



CÓMO ESTAR PREPARADO DIARIAMENTE

¿QUÉ ES UN KIT DIARIO?

Un kit diario le mantiene preparado para poder manejar su diabetes tipo 1 (DT1) cuando salga. Este es un kit pequeño que usted puede llevar cuando salga de su casa. Lo puede llevar cuando vaya al supermercado, haga sus mandados, o vaya al gimnasio. Lo puede llevar a cualquier lugar donde posiblemente necesite revisar su nivel de azúcar en la sangre o inyectarse insulina para prevenir niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. El estar preparado es muy importante. Nunca se sabe cuándo puede ocurrir algo inesperado. El tener un kit diario a la mano le puede ayudar a prevenir una emergencia.

¿Qué debo tener en mi kit diario?

Coloque estos artículos en su kit incluso si usa un frasco y una jeringa, un lapicero o una bomba para manejar su diabetes.

- Su medidor de azúcar en la sangre
- Tiras de prueba
- Dispositivo de punción y lancetas
- Lapiceros, agujas, y/o jeringuillas
- Frasco o lapicero de insulina de acción corta o rápida
- Suministros adicionales para su bomba de insulina, si usa una
- Toallitas con alcohol
- Tabletas de glucosa en paquetes pequeños (usted puede comprar los grandes y rellenar los pequeños)
- Una merienda rápida y fácil como galletitas o una barrita de cereal
- Gel desinfectante para manos

Lleve cajitas de jugo u otros carbohidratos de acción rápida cuando:

- Usted tiene prisa por irse y sabe que va a bajar la glucosa.
- Usted no estará en su casa durante gran parte del día y no sabe cuándo o qué va a cenar.
- Usted va a salir a hacer ejercicio.



¿QUÉ PASA SI ALGO SUCEDE Y NO PUEDO RECIBIR INSULINA?

A veces puede suceder algo que no le permite recibir insulina como lo hace habitualmente. Esto podría suceder durante un desastre natural. Podría tener un cambio de seguro médico o perder su seguro. No importa cuál sea la razón, ¡usted debe recibir insulina!

Si esto sucede, deberá obtener insulina de emergencia. El único tipo de insulina que podrá recibir es la insulina Regular (de acción corta) y la insulina NPH (insulina de acción intermedia que es nublado). Esta insulina vendrá en frascos y deberá inyectarse con una jeringa. Recuerda que usted tendrá que mezclar la insulina NPH rodándola entre las manos antes de usarla.

En caso de un desastre natural, no espere hasta quedarse sin insulina. Trate de llegar a un refugio de emergencia, hospital, farmacia o hable con el personal del servicio de emergencia. Hágales saber que tiene diabetes y necesita insulina. El estar preparado para una emergencia es muy importante porque nunca se sabe cuánto tiempo puede pasar antes de que pueda recibir la insulina que necesita. En desastres naturales, la insulina suele ser gratuita.

Si no tiene seguro, puede comprar insulina Regular y NPH en una farmacia sin una receta. Puede que ésta no sea la mejor insulina para controlar su diabetes a largo plazo, pero podrá mantenerle con vida. El costo de la insulina puede ser diferente en cada farmacia. Walmart puede ser la farmacia más barata a \$25 por vial. Además, algunas clínicas y departamentos de emergencia ofrecen un programa de asistencia para medicamentos. Pida ayuda en esos lugares para obtener insulina

