceadas
- Evitar hacer el ejercicio afuera
- Poner ropa liviana, de algodón y de colores claros

- Tomar suficiente agua regularmente aunque no tenga sed (agua, bebidas dietéticas)
- Limitar su consumo de bebidas alcohólicas.
- Evitar tomar tabletas de sal a menos que no le haya recetado su médico.
- Buscar atención de emergencia si se siente cansancio, debilidad, calambres abdominales, reducción de orina, fiebre, confusión.

Debe llevar identificación de ser diabético **TODO EL TIEMPO**.

Comida que Puede Almacenar

- Una caja grande de galletas saladas que no este abierta
- Un frasco de manteca de cacahuete
- Una caja pequeña de leche en polvo (utilizar dentro de 6 meses)
- Un galón (o más) de agua para cada día por persona por lo menos por una semana
- 12 paquetes individuales de queso, o un frasco de queso suave
- un paquete de cereal seco y sin azúcar
- 6 latas de soda regular
- 6 latas de soda dietética
- 6 latas de jugo de naranja o manzana
- 6 paquetes de leche de Parmalat
- 6 latas de fruta empacados en agua
- 1 cuchara, un tenedor y cuchillo por cada persona
- tazas desechables
- 4 paquetes de tabletas de glucosa o dulces para el azúcar bajo en la sangre
- una lata de atún, salmón, pollo, nueces por cada persona
- un abrelatas mecánico

Inspeccionar estos abastos cada 6 meses y reemplazarlos cuando sea necesario. Guardar los abastos en bolsas plásticas y ponerlas en una maleta o mochila.

Cosas para Considerar acerca de su Comida durante un Desastre

1. Provisiones de comida y agua pueden estar limitados y/o contaminados. No comer nada que piense que este contaminado. Puede ser necesario de hervir el agua por 10 minutos antes de usarla.
2. Tomar suficiente agua.
3. Continuar con su plan de comida lo mejor que se pueda. Su plan debe incluir una variedad de carne o comida que sustituye la carne (por ejemplo manteca de cacahuete, fréjol, huevo), leche/productos lácteos, frutas, verduras, cereales y granos.
4. Limitar el azúcar y comidas que contienen azúcar. Estos incluyen:
 - Jaleas, mermelada, melaza
 - Miel de abeja

- Almíbar (frutas enlatadas con almíbar de azúcar o el almíbar de panqué)
 - Tónica
 - Torta con azúcar glaseado
 - Cereales con azúcar
 - Pastel, rosquillas, buñuelos
 - Chocolate
 - Crema, pudín, helado
 - Gelatina
 - Soda
 - Galletas dulces
5. Monitorear su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia y anotar los resultados en una libreta
 6. Cuando lea las etiquetas, limitar productos que contengan los siguientes ingredientes:
 - Azúcar
 - Almíbar de maíz
 - Dextrosa
 - Sacarosa
 - Dulcificante de maíz
 - Miel de abeja
 - Melaza
 - Azúcar moreno
 - Almíbar de fruta
 7. Evitar comidas grasosas y fritas
 8. Tratar de comer sus comidas y refrigerios a la misma hora cada día. Evitar periodos de hambre y de comer en exceso. La cantidad y la frecuencia de comer deben ser similares dependiendo en su nivel de actividad.
 9. Aumentar el consumo de comida y agua durante periodos de un aumento en actividad física. Eso se podría hacer comiendo refrigerios antes de hacer actividad o consumiendo más en sus comidas diarias.
 10. Llevar consigo algo que se convierte en azúcar rápido siempre:
 - 3 tabletas de glucosa
 - una caja pequeña de pasas
 - 6-7 dulces

Reglas para un “día de enfermedad” durante un desastre

1. Siempre tomar su insulina o sus pastillas a tiempo o cerca de la hora. **Nunca faltar de tomar la insulina a menos que su medico le haya dicho algo diferente.** La insulina todavía tiene validez si no ha estado en el refrigerador. Un frasco de insulina usado o no usado puede estar guardado a la temperatura normal (59°-86°) por 28 días. Tirar insulina que no estuvo en el refrigerador después de 28 días.
2. Siempre tenga un frasco extra de cada tipo de insulina que usted utiliza.

3. Comer dentro de 15 minutos o no más que una ½ hora después de tomar su insulina (dependiendo del tipo de insulina) o medicamentos de diabetes. Tratar de comer a tiempo.
4. Nunca faltar una comida. Si no puede digerir la comida sólida por causa de náusea, vomito y/o diarrea, tome coca-cola, chupe dulces, frutas o sodas regulares en vez de su plan normal de comida.
5. Lo más importante:
 - No deshidratarse
 - Tomar suficientes líquidos
 - Entre sus comidas, tome soda dietética (esto no reemplaza la comida, pero le ayudará mantener hidratado)
6. Descansar
7. Revisar su azúcar en la sangre cada 4 horas. Avisar a su medico si su promedio del nivel de azúcar en la sangre es más de 240 mg o si está enfermo por 2 días.
8. Haga un examen de detectar los químicos en su orina cuando: (tipo I)
 - su promedio del nivel de azúcar en la sangre es más de 240 mg.
 - está vomitando
 - si tiene síntomas del alto azúcar en la sangre (un aumento anormal de sed o hambre, una bajada de peso rápido, está orinando más frecuente, cansancio, dolor de abdomen, respiración rápida o su aliento huele a fruta)
- 9. Llame a su medico si su examen de químicos en la orina es mediano o alto y/o tiene síntomas del alto azúcar en la sangre (como esta apuntado en el numero 8).** Es posible que necesite más que la cantidad normal de insulina cuando este enfermo. Su medico le podrá guiar en este asunto.
10. **Llame a su medico si tiene vómitos, no puede mantener la comida, los líquidos o los medicamentos de diabetes o si tiene diarrea persistente.** Hable con su medico antes acerca del uso de antieméticos y medicamentos anti-diarrea.
11. **Llame a su medico si su temperatura es mas que 100 grados, su enfermedad dura más de 24 horas (tipo I), tiene dificultad en respirar, tiene debilidad progresivo o un cambio en su estado mental.**
12. Lleve su identificación de diabetes y tenga una lista de sus medicamentos, dosis, y la hora para tomar.

Si necesita atención medica o está sin medicamentos y comida y no puede comunicarse con su medico, haga uno de los siguientes cosas inmediatamente.

- **ir al hospital más cercano**
- **comunicarse con la policía**
- **comunicarse con la Cruz Roja**
- **ir a un Centro Medico de Emergencia**

Provisiones Específicos para un día de Enfermedad:

- **Termómetro**
- **Botiquín de Emergencia de Glucagon**
- **Tiras para detectar químicos en la orina (tipo I)**
- **Gaseosa de jengibre**
- **Soda regular**
- **Caldos o sopas instantáneos**
- **1 caja de gelatina regular y uno dietética**