

Suministros de **preparación ante emergencias** para la diabetes

NECESIDADES GENERALES:

- Suministro de agua para 3 días (1 galón de agua por persona por día)
- Suministro de alimentos para 3 días *Ejemplo: bolsas de atún, barras para reemplazo de comidas.* (¡recuerde las mascotas!)
- Kit de primeros auxilios
- Mantas de emergencia y un silbato que suene fuerte (para que los rescatistas puedan localizarlo, si es necesario)
- Linterna, radio a baterías, baterías adicionales, cargador de teléfono celular adicional
- Cargador USB portátil
- Lista de contactos de emergencias (Información sobre familiares, proveedores de atención médica y de farmacias)
- Muda de ropa
- Artículos de aseo personal (como jabón, cepillos y pasta dental, toallitas de bebé, lentes de contacto y gafas)
- Calzado cómodo para caminar y calcetines adicionales
- Juego adicional de llaves de la casa y del automóvil
- Dinero

NECESIDADES MÉDICAS:

- Suministro de medicamentos para 14 a 30 días
- Bolsas de gel refrigerante o bolsas Frio para medicamentos que necesiten refrigeración

Nota: Una vez **abierta**, la insulina se mantiene durante 28 días a temperatura ambiente (una temperatura entre 56 y 80 °F se considera "temperatura ambiente").

- Glucosímetro, baterías adicionales, tiras reactivas y lancetas
- Fuentes de glucosa de acción rápida (como comprimidos de glucosa, geles o bebidas)
- Kit de glucagón (glucagon)
- Tiras reactivas de cetonas
- Recipiente de objetos punzante (para agujas, jeringas y lancetas usadas)
- Suministros de respaldo para la bomba de insulina y el control continuo de la glucemia
- Cargadores de sus dispositivos médicos
- Toallitas húmedas con alcohol
- Bolígrafo y bloc de notas (para registrar los valores de la glucemia y hacer seguimiento de los síntomas)
- Listado/recetas de medicamentos (nombre, dosis y frecuencia)
- Copia de la tarjeta del seguro médico

SUGERENCIAS Y RECORDATORIOS:

Solicite a su compañía de seguros un suministro de medicamentos de 90 días para no quedarse con poca cantidad. Muchas compañías lo permiten y es una forma fácil de asegurarse de tener siempre disponibles medicamentos adicionales.

Guarde todo en una caja impermeable. Consérvela en un lugar fresco y seco, como un armario de pasillo, y colóquele cinta reflectante para poder encontrarla durante un apagón.

Revise el kit cada 6 meses para verificar las fechas de vencimiento de artículos como alimentos, medicamentos, tiras reactivas de glucemia, etc.

Si usa medicamentos inyectables, como la insulina, que no pueden almacenarse en el kit, agregue una nota adhesiva para recordar que debe tomarlos del refrigerador cuando se vaya.