



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

9 Consejos en desastres para las personas con diabetes

- **No bote su insulina**

Una ampolla abierta a temperatura ambiente tiene biodisponibilidad hasta 30 días después, si no hay como refrigerarla, mantenerla alejada del sol es suficiente, consévela en un lugar fresco y seguro.

- **Hidrátese bien**

Asegure ingesta de líquidos, mínimo un litro y medio al día.

- **No camine descalzo**

Proteja sus pies; son tan importantes como sus manos, tenga mucho cuidado de cortarse o lacerarse, es fundamental prevenir lesiones.

- **Evite la sobreexposición al sol**

Las quemaduras en piel sensible son más comunes en el caso de las personas que viven con diabetes y esto genera más deshidratación.

- **Usar la misma jeringuilla**

Una misma jeringuilla de insulina puede ser usada hasta 5 veces, con los cuidados respectivos y mientras no cause dolor al ingresar en la piel.

- **No entrar en ayuno**

El entrar en ayuno como medida para no subirse el azúcar, no es efectiva, puede causar más daño que bien, debe alimentarse para nutrirse.

- **Optimice los controles de glucosa**

En caso de poseer glucómetro.

- **Comuniqué su condición**

Informe a un puesto de salud que usted es una persona que vive con diabetes en caso de serlo, mas aún si es insulinoquiriente, ellos sabrán guiarlo.

- **Busque atención**

Si posee alguna herida busque atención, es prioritario limpiarla y evitar su infección de manera inmediata.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Mochila siempre lista y a mano

Con todo lo que necesita para afrontar de la mejor manera su estado de salud hasta recibir ayuda

● Información médica

La lista de medicamentos utilizados.

Cuaderno para anotar los resultados de las pruebas de azúcar en sangre, las insulina(s) y las píldoras antidiabéticas orales, antihipertensivas, aspirina profiláctica, agentes para el control del colesterol y otros medicamentos que se consuman en forma regular para al menos 2 semanas.

Jeringas con sus agujas.

Agujas para los dispositivos, en caso de usar lapiceras prellenadas de insulina para al menos 2 semanas.

Suministros para infusor de insulina (reservas de la insulina recetada para la bomba o cartuchos con insulina, equipo para la infusión, dispositivos para la inserción, pilas para la bomba de infusión y para el remoto, limpiador antiséptico, pegamento).

Gasas de algodón con alcohol.

Un medidor de azúcar en la sangre.(Glucómetro)

Tiras para utilizar con el glucómetro. (entre 90 y 200 tiras para 10 – 20 días)

Lancetas y dispositivo para su uso.

Tiras para medir cuerpos cetónicos en la orina (entre 25 y 50 tiras para 10 – 20 días) según indicación médica.

Tabletas de glucosa o sobres de azúcar para niveles bajos de azúcar en la sangre. (hipoglucemia)

Latas de refresco azucarado o jugos, caramelos blandos, para hipoglucemias.

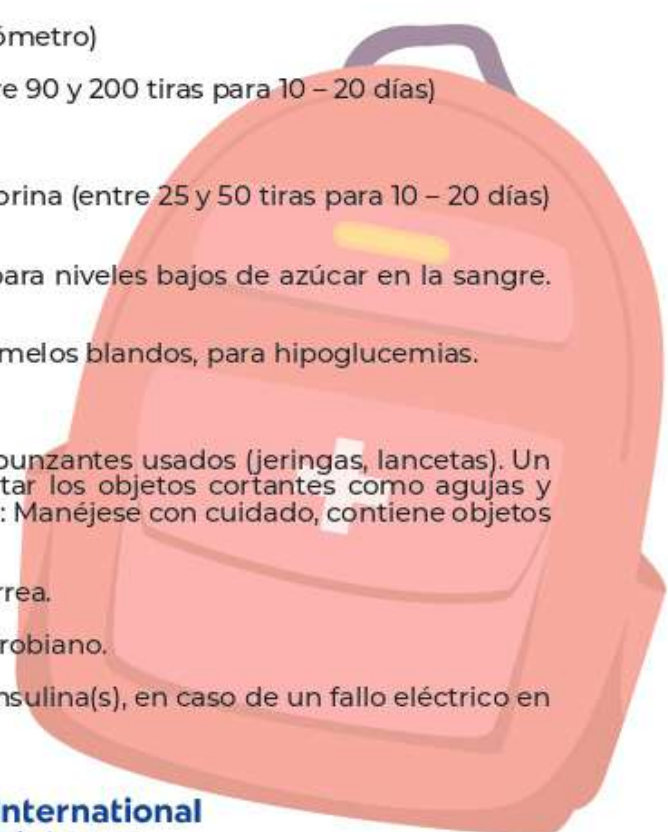
Un "kit" de glucagón.

