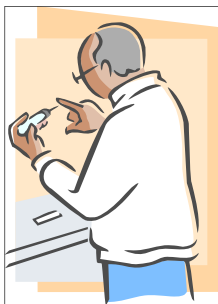


Departamento de Salud del Condado de Monterey
Acta sobre medidas de precaución

Volumen 3 Número 6

Noviembre 2008

Estado de Preparación y Diabetes



Si usted o una persona querida es diabética, usted sabe que la diabetes viene con un conjunto especial de retos diarios. Hacer frente a una emergencia puede ser difícil para un diabético si no está preparado. Un corte de energía o un terremoto pueden alterar el programa de un diabético, añadir estrés y afectar su salud y bienestar.

Las primeras 72 horas son críticas al responder a una emergencia, son las horas en las que más probablemente estará solo y es crítico estar preparado, especialmente aquellos con una enfermedad crónica tal como la diabetes.

Suministros Médicos de Emergencia

A fin de hacer frente de mejor forma a una emergencia, los diabéticos son exhortados a que tengan a mano:

- ✓ Una copia de información de emergencia y lista médica, incluyendo, copias extra de recetas
- ✓ Insulina o píldoras (incluye todos los medicamentos tomados a diario, incluyendo los medicamentos sin receta)
- ✓ Jeringuillas
- ✓ Torundas de alcohol, bolas de algodón y pañuelos de papel
- ✓ Un medidor de azúcar en sangre
- ✓ Suministros de la bomba de insulina (si la tiene)
- ✓ Dispositivo para lancear y lancetas
- ✓ Diario del azúcar en sangre
- ✓ Tiras para su medidor
- ✓ Kit de emergencia de glucagón (si recibe insulina)
- ✓ Tiras para medir la acetona en orina
- ✓ Contenedor de objetos punzantes para lancetas y jeringuillas usadas
- ✓ Carbohidrato de acción rápida (por ejemplo, tabletas de glucosa, zumo de naranja, etc.)
- ✓ Fuentes de carbohidrato de larga duración (por ejemplo, queso y galletas)

Cosas críticas que debe recordar acerca del azúcar en sangre

El estrés puede producir un aumento del azúcar en sangre.

Horas erráticas de comidas pueden causar cambios en el azúcar en sangre.

Excesivo trabajo para reparar el daño causado por el desastre (sin pararse para un refrigerio) puede bajar el azúcar en sangre.

Ejercicio excesivo cuando el azúcar en sangre está por encima de 250mg puede hacer que el azúcar suba más aún.



No se olvide de proteger sus pies

Compruebe los pies diariamente por irritación, infección, heridas abiertas o ampollas. Los escombros del desastre pueden aumentar el riesgo de lesión. Calor, frío, excesiva humedad e inhabilidad de cambiarse los zapatos puede producir infección, especialmente si el azúcar en sangre es alto.

No vaya nunca sin zapatos.

El objetivo de esta breve publicación es informar a los residentes del Condado de Monterey acerca de los temas relativos a medidas de precaución que abarcan desde las enfermedades contagiosas emergentes hasta la precauciones personales. En caso de existir algún tema en particular que le resulte de interés a usted o a su personal, por favor comuníquese con el Programa de Medidas de Precaución a klahnk@co.monterey.ca.us.

Información sobre la Insulina

- La insulina puede almacenarse a la temperatura ambiente (59° - 86°F) durante 28 días.
- Las plumas de insulina pueden almacenarse a temperatura ambiente de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- No debiera exponerse la insulina a luz, calor o frío excesivos.
- La insulina regular y Lantus deberían ser transparentes.
- Las insulinas NPH, Lente, Ultralente, 75/25, 50/50, y 70/30 deberían estar uniformemente turbias antes de la rotación.
- La insulina que se amontona o se pega a los lados de la botella no debería usarse.
- Aunque no se recomienda generalmente que vuelva a usar sus jeringuillas de insulina, en situaciones de vida o muerte usted debe alterar esta política. **No** comparta sus jeringuillas de insulina con otras personas.
- Si tiene preguntas específicas acerca de la insulina, las personas pueden llamar al fabricante
Lilly: 1-800-545-5979 Aventis: 1-800-633-1610 Novo Nordisk: 1-800-727-6500



Para más información relativa al almacenamiento de insulina, cambios entre productos de insulina y el uso seguro de medicamentos en una emergencia, visite el sitio web de Food and Drug Administration en www.fda.gov/cder/emergency

Otros Consejos Prácticos

Si usted se traslada o se ve afectado por un desastre, llame a sus médicos tan pronto como le sea posible para ponerse en contacto y mantener la continuidad de su cuidado médico

Si usted es el padre de un niño con diabetes, asegúrese que identifica claramente qué miembros del personal de la escuela asistirán a su hijo en el caso de una emergencia

Si usted se desplaza o necesita ser evacuado, identifíquese inmediatamente como diabético e informe de cualquier condición relacionada de forma que las autoridades puedan proporcionar el debido cuidado médico. Use siempre identificación de alerta médica o brazaletes que le identifiquen como diabético

Asegúrese que un pariente o amigo próximo, que viva fuera de su ciudad o estado, tenga una lista completa de sus medicamentos e instrucciones de dosificación, así como la información de contacto de su(s) médico(s) actual(es)

Mantenga lo mejor que pueda su plan de comidas durante una emergencia

Beba muchos líquidos

Tenga una fuente de azúcar de acción rápida con usted en todo momento.

Si necesita asistencia médica / o no tiene medicamentos, comida, o no puede ponerse en contacto con su médico, inmediatamente:

- ♦ Vaya al hospital más próximo; o
- ♦ Llame al 911; o
- ♦ Vaya a un Centro Médico de Emergencia



Use identificación de diabetes en todo momento

Esta edición del *Acta de medidas de precaución* le fue proporcionada por el Programa de Medidas de Precaución del Departamento de Salud del Condado de Monterey. Si desea más información, contacte a:

Linell McCray
Coordinadora de Medidas: 755-4739

Karen Smith
Funcionaria de Información Pública: 755-4639