

# MI PLAN DE EMERGENCIA PARA LA DIABETES

## Prepara un kit portátil de emergencia, isotérmico y a prueba de agua, que contenga los siguientes elementos:

- Lista de la siguiente información:
  - Tipo de diabetes
  - Todas tus condiciones médicas, alergias y cirugías previas
  - Todos los medicamentos (incluyendo la información de contacto de la farmacia, información de prescripción activa y medicamentos elegibles para surtir tu receta)
  - Medicamentos previos de la diabetes y la razón por la cual dejaste de usarlos
  - Información de contacto de todos tus proveedores de atención médica
- Una carta de tus proveedores de atención médica con el régimen más reciente de medicamentos para la diabetes (especialmente si estás usando insulina)
- Los resultados de laboratorio más recientes (especialmente los exámenes A1C, de riñón y de hígado)
- Siempre y cuando sea posible, un suministro de 30 días de todas las medicinas para la diabetes, tomadas de manera oral o que se apliquen con inyección, así como todas las demás condiciones médicas
  - Incluye insulina y un kit de emergencia para la hipoglucemia grave, si ha sido prescrita (siempre revisa la fecha de vencimiento)
- Suministros de pruebas de glucosa en la sangre y, si es posible, 2 medidores de glucosa con baterías adicionales
- Un refrigerador para por lo menos 4 paquetes de gel que se puedan volver a refrigerar, insulina y medicamentos inyectables sin usar para ser añadidos cuando estés listo para salir
  - Nota: No uses hielo seco y evita congelar el medicamento

- Vacía las botellas plásticas o los contenedores afilados de jeringas, agujas y lancetas
- Fuente de carbohidrato para tratar las reacciones de hipoglucemia (por ejemplo tabletas de glucosa, cajas de jugo de 6 onzas, gel de glucosa, soda regular, azúcar, miel o caramelo duro)
- Un suministro de 2 días de comida no perecedera (por ejemplo mantequilla de maní o galletas de queso, batidos o barras de cereal para reemplazar las comidas, etc.)
- Por lo menos un suministro de 3 días de agua embotellada
- Bolígrafo/lápiz y cuaderno de anotar para registrar el nivel de azúcar en la sangre, otros resultados de pruebas y cualquier nueva señal/síntoma que sugiera que tienes problemas de salud
- Suministros de primeros auxilios, tales como vendas, hisopos o copos de algodón, gasas y medicamentos tópicos (antibióticos en pomadas o cremas)

## Otras recomendaciones:

- Usa zapatos en todo momento y examina tus pies a menudo para asegurarte de que no tienes cortadas, llagas, manchas rojas, hinchazón, callosidades y uñas infectadas o alguna condición inusual
- Asegúrate de que estés al día con todas tus vacunas, incluyendo la del tétanos
- Empaca ropa cómoda de más, incluyendo ropa interior
- Lleva un teléfono celular con un cargador extra o baterías adicionales, tanto para ti como para los miembros de tu familia
- Elige un lugar de reunión designado en caso de que te separen de tu familia y no puedas conseguir un teléfono

American College of Endocrinology en combinación con Lilly Diabetes te presenta el Plan EmPower de Emergencia para la Diabetes.



[www.EmPowerYourHealth.org](http://www.EmPowerYourHealth.org)