Un recipiente en que desechar artículos punzantes usados (jeringas, lancetas). Un envase resistente con tapa para descartar los objetos cortantes como agujas y lancetas y colocar una etiqueta que diga: Manéjese con cuidado, contiene objetos punzantes contaminados/usados.

Medicamentos para náusea, vómito y diarrea.

Un tubo de ungüento antibiótico/antimicrobiano.

Bolso de aislamiento o hielera para la(s) insulina(s), en caso de un fallo eléctrico en tiempos de calor o en climas cálidos.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Mochila siempre lista y a mano

Con todo lo que necesita para afrontar de la mejor manera su estado de salud hasta recibir ayuda

Durante los desastres, se puede dificultar el manejo de la diabetes, sobre todo porque las provisiones médicas pueden faltar.

Para prevenir esta situación, preparar una mochila con una bolsa plástica en que pueda almacenar todo lo necesario.

La mochila guardarse en un área seca y accesible y debe contener todo lo suficiente para manejar la diabetes durante 10 - 20 días.

Es importante adquirir lo que necesite, antes de que se tenga conocimiento de que algún peligro que lleve a una repentina salida de su hogar para evacuarse.

Es prudente revisar todo el contenido de la mochila para urgencias cada 2 a 3 meses. Los artículos que han llegado a la fecha de caducidad deben reemplazarse.



designed by @freepik



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



International Diabetes Federation

South & Central America
Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Consejos para contar con agua segura Es muy importante:

Tener preparado al menos 2 litros de agua segura lista para llevar en caso de que debas ser evacuado.

Tener tabletas o líquidos clorados para sanitización del agua.

El producto más económico es aquel que contiene sustancias cloradas.
(Tabletas de 4 miligramos o líquidos de distintas concentraciones)

● **Tabletas de cloro**

Dosis: Usar una tableta (de 4 mg) por litro de agua, los revuelves y esperas 10 minutos para su uso. Mantenerlo en un contenedor cerrado.

● **Legia de cloro**

Concentración de cloro 1 %
10 gotas por litro de agua limpia.
20 gotas por litro de agua sucia.

Concentración de cloro 4-6 %
2 gotas por litro de agua limpia.
4 gotas por litro de agua sucia.

Concentración de cloro 7-10 %
1 gota por litro de agua limpia.
2 gotas por litro de agua sucia.

Si se desconoce la concentración, usar 10 gotas por litro.

En caso de no contar con agua segura ni sanitizantes del agua, de ser posible, como instancia, hierva el agua antes de consumirla.



International
Diabetes
Federation

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Consejos de higiene de manos

¡¡El lavado de manos salva vidas!! En tiempos de desastres o emergencias, lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse para no enfermarse.

Lavarse las manos puede ayudar a mantener sanos a las personas que viven con diabetes, sanos y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra.

- **Los microbios se pueden propagar de una persona a otra persona, o de las superficies cuando:**

Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.

Toca una superficie o un objeto contaminado.

Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose o estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.

- **¿Cómo lavarse las manos correctamente?**

Mojar: Mojarse las manos hasta la altura de los antebrazos con agua corriente y limpia (no estancada o usada previamente) para enjabonarlas después de cerrar la llave.

