

“Mi Médico Dice Que Necesito Planificar el Cuidado de Mi Diabetes Durante Condiciones de Desastre...”

¿Qué Tengo Que Hacer?



Indispensable para
la salud humana

BD Empezando™

**Planificando el Cuidado
de su Diabetes...
Durante Condiciones de Desastre**

En el 1993, la Asociación de Educadores en Diabetes del "Garden State" desarrollaron

"La Guía para el Cuidado de la Diabetes Durante Condiciones de Desastre".

Con un donativo educativo de BD, se imprimieron y circularon las "Guías" a los educadores en diabetes a través de los Estados Unidos. Este folleto es una adaptación autorizada de estas "Guías". Un comité de la Asociación de Educadores en Diabetes del "Garden State", revisó este folleto durante el año 2001 e incorporó las prácticas de más actualidad en la terapia para la diabetes.

Este folleto informativo es el resultado del aprecio y compromiso hacia la comunidad con diabetes.



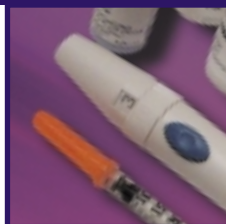
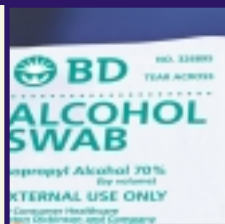
Planificando el Cuidado de su Diabetes...

Durante Condiciones de Desastre

Su estilo de vida implica planificación e itinerarios. En momentos de sucesos inesperados puede ser difícil cuidar de su diabetes. Inundaciones, huracanes, tornados, terremotos y hasta la falta de electricidad por varias horas puede, hacer difícil el manejo de su diabetes. Usted y su familia deberán planificar y prepararse de antemano.

La información en las próximas páginas le ayudará a manejar lo inesperado, al prepararse para un desastre.





Consejos útiles sobre suministros médicos

Si escasean los suministros médicos, cuidar de su diabetes durante un desastre puede ser difícil. Usted puede estar preparado almacenando con seguridad los siguientes suministros, en una caja plástica, y en un área seca y accesible.

- La insulina y las píldoras que toma diariamente
- Jeringas BD Ultra-fine™, BD Ultra-fine™ II, Agujas BD Ultra-fine™ para las lapiceras de insulina, la BD™ Pen Mini u otra lapicera de insulina
- Suministros para bombas de insulina (reservas o cartuchos con insulina, equipo para la infusión, dispositivos para la inserción, baterías para la bomba de insulina y el remoto, limpiador antiséptico, pegamento Opsite IV3000® e insulina recetada para la bomba de insulina)
- Gasas con alcohol marca BD™
- Un medidor de azúcar en la sangre
- Tiras para utilizar con su medidor o tiras para comparar visualmente
- Lancetas BD Ultra-Fine™ y Dispositivo BD para lancetas
- Diario para anotar los resultados de las pruebas de azúcar en la sangre
- Tiras para medir cuerpos cetónicos en la orina
- Tabletas de Glucosa BD™, una lata de refresco carbonatado (regular) y caramelos



- Un "kit" de Glucagón para emergencias. Repase regularmente con su educador en diabetes las indicaciones de cómo administrar el glucagón
- Un envase BD™ para artículos punzantes, para desechar sus jeringas y lancetas usadas
- Recetas para suministros de diabetes (jeringas para insulina, glucagón etc.)
- Medicamentos para náusea, vómito y diarrea
- Bolso de aislamiento para los suministros de diabetes en caso de un fallo eléctrico, especialmente en climas cálidos

ASEGÚRESE DE TENER SUFICIENTES SUMINISTROS PARA 2 SEMANAS. ESTOS SUMINISTROS SE DEBEN REVISAR POR LO MENOS CADA 2 A 3 MESES. ESTÉ ATENTO A LAS FECHAS DE VENCIMIENTO Y REEMPLACE SEGÚN SEA NECESARIO.

