

Una Guía para Sobrevivir Emergencias y Desastres Naturales con Diabetes Tipo 1

Esté Preparado: Armar Su Botiquín de Emergencia para el DT1

Durante una emergencia o desastre natural, puede ser difícil controlar su diabetes tipo 1 (DT1) y mantenerse saludable. Estrés y cambios en sus hábitos alimenticios pueden impactar los niveles de glucosa en la sangre. También puede ser difícil obtener los medicamentos que necesita y poder guardarlos adecuadamente. Tomando el tiempo ahora para prepararse puede salvar mucho tiempo cuando se vea frente a inundaciones, incendios, o pérdida de electricidad.

PASO 1: REÚNA INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA AÑADIR A SU BOTIQUÍN

- Sobre una hoja de papel escriba:
 - Que tiene diabetes tipo 1 (una pulsera de alerta médica es también beneficioso para que la gente sepa esto en caso de emergencia).
 - Todas sus condiciones médicas y las alergias que tenga.
 - Los medicamentos que esté tomando, las dosis, y cuándo se toman.
 - Los nombres, números de teléfono, y direcciones de su médico y farmacia.
 - Los nombres y números de teléfono de tres o más contactos de emergencia. Incluya al menos una persona que no resida con usted.
- Una copia de su tarjeta de seguro médico.
- Una copia de su identificación con fotografía.

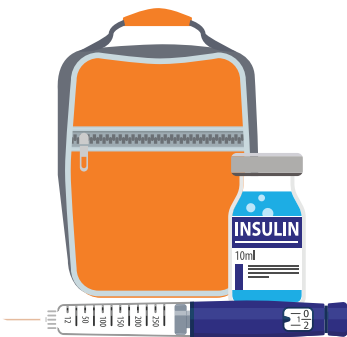


PASO 2: PREPARE SU INSULINA PARA LLEVAR

- Guarde su insulina en una bolsa de almuerzo aislada en la nevera para que esté lista para agarrar en caso de una emergencia.
- Mantenga bloques de hielo reutilizables en su congelador. Si tiene pérdida de electricidad, lo puede utilizar para mantener su insulina fría. También puede obtener un estuche Frio para añadir a su botiquín. Estos mantienen sus medicamentos fríos sin necesitar hielo.
 - **NO** utilice hielo seco o congele sus medicamentos.
- Si pierde electricidad y no puede mantener su insulina fría, ¡no lo tire! En caso de emergencia, es aceptable el poder usarlo.

Intenta abastecerse de medicamentos para una emergencia:

- Pídale a su médico que le recete viales o lapiceros de insulina adicionales. Si utiliza una bomba de insulina, pídele a su médico lapiceros de insulina de acción rápida y prolongada para utilizar en el caso de que le falle su bomba.
- Pregúntale a su compañía de seguro médico si puedes obtener recargas de recetas de 90 días a través de correo.
- Si un estado de emergencia es declarado, pregúntale a su farmacia o departamento de salud estatal si está en vigor una "exención de recarga."





PASO 3: PREPARE SU MALETA

Encuentra una mochila o bolsa con cremallera e incluya los siguientes artículos que querrá tener a mano en caso de una emergencia:

- Al menos una semana de todos los medicamentos, incluyendo glucagón.
- Suministros para revisar su nivel de glucosa en la sangre, como un glucómetro, tiras de prueba no caducadas, un dispositivo de punción, y lancetas. ¡No se olvide de pilas adicionales!
- Suministros adicionales para su bomba de insulina y/o MGC - mantenga siempre a mano un medidor, aunque use un MGC.
- Lapiceros, agujas, o jeringuillas de insulina.
- Tiras de cetona.
- Vacíe una botella plástica o recipiente especial para objetos cortantes para poder llevar sus jeringuillas, agujas, y lancetas de forma segura.
- Artículos apropiados para tratar la azúcar baja en la sangre como jugo, paquetes pequeños de caramelos duros (que no sean sin azúcar), soda regular, tabletas o gel de glucosa, miel, y glucagón.
- Suministros de alimentación para dos días que no se estropee como son las latas de atún, judías enlatadas, frutos secos, o barritas de granola altas en fibra/proteína.
- Botellas de agua para durar al menos 3 días.
- Bolígrafo y libreta para registrar sus concentraciones de azúcar, otros resultados de prueba, y cualquier otra nueva señal/síntoma.
- Suministros de primer auxilio.
- Ropa adicional, incluyendo calcetines y ropa interior.
- Teléfono móvil.
- Cargadores de teléfono y bomba de insulina, incluyendo baterías. Los cargadores solares funcionan muy bien para este uso.
- Linterna y pilas.
- Dinero en efectivo.

GUARDANDO Y USANDO INSULINA DURANTE UNA EMERGENCIA

La insulina no funciona bien después de calentarse. Cuanto más tiempo esté sin enfriar, menos le servirá para controlar su nivel de glucosa en la sangre. Pero en un caso de emergencia, la insulina puede permanecer sin ser refrigerada hasta 28 días y todavía ser segura para usar si sigue estos consejos:

- Mantenga su insulina sin abrir en un contenedor refrigerado con empaques fríos. La insulina no puede ser congelada, por favor **NO** use empaques de hielo seco para guardarlo o en contacto directo con hielo. Las insulinas abiertas pueden estar a temperatura ambiente por 28 días.
- Mantenga la insulina lejos del calor directo y fuera de la luz directa del sol.
- Si quitas la insulina de su envase original o intentas diluirla, tírela después de dos semanas.
- Una vez que haya acabado la emergencia, debe reemplazar cualquier insulina que no se haya mantenido enfriada lo antes posible.



CONTACTOS DE EMERGENCIA ÚTILES

Fabricantes de Insulina

- Lilly: 800-545-5979
- Sanofi-Aventis: 800-633-1610
- Novo Nordisk: 800-727-6500

Bomba de Insulina/ Fabricantes de MGC

- Omnipod/Insulet: 800-591-3455
- Dexcom: 888-738-3646
- Medtronic: 800-633-8766
- Tandem: 877-801-6901
- Freestyle Libre: 855-632-8658

Para Ayuda Obteniendo Insulina Y Medicamentos

- www.getinsulin.org
- La Sanofi Patient Connection proporciona gratuitamente Apidra, Lantus, Soliqua 100/33

y Toujeoat a pacientes sin seguro 800-221-4025

- Lilly Disaster Response ofrece insulina gratuitamente (Basalglar, Glucagon, Trulicity, Humalog, Humulin and Humalog Mix) en emergencias 800-545-5979
- Novo Nordisk dona medicina gratuita (Levemir, Novolog, Novolin, GlucaGen Hype Kit, Victoza y agujas desechables para FlexPens y Victoza). 866-310-7549
- El NIDDK conecta personas con programas que cubren DT1 gastos médicos. 800-860-8747
- Partnership for Prescription Assistance ayuda a cubrir los gastos de suministros

y medicamentos. 888-477-2669

Para Ayuda Consiguiendo Suministros para DT1

- BD ofrece un cupón para una caja de jeringuillas gratuitas y otros ahorros. 888-367-9539
- Lifescan ayuda con suministros para vigilar la glucosa. 800-227-8862

Apoyo de Salud Mental

Los desastres naturales y las emergencias pueden causar sensaciones de ansiedad severa y temor. Envíe un mensaje de texto al National Alliance on Mental Illness (NAMI) al 741-741 para 24/7 apoyo de crisis y recursos.