Enjabonar: Lavar las manos con agua y jabón. Lavarlas sólo con agua es inservible. En estos casos, cualquier tipo de jabón para manos es útil.

Prefiere los jabones líquidos de dispensador.

Frotar hasta hacer espuma y seguir frotando al menos 20 segundos toda la superficie de tu mano incluyendo los dedos, entre ellos, los nudillos y una porción de tu antebrazo. Es importante lavar las puntas de nuestros dedos también.

Enjuagar: Elimina el jabón con agua corriente y limpia.

De preferencia, si no estás en casa seca tus manos con toallas de papel para así evitar contacto con toallas de tela que hayan sido utilizadas por otra persona.

De no haber jabón, el gel antibacterial es una alternativa. La recomendación es optar o elegir un gel antibacterial que contenga al menos 60% de alcohol para que sea mayor la probabilidad de eliminar virus y bacterias que pudieran dar lugar a una enfermedad infecciosa.

Frota tus manos una contra la otra hasta que se sientan secas, esto tomará cerca de 20 segundos hasta que las manos se sequen.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Golpe de calor: ¿Cuáles son los principales síntomas y cómo evitarlo?

El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como resultado de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas.

● Los síntomas

Sudoración excesiva en un primer momento; luego falta de sudor. La piel comienza a presentar signos de enrojecimiento y sequedad.

La temperatura del cuerpo comienza a subir hasta convertirse en una fiebre superior a los 39 grados.

Posteriormente aparecen síntomas más fuertes como mareos, náuseas, dolor de cabeza y confusión.

Luego pueden sumarse signos de mayor preocupación:

- Palpitaciones
- Dificultad para respirar para respirar
- Comportamiento inadecuado-como quitarse la ropa sin importar el lugar y la pérdida de conocimiento y convulsiones.

● ¿Cómo prevenir un golpe de calor?

Evitar asolearse entre las 11:00 y 16:00 horas, cuando el calor se encuentra en su mayor intensidad; así como realizar actividades físicas intensas bajo el sol.

Vestir ropa ligera, de manga larga y colores claros, permanecer en la sombra y lugares frescos, utilizar lentes de sol, gorra, sombrero o sombrilla.

Mantenerse hidratado, comer alimentos frescos, frutas y verduras, así como evitar las bebidas alcohólicas.

Préstale especial atención a estas recomendaciones en los adultos mayores de 65 y a los niños menores de 5 años.

● ¿Qué hacer en caso de golpe de calor?

Si una persona presenta los síntomas de un golpe de calor, debe llevarse a un lugar fresco, quitarle la ropa, ponerle paños frescos y húmedos en la frente, abdomen y axilas.

Posteriormente, tratar de darle un baño de agua fresca y, si es posible, usar ventiladores y/o aire acondicionado para refrescarla.

La última opción, de ser necesario, es trasladar a la persona de urgencia a un hospital cercano.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Prevención y tratamiento de hiperglucemias

● ¿Qué es la hiperglucemia?

Hay hiperglucemia cuando se tienen altos niveles de azúcar en la sangre. Aparece cuando el cuerpo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina o no puede utilizarla adecuadamente. Un nivel alto de azúcar en la sangre significa que su nivel es más alto que el nivel deseado. Si eso se mantiene en el tiempo, puede causar problemas de salud graves de largo plazo.

● ¿Cuáles son las causas?

Abandono del tratamiento con fármacos (insulina o comprimidos).

Cumplimiento incompleto del tratamiento con fármacos.

Uso de insulinas deterioradas por mal estado de conservación.

Ingerir alimentos en exceso, respecto al plan alimentario indicado.

Disminución de actividad física indicada.

Infecciones o traumatismos.

No realizar monitoreo de glucosa en la sangre, ni las correcciones con insulina que se indicaron.

