

El diabético en tiempos de desastres

En Puerto Rico hay una alta prevalencia de diabetes. Nuestra Isla está localizada en un área de alta incidencia de actividad sísmica y del paso de huracanes.

Todos estamos expuestos a las inclemencias que la naturaleza nos trae, pero el paciente diabético: en especial los niños y envejecientes son más susceptibles a las consecuencias que cualquiera de éstos eventos pueda traer.

Una catástrofe nos afecta a todos, pero el diabético, que tiene unas peculiaridades en utilización de medicamentos , requerimientos nutricionales; insulinas y agentes inyectables que deben mantenerse a una particular temperatura; el panorama se les complica y hasta les puede costar la vida.

Es por esta razón que se hacen recomendaciones para que el paciente con diabetes o sus familiares est n preparados en caso de que el   D a Menos Pensado   nos madrugue sin estar preparados:   Qu  debemos hacer?  ..  La Mochila  .

TENGA UN PLAN DE ENCUENTRO CON SU FAMILIA O AMIGOS.

En una mochila debe de tener como mínimo:

- Identificación.
- Listado de sus enfermedades, medicamentos, alergias y vacunaciones.
- Listado de sus proveedores de salud (médicos y farmacias) con el teléfono.
- Listado de sus familiares más cercanos con su teléfono
- Copia de los laboratorios más recientes.
- Suplido para 30 días de sus medicinas y espejuelos que todavía le sirvan.
- Agua embotellada para al menos 3 días (1 galón por día por persona).
- Fuente de hidratos de carbono o azúcar (jugo, barra nutricional, pastillas, "glucose gel", etc.)
- Comida no perecedera para 3 días con un abre latas.
- Toallitas húmedas para aseo personal.
- Metro de medir glucosa con baterías y tirillas.
- Papel, lápiz o bolígrafo.
- Botella plástica para botar las jeringuillas y lancetas
- Linterna con baterías adicionales.
- Pito, soga, cuchillo, y radio con baterías.
- Kit de emergencia con vendajes, esparadrapo, crema antibiótica, curitas, etc.
- Teléfono celular con batería, cargador y de ser posible cargador solar.
- Zapatos cómodos.
- Ropa fresca, holgada y cómoda, incluyendo ropa interior (al menos un cambio de ropa)



Author
jorgedejesus