Si utiliza insulina, he aquí varios detalles que deberá recordar, de su insulina y jeringas

- Nunca deje de administrarse su insulina a menos que su médico se lo indique
- Toda la insulina que viene en botella, puede permanecer a temperatura ambiente por 28 días. A partir de 28 días, se debe desechar la botella abierta de insulina aunque todavía quede insulina en la misma. A partir de la fecha en que se abra, una botella de insulina tendrá una duración de 28 días, aunque se mantenga refrigerada



Insulina Lantus®

- Las botellas de Lantus® que no estén abiertas, deben de ser refrigeradas
- Las insulina Lantus® que no se guarde en el refrigerador, se debe guardar en un lugar en donde no reciba

directamente calor y luz solar y la temperatura debe ser menor a 86°F

- Las botellas de 10ml, abiertas o cerradas, que no se puedan guardar en el refrigerador, tendrán una duración de 28 días, siempre y cuando la temperatura no sea mayor de los 86°F

Lapiceras de insulina

- La insulina en las lapiceras de insulina, que no se estén usando pero se mantengan refrigeradas, estará en buen estado hasta la fecha de vencimiento que indica el cartucho
- Aquellas lapiceras de insulina que se estén usando, no se deben refrigerar; la insulina en los mismos estará en buen estado durante el período indicado a continuación:

CARTUCHOS DE INSULINA FABRICADOS POR ELI LILLY

- Los cartuchos de Humalog® tienen una duración de 28 días
- Los cartuchos de Humalog® Mix 75/25™ tienen una duración de 10 días
- Los cartuchos de Humulin® 70/30 tienen una duración de 10 días
- Los cartuchos de Humulin® N tienen una duración de 14 días

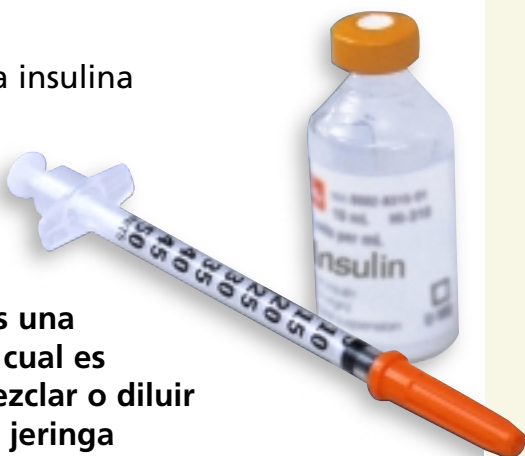
CARTUCHOS DE INSULINA FABRICADOS POR NOVO-NORDISK

- Novolog® 3.0 Penfill® tienen una duración de 28 días
- Novolin® 70/30 Penfill® tienen una duración de 10 días
- Novolin® N Penfill® 3.0 tienen una duración de 14 días
- Novolin® R Penfill® 3.0 tienen una duración de 28 días

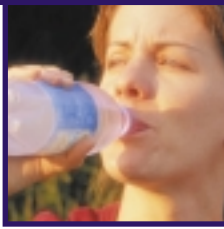


- **La insulina no debe estar expuesta a**
 - luz brillante
 - calor extremo
 - frío extremo
- **Antes de extraer la insulina o de inyectarse con una lapicera de insulina, verifique la botella o el cartucho para ver si hay:**
 - escarcha en el cristal interior del frasco
 - coágulos en la insulina
 - partículas cristalinas en la insulina

- **La insulina de acción rápida (Humalog® y Novolog®) y la de corta duración (Regular) son transparente**



- **Lantus® (“insulin gargline”) es una insulina de larga duración, la cual es transparente y no se debe mezclar o diluir con otra insulina en la misma jeringa**
- **La insulina pre-mezclada, la Lenta y la de larga duración (NPH, Ultralenta) son opacas después de girar la botella entre sus manos**
- **Mantenga una reserva para 2 semanas, de jeringas para insulina y lancetas estériles, con sus suministros**
- **Sus jeringas para insulina y lancetas se mantendrán estériles mientras estén secas y la tapa no les sea removida**
- **Aunque en general no es recomendable volver a utilizar la misma jeringa para insulina, usted podría obviar esta práctica en situaciones de vida o muerte. Aún en situaciones de emergencia, usted solamente puede volver a utilizar sus propias jeringas o lancetas**