Estrés, en situaciones de desastre, por desplazamientos forzados, pérdidas personales y materiales, separación de familias, conflictos interpersonales.

● ¿Cómo podemos sospechar que tenemos hiperglucemia?

Mucha sed, aumento del apetito, necesidad frecuente de orinar.

Cuando la hiperglucemia no se trata a tiempo, puede aparecer también:

- Enrojecimiento de la piel.
- Dificultad para respirar
- Aliento con olor frutal
- Náuseas y vómitos
- Boca muy seca
- Pérdida de conocimiento.

● ¿Cómo se previene la hiperglucemia?

La mejor opción es llevar un buen control de la diabetes, cumpliendo con el tratamiento con fármacos, el plan alimentario, la actividad física y la frecuencia del monitoreo de glucosa que se le indicaron.

Es importante detectar y tratar la hiperglucemia a tiempo, antes de que empeore. Ante cualquiera de estos síntomas debe consultar sin demora al equipo de salud.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Prevención y tratamiento de hipoglucemias

● **¿Qué es hipoglucemia?**

La hipoglucemia, o bajo nivel de azúcar en la sangre, constituye uno de los problemas que requieren rápida detección y resolución. Todas las personas con diabetes sufren de hipoglucemia ocasionalmente. Suele estar asociada al propio tratamiento.

● **¿Cuáles son los síntomas de la hipoglucemia?**

Entre los síntomas de la hipoglucemia se incluyen:

- Temblores
- Mareos
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Palidez
- Irritabilidad repentina o cambios en el comportamiento.
- Movimientos torpes
- Convulsiones
- Dificultad para prestar atención, o confusión.
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca

Algunas personas no tienen ningún síntoma en una hipoglucemia. Pueden llegar a perder el conocimiento sin haber notado que sus niveles de azúcar estaban disminuyendo. Ese problema llama "hipoglucemia inadvertida". Suele sucederle a aquellos que tienen diabetes tipo 1 durante muchos años, y no es algo que le ocurra a todos.

● **Causas más frecuentes**

Errores en la insulino terapia:

- Aplicación en lugar inadecuado.
- Usar jeringa inadecuada con una graduación distinta al contenido del frasco de insulina.
- No homogeneizar bien moviendo el envase de la insulina antes de aplicar.
- Confundir las dosis de insulina.
- Confundir los tipos de insulina.
- Mala lectura de tiras reactivas y consecuente corrección inadecuada.
- Corrección en tiempo inadecuado.
- Teorías personales de insulino terapia.

Errores en el plan alimentario:

- Insuficiente ingesta.
- Espaciar u omitir comidas.
- Plan alimentario habitual, con actividad física con aumento inhabitual.
- Intoxicación alcohólica.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



International Diabetes Federation

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

¿Cómo tratamos la hipoglucemia?

Si la sensación de que se aproxima una reacción pero no se puede medir el nivel de azúcar en la sangre, es conveniente tratar la reacción en lugar de esperar.

Recuerde esta simple regla: **Ante la duda (si no sabemos si los niveles de glucosa en sangre están altos o bajos) --- ¡¡DOY AZÚCAR!!**

Si la persona está conciente: La manera más rápida de aumentar el nivel de azúcar en la sangre y tratar la hipoglucemia es con alguna clase de azúcar.

● Por ejemplo:

- 3 tabletas de glucosa,
- 1/2 tasa de jugo de frutas
- 2 cucharadas soperas de azúcar en 1 vaso de agua
- 2 caramelos de glucosa con intervalo de 15 minutos.

Miel: una cucharada



Bebida azucarada: 150ml



Zumo: 150ml



Azúcar: 15 gramos

● Si la persona está inconsciente:

Nunca intentar dar de beber o comer a quien está inconsciente, pues se corre el riesgo que ese contenido se desvíe y obstruya el ingreso de aire.

Aplicar glucagón con jeringa prellenada. (en caso de contar con el kit y tener entrenamiento adecuado)

Colocarla de costado podemos frotar azúcar o miel en el espacio entre la mucosa oral y la encía.

