

# **PREPARACIÓN PARA LOS DIABÉTICOS EN CASO DE DESASTRE**

## **INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE**

El mundo moderno hace que nuestro mundo se vea pequeño. Las noticias de todo el mundo llegan en cuestión de minutos. Nos enteramos de huracanes, inundaciones, terremotos, erupciones volcánicas, accidentes industriales y ataques terroristas inmediatamente. La TV nos enseña que todos los desastres acarrearán el caos para las personas y sus entornos.

Como diabético, su rutina diaria implica programación y planificación. Una emergencia puede afectar gravemente su salud. Puede ser difícil afrontar un desastre cuando ocurre. Usted y su familia deben planificar y prepararse de antemano aún si el suceso es la pérdida de electricidad por algunas horas. Las primeras 72 horas después de un desastre son las más críticas para las familias. Es cuando tienen más probabilidad de estar solas. Por esta razón, es esencial que usted y su familia tengan un plan y un equipo para desastres que satisfagan todas las necesidades básicas de su familia durante esas primeras horas.

## **LISTA PARA ESTAR PREPARADO**

Debe guardar de manera segura los siguientes suministros médicos o tenerlos siempre a mano:

- Copia de su información y lista de los médicos de emergencia
- Copias adicionales de las recetas
- Insulina o píldoras (incluya todos los medicamentos que toma diariamente, aún los medicamentos de venta libre)
- Jeringas
- Hisopos de alcohol
- Bolas de algodón y papel tisú
- Medidor de glucemia
- Registro diario de glucemia
- Suministros para la bomba de insulina (si utiliza la bomba de insulina)
- Tiras para su medidor

- Tiras de prueba de cetona en la orina
- Aparato para lanceta y lancetas
- Hidrato de carbono de acción rápida (por ejemplo, tabletas de glucosa, jugo de naranja, etc.)
- Fuentes de hidratos de carbono no perecederas (como queso y galletas)
- Equipo de emergencia de Glucagon (si es insulino-dependiente)
- Frasco de detergente de plástico rígido vacío con tapa donde desechar las lancetas y jeringas

**Otros suministros:**

Linterna con baterías adicionales  
 Silbato/generador de ruidos  
 Par de anteojos adicional  
 Suministros para la higiene femenina  
 Guantes para trabajo pesado  
 Herramientas  
 Alimentos  
 Radio con baterías adicionales

Almohadilla/lápiz  
 Fósforos/velas  
 Equipo de primeros auxilios  
 Copia de las credenciales del seguro médico  
 Documentos familiares importantes  
 Agua  
 Ropa de cama y prendas de vestir  
 Teléfono celular

**Asegúrese de tener suficientes suministros para 2 semanas.  
 Estos suministros deben ser controlados cada 2 – 3 meses.  
 Observe las fechas de caducidad.**

## **CONSEJOS ÚTILES SOBRE INSULINA, LÁPICES, JERINGAS**

- La insulina se puede conservar a temperatura ambiente (59° - 86° F) por 28 días.
- Los lápices de insulina en uso pueden guardarse a temperatura ambiente según las indicaciones del fabricante.
- No se debe exponer la insulina a luz, calor o frío en exceso.
- Las insulinas regular y Lantus deben ser claras.
- Las insulinas NPH, Lente, Ultralente, 75/25, 50/50, y 70/30 deben ser uniformemente turbias antes de mezclar.

- La insulina que se agruma o adhiere a los lados del frasco no debe utilizarse.
- Aunque la reutilización de las jeringas de insulina generalmente no se recomienda, en una situación de vida o muerte, debe alterar esta política. No comparta sus jeringas de insulina con otras personas.

## **COSAS PARA RECORDAR**

El estrés puede aumentar su nivel de azúcar en sangre.

Los horarios de alimentación erráticos generan cambios en sus niveles de azúcar en sangre.

El trabajo excesivo para reparar el daño provocado por el desastre (sin detenerse a tomar algún refrigerio) puede disminuir su nivel de azúcar en sangre.

El ejercicio excesivo cuando su glucemia está por encima de los 250 mg. puede aumentarlo.

Use ropa protectora y zapatos resistentes.

Controle sus pies diariamente para detectar irritaciones, infecciones, heridas abiertas o ampollas. Los residuos del desastre pueden aumentar su riesgo de lesiones. El calor, el frío y la excesiva humedad, así como el no poder cambiarse el calzado, pueden generar infecciones, especialmente si su glucemia es alta. Nunca salga sin zapatos.

## **CONSEJOS PARA EL CLIMA CÁLIDO**

- Quéedese en el interior en la comodidad del aire acondicionado o del ventilador.
- Evite hacer ejercicio al aire libre.
- Use ropa de algodón de colores claros.
- Manténgase bien hidratado (agua, bebidas dietéticas).
- Evite las tabletas de sal a menos que las recete su médico.
- Busque tratamiento de emergencia si siente:  
Fatiga, debilidad, calambres abdominales