Si usted toma píldoras para su diabetes, deberá recordar:

- El almacenar una cantidad adecuada de estas píldoras para dos semanas
- Mantener el horario de rutina al tomar sus píldoras

RENUEVE SUS RECETAS Y SUMINISTROS ANTES DE QUE SE LE AGOTEN O CUANDO TENGA CONOCIMIENTO DE QUE ALGUNA TORMENTA SE ACERCA. SI SU COMPANIA ASEGURADORA LE PERMITE SUMINISTROS SOLO PARA 30 DIAS, USTED DEBERÁ COMPRAR CANTIDADES ADCIONALES.

Lo que debe recordar sobre sus suministros de alimentos

Podría ser difícil conseguir suministros de alimentos durante un desastre. Mantenga los siguientes suministros de alimentos en un lugar seco y accesible.

- 1 caja grande y sin abrir, de galletas saladas
- 1 frasco de mantequilla de maní
- 1 caja pequeña de leche en polvo, o leche que no necesite refrigeración
- 1 galón de agua diario por persona, para al menos una semana
- 2 empaques de queso y galletas, ó 1 frasco de queso blando
- 1 empaque de cereal seco y sin endulzar
- 6 latas de refresco carbonatado sin azúcar
- 6 latas de jugo de frutas o de bebida deportiva
- 6 latas con frutas envasadas en agua o en su propio jugo
- 1 cuchara, tenedor y cuchillo por persona

- vasos desechables
- 4 empaques de Tabletas de Glucosa BD™ ó caramelos, para los niveles bajos de azúcar en la sangre
- latas de atún, salmón, pollo y nueces
- abridor de latas manual



ESTOS SUMINISTROS SE DEBEN REVISAR Y REEMPLAZAR ANUALMENTE.

Consejos útiles sobre su plan de comidas

Durante un desastre su plan de comidas puede ser diferente. A continuación varios consejos útiles.

- **Nunca omita una comida**
- **Trate de seguir su plan de comidas diario lo más fielmente posible.**
- **Evite que le dé hambre y no coma en exceso**
- **Antes de comer o beber, asegúrese que no estén contaminadas sus reservas de agua o comida. Si sospecha que su suministro de agua no es seguro, hierva ésta por tres minutos y vierta en un recipiente limpio**

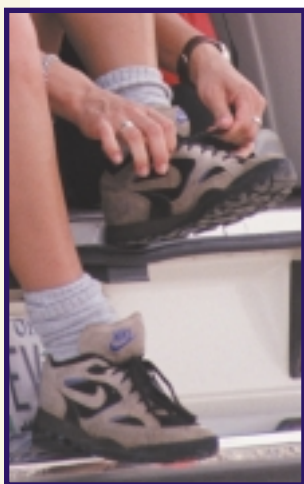


Azúcar en la Sangre Alta o Baja

- Si usted come mucho o tiene tensión causada por alguna emergencia, esto le puede causar (un nivel alto de azúcar en la sangre)
- Sus horarios de comida pueden cambiar durante un desastre. Este cambio le puede causar un nivel bajo de azúcar en la sangre

LA INFORMACIÓN EN LAS PÁGINAS 11 Y 12 LE INDICARÁ QUÉ HACER SOBRE EL AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA O BAJA.

Detalles sobre sus pies que debe recordar



- Los restos de un desastre tales como pedazos de madera, vidrio o metal, pueden aumentar su riesgo a una lesión
- Revise sus pies diariamente para detectar úlceras o ampollas
 - El frío, calor, y el exceso de humedad pueden conducir a infecciones, especialmente si el azúcar en su sangre está alta.
 - Nunca camine descalzo.



Durante situaciones de emergencia, los formularios de autorización del padre para atención médica a sus hijos, permitirá que a estos niños se les atienda su diabetes u otra condición en el caso



de que se encuentre separado de sus padres y necesite atención médica. Es una buena práctica el mantener una de estas autorizaciones en el expediente de sus hijos en el médico, escuelas y con aquellas personas identificadas como contactos para emergencias.