● Para tener en cuenta:

Alguien de nuestro entorno debe saber que tenemos diabetes y como sospechar y actuar en caso de una hipoglucemia.

Siempre llevar consigo brazalete, colgante o tarjeta entre su documentación personal que anuncie que se tiene diabetes.



International
Diabetes
Federation

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America

Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Consejos ante problemas en el estado de ánimo Puede que sientas:

Angustia, temor, confusión, agitación, ansiedad, preocupación, ira, indiferencia, parálisis, irritabilidad, insomnio, falta / exceso de apetito, soledad, aflicción, frustración y otras emociones poco frecuentes en tu persona.

● **Comienza por:**

Buscar ayuda si fuera necesario.

Llevar identificación de condiciones mentales, medicación que tomas y avisa de ello a profesionales de salud que te atiendan.

● **¿Qué hacer?**

Intentar retomar la vida habitual.

Comienza por tomar agua con regularidad.

Descansa lo suficiente.

Higienízate cuando te sea posible.

Realiza actividad física acorde a tus recomendaciones médicas cuanto antes puedas.

Ponte en contacto con afectos.

Vincúlate a una red de apoyo que se te ofrezca.

Procura realizar actividades recreativas y de relajación (cantar, rezar, pintar, tejer).

Brinda ayuda a otros de manera segura para ti.

● **¿Qué debes evitar?**

El consumo de alcohol, tabaco y de drogas.

Aislarse.

Tomar información de fuentes no confiables.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America



**International
Diabetes
Federation**

South & Central America
Task Force
Diabetes & Disasters

CONSEJOS PARA PERSONAS CON DIABETES EN SITUACIONES DE DESASTRE

Seguridad alimentaria y nutricional

Mi plato de emergencia

25% Carbohidratos o harinas: arroz, avena, frijoles, patatas, boniato, panes, harinas o féculas, galletas, cereales, pastas, envasados al natural



50% espinaca, zanahorias, guisantes, judías, cebolla, pepino, lechuga, maíz.

Agua natural potable, rehidratantes o bebidas energéticas sin azúcar.

25% Proteínas: pollo o atún fresco, congelado o envasado, huevo, queso, leche sin grasa envasados, granos, jamón, maní o almendras.

Frutas: bananas, naranja, pasas, dátiles o frutas.

■ Vegetales
■ Alimentos Proteicos
■ Cereales y harinas
■ Frutas y bebidas

● Provisiones alimentarias en situaciones de desastre para personas con diabetes

Podrá ser difícil conseguir alimentos adecuados durante el desorden que sigue un desastre natural. Es preferible guardar en reserva los siguientes alimentos, en un lugar seco y accesible.

Caja grande sellada de galletas saladas.

Frasco grande de crema de cacahuete.

Caja mediana de leche en polvo o varios tetrapaks de leche ultrapasteurizada que no necesitan refrigeración.

4 litros de agua diarios por persona, suficientes para por lo menos 10 días.

Frasco grande de queso procesado blando. (como Velveeta)

Empaque de cereal seco no endulzado. (avena cruda, por ejemplo)

Latas de refresco sin azúcar y sin cafeína.

Latas de jugo de frutas 100% puro o de bebida deportiva.

Recuerde: Probablemente el acceso limitado a la refrigeración para medicamentos sensibles al calor y a los alimentos y los cambios importantes en la dieta, debido a la disponibilidad limitada de alimentos estables, empeoran aún en manejo de la diabetes. Aunque no exista ninguna "dieta para la diabetes", una buena alimentación las ayuda a manejar la diabetes. Si tiene que ser desplazado, comuníquese que tiene diabetes. Si permanece en su entorno en tiempos de emergencia y desastres, trate de mantenerse hidratado y aliméntese siguiendo la guía del plato de la diabetes para emergencias.



**International
Diabetes
Federation**

SACA

South & Central America