Disminución en la orina, fiebre, confusión

**Debe usar identificación de su diabetes  
EN TODO MOMENTO**

## **PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE DEBE CONSERVAR**

- 1 caja grande de galletas sin abrir (saladas)
- 1 frasco de mantequilla de maní
- 1 caja pequeña de leche en polvo (usar en el término de los 6 meses)
- 1 galón o más de agua por día por persona para un mínimo de una semana
- 2 envases de 6 paquetes de queso y galletas o 1 frasco de queso untable
- 1 paquete de cereal seco sin endulzar
- 6 latas de gaseosa regular
- 6 latas de gaseosa dietética
- paquete de 6 unidades de jugo de naranja o manzana en lata
- 6 paquetes de leche Parmalat
- 6 latas de fruta “lite” o envasada en agua
- 1 cuchara, tenedor y cuchillo por persona
- Tazas desechables
- 4 paquetes de tabletas de glucosa o caramelos duros pequeños para una hipoglucemia
- 1 lata de atún, salmón, pollo, frutas secas por persona
- Abrelatas mecánico

**Debe controlar y reemplazar estos  
suministros anualmente.**

# **CONSIDERACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS DURANTE UN DESASTRE**

1. El suministro de alimentos y agua puede estar limitado y/o contaminado. No ingiera alimentos que crea que pueden estar contaminados. Tal vez sea necesario hervir agua 10 minutos antes de usarla.

2. Beba mucha cantidad de agua.

3. Mantenga su plan alimentario en la mayor medida posible. Su plan debe incluir una variedad de carne/sustitutos de la carne (por ejemplo: mantequilla de maní, frijoles secos, huevos), leche/productos lácteos, frutas, verduras, cereales, granos.

4. Limite el azúcar/alimentos con contenido de azúcar. Estos alimentos incluyen:

- Jaleas, mermeladas, melaza
- Miel
- Jarabes (almíbar de frutas enlatadas, jarabe de panqueque)
- Tónicas (están permitidas las tónicas dietéticas con menos de una caloría por onza)
- Tortas congeladas
- Cereales pre-endulzados o bañados en azúcar
- Pasteles, masas, bollos, donas
- Chocolate
- Natillas, postres, sorbetes, helados
- Gelatinas
- Refrescos
- Galletas, brownies

5. Controle su glucemia con frecuencia y regístrela en un diario.



# CONSIDERACIONES SOBRE LOS ALIMENTOS DURANTE UN DESASTRE

(continuación)

6. Al leer las etiquetas, limite los productos con estos ingredientes que contienen azúcar:

- Azúcar
- Jarabe de maíz
- Dextrosa
- Sacarosa
- Endulzantes de maíz
- Miel
- Melazas
- Azúcar negra
- Almíbar de frutas

7. Evite los alimentos grasos y fritos.

8. Trate de ingerir alimentos y aperitivos a la misma hora todos los días. Evite los períodos de hambre y abuso. La cantidad y frecuencia de su ingesta de alimentos deben ser similares a las cotidianas en función de su nivel de actividad.

9. Aumente la ingesta de alimentos y agua durante los períodos de más ejercicio o actividad física comiendo aperitivos entre comidas antes de la actividad o ingiriendo más alimentos con las comidas.

10. Lleve una fuente rápida de azúcar con usted todo el tiempo:

- 3 tabletas de glucosa
- 1 pequeña caja de pasas de uva
- 6-7 pequeños caramelos duros

# **REGLAS PARA LOS DÍAS DE MALESTAR DURANTE UN DESASTRE**

1. Siempre tome su insulina o píldoras en horario o cerca del horario. **Jamás omita su insulina a menos que su médico le haya indicado lo contrario.** La insulina se conserva bien aún si no hay refrigeración. Un frasco utilizado o no utilizado de insulina puede conservarse a temperatura ambiente (59°- 86° F) por 28 días. Deseche la insulina sin refrigerar después de 28 días.

2. Guarde un frasco adicional de cada tipo de insulina que utilice a mano todo el tiempo.

3. Coma dentro de los 15 min. o antes de la ½ hora posterior a la ingesta de su insulina (dependiendo del tipo de insulina) o medicamento para la diabetes. Trate de comer puntualmente.

4. Nunca saltee una comida. Si no puede ingerir alimentos sólidos porque le dan náuseas, vómitos y/o diarrea, beba sorbos de Coca regular, coma caramelos duros, frutas o gaseosas regulares en lugar de seguir su plan de alimentación habitual.

## **5. Lo más importante:**

- **No permita ser víctima de la deshidratación.**
- **Beba mucha cantidad de líquidos.**
- **Entre comidas, beba sorbos de gaseosa dietética.**

**(Esto no reemplazará el alimento pero lo puede ayudar a rehidratarse.)**

6. Descanse.

7. Controle su glucemia. Notifique a su médico si su promedio de glucemia está por encima de los 240 mg o si su malestar perdura por 2 días.

8. Someta su orina a la prueba de cetona cuando:

- Su promedio de glucemia esté por encima de los 240 mg.
- Tenga vómitos

- Tenga síntomas de hiperglucemia (más sed o hambre que lo habitual, pérdida acelerada de peso, aumento de la orina, mucho cansancio, dolor de estómago, respiración agitada o aliento a frutas).

## **REGLAS PARA LOS DÍAS DE MALESTAR DURANTE UN DESASTRE**

(continuación)

**9. Llame a su médico si su prueba de cetona es moderada o alta y/o si usted tiene síntomas de hiperglucemia (como se indica en el punto 8).** Tal vez necesite más cantidad de insulina que la habitual en un día de malestar. Su médico puede ayudarlo al respecto.

**Si necesita asistencia médica / o si se le acabaron todos los medicamentos, alimentos y no puede comunicarse con su médico, inmediatamente:**

- **Vaya al hospital más cercano; o**
- **Comuníquese con la policía; o**
- **Comuníquese con la Cruz Roja Americana; o**
- **Acuda a un Centro Médico de Emergencia**