Relacionado a su salud

Si no se está sintiendo bien, llame a su médico, Si no puede conseguir a su médico y no tiene medicamentos o comida:

- **Vaya al hospital más cercano**
- **Comuníquese con la policía**
- **Comuníquese con la Cruz Roja Americana**
- **Vaya a una sala de emergencias médicas**

Es importante que vele por usted y por su diabetes durante este periodo, para que pueda estar en condición de asistir a los miembros de su familia y vecinos.



...Conozca la Diferencia

AZÚCAR ALTA EN LA SANGRE

HIPERGLUCEMIA

(Las señales y los síntomas aparecen lentamente por varios días)

Estar atento a los siguientes síntomas:

- Aumento en la sed y en el orinar
- Gran cantidad de azúcar en la sangre
- Cetonas en la orina
- Debilidad, dolor de estómago, dolor generalizado
- Respiración agitada y dificultosa
- Pérdida del apetito, náuseas y vómitos
- Fatiga

Qué hacer:

- Llamar al médico de inmediato
- Si puede tragar, tomar líquidos sin azúcar
- Analizar frecuentemente su azúcar en la sangre
- Hacer prueba de orina para medir cetonas, si su azúcar en la sangre es mayor de 240 mg/dl
- Si utiliza una bomba de insulina, cambie el equipo de infusión, la reserva y la insulina
- Si no hay suministros disponibles para la bomba de insulina, inyecte insulina con una jeringa de acuerdo a la escala recomendada por su médico

Causas:

- Insuficiente insulina
- Demasiada comida
- Infección, fiebre, enfermedad
- Tensión emocional

HIPOGLUCEMIA (REACCIÓN DE INSULINA)

(Las señales y los síntomas aparecen rápidamente, en varios minutos)

Estar atento a los siguientes síntomas:

- Sudor frío, desmayos, mareos
- Dolor de cabeza
- Palpitaciones, temblores, nerviosismo
- Visión borrosa
- Hambre
- Irritabilidad
- Cambio en la personalidad
- Dificultad en despertarse

Qué hacer:

- Si es posible, revisar el nivel de azúcar en la sangre
- Ingerir 2-3 Tabletas de Glucosa BD™, líquidos o alimentos que contengan azúcar
- Esperar 15 minutos y volver a revisar el azúcar en la sangre
- Si todavía el azúcar en la sangre está por debajo de los 60 mg/dl, ingiera Tabletas de Glucosa BD™, o líquidos o alimentos que contengan azúcar. Prosiga con la próxima comida o merienda
- Si la persona está inconsciente, no se le debe administrar nada por la boca
- Si la persona está inconsciente, aplique Glucagón de acuerdo a las instrucciones del empaque y llame a su número local del servicio de Emergencias Médicas
- Repórtele a su médico cualquier reacción moderada o severa

Causas:

- Demasiada insulina
- Insuficiente comida
- Más cantidad de ejercicio que lo usual
- Beber alcohol sin haber comido
- Alguna comida retrasada

**AZÚCAR
BAJA EN LA
SANGRE**

Números telefónicos para información del cuidado de la diabetes

Mi Médico: _____

Mi Farmacia: _____

Sala de Emergencia en Hospitales Locales: _____

El Número de Emergencias en mi Comunidad:

911 ó: _____

Mi Educador(a) en Diabetes: _____

Oficina del Manejo de Emergencias

en la Comunidad: _____

Policia Local: _____

Cruz Roja Americana local: _____

Familiar

Nombre: _____

Teléfono: _____

Medicamentos que utilizo: _____

BD, le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.



BD Consumer Healthcare

1 Becton Drive

Franklin Lakes, NJ 07417-1883

1.888.BDCARES (232.2737)

www.bddiabetes.com

Información Educativa de BD Consumer Healthcare.

BD, El Logotipo de BD y todas las otras marcas comerciales, son propiedad de Becton, Dickinson and Company. ©2002 BD.

Las demás marcas son marcas comerciales de sus respectivos titulares.