

DDRC - Diabetes Disaster Response Coalition

Atención a las Personas con Diabetes – Recomendaciones para Personal de Primera Respuesta

Ayudar a las personas con diabetes durante una situación de emergencia, como un huracán u otro desastre, requiere atención adicional. A continuación, se presentan algunos de los aspectos más importantes que deben tenerse en cuenta al atender a una persona con diabetes.

1. Esté atento a la glucosa baja en sangre (hipoglucemia)

Las personas con diabetes pueden presentar hipoglucemia (cuando la glucosa en sangre disminuye demasiado), especialmente si usan insulina o ciertos medicamentos, como las sulfonilureas.

Las personas con riesgo de hipoglucemia deben tener acceso inmediato a una fuente de azúcar de acción rápida (tabletas de glucosa, jugo de frutas o caramelos duros) para tratar un episodio de hipoglucemia.

Los síntomas de la hipoglucemia incluyen:

- Temblor
- Nerviosismo
- Sudoración
- Irritabilidad, mal humor o agresividad
- Impaciencia
- Escalofríos y sudor frío
- Latidos cardíacos rápidos
- Mareo o sensación de desvanecimiento
- Somnolencia
- Falta de coordinación
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayo)

Debido a las preocupaciones relacionadas con la hipoglucemia y a las circunstancias excepcionales que ocurren después de un huracán —especialmente si la persona no puede controlar su glucosa porque no tiene acceso a un medidor—, puede ser preferible no mantener los niveles de glucosa tan cercanos a lo normal como habitualmente se recomienda, sino permitir que permanezcan ligeramente más altos.

También es importante considerar que las necesidades de medicamentos para tratar la diabetes pueden ser muy diferentes durante una emergencia debido a cambios importantes en la alimentación, la disponibilidad de agua, el nivel de actividad física y el estrés.

2. Hidratación adecuada

Mantener una hidratación adecuada es especialmente importante para las personas con diabetes. Durante una emergencia, las necesidades de líquidos pueden ser aún mayores, por ejemplo, cuando los cortes de energía provocan altas temperaturas porque el aire acondicionado no funciona o cuando la persona debe realizar un esfuerzo físico mayor de lo habitual.

La deshidratación representa un riesgo aún mayor si los niveles de glucosa en sangre están elevados (hiperglucemia), ya que esto puede ocurrir por la falta de medicamentos. En caso de hiperglucemia, el organismo necesita más líquidos para ayudar a eliminar el exceso de glucosa a través de la orina.

El agua es la mejor opción, aunque también pueden consumirse otras bebidas sin azúcar.

Atención de Personas con Diabetes – Recomendaciones para el Personal de Primera Respuesta

3. Medicamentos

Las personas con diabetes tipo 1 tienen el mayor riesgo porque dependen completamente de la insulina inyectable. Generalmente necesitan administrarse insulina varias veces al día. Si la insulina no está disponible, el consumo de carbohidratos debe reducirse tanto como sea posible.

Si una persona con diabetes tipo 1 no tiene acceso a la insulina, la prioridad más importante es mantener una adecuada hidratación para evitar la deshidratación (como se explicó anteriormente) y evitar el consumo de carbohidratos (azúcares y almidones). Tan pronto como la insulina esté disponible, la persona debe volver a su esquema habitual de tratamiento, teniendo en cuenta que sus requerimientos de insulina pueden ser muy diferentes en ese momento. Si el tipo o la marca habitual de insulina no está disponible, generalmente es seguro utilizar otro tipo o marca de insulina, siguiendo las indicaciones del personal de salud.

En una persona con diabetes tipo 2, que puede o no utilizar insulina, no recibir sus medicamentos de forma regular suele ocasionar menos problemas que en una persona con diabetes tipo 1; sin embargo, el tratamiento debe reiniciarse lo antes posible. Nuevamente, evitar la hiperglucemia, que puede provocar deshidratación, es una prioridad.

A medida que los medicamentos estén disponibles, deben reiniