

Lista de Control para tu Salud: Tu Kit de Materiales de Emergencia

A veces la vida te presenta una emergencia inesperada. Ser diabético significa que tienes que saber cómo enfrentar una emergencia y cómo permanecer saludable.

Sigue esta lista para asegurarte que cuentas con todo lo necesario para el manejo de tu diabetes, aun en caso de emergencia.

Debes: Tener un kit de emergencia.

Tu kit debe incluir: Medidor adicional de glucosa en sangre y materiales incluyendo más pilas; Medicamento adicional; Si aplicas insulina: jeringas adicionales, agujas para la pluma o equipo para la bomba; Recipiente para agujas usadas; Toallitas con alcohol; Tiras reactivas para la cetona en orina; Carbohidrato de acción rápida; Agua embotellada y alimentos no caducables; Material de primeros auxilios; y una linterna con pilas adicionales.

Debes: Tener en tu kit una lista con tu rutina de diabetes, información de recetas y números de contactos de emergencia.

Debes: Incluir números de familiares, de tu equipo para la diabetes, hospital local, Cruz Roja y Asociación Americana de Diabetes.

Debes: Poner cualquier documento escrito en una bolsa impermeable sellada.

Debes: Revisar que los medicamentos, alimentos, o pilas en tu kit de emergencia no hayan caducado.

Debes: Tener a la mano cuando menos una dotación de 3 días de insulina. Los envases abiertos de insulina y las plumas pueden ser almacenadas a temperatura ambiente hasta 28 días, pero deben descartarse después de esta fecha.

No Debes: Guardar la insulina en un lugar caliente, como cerca de la ventana, ni en el congelador, ya que las temperaturas extremas la arruinarán.

Habla con tu profesional médico sobre maneras de preparar un kit de emergencia para que puedas continuar controlando tu diabetes a pesar de lo que suceda en el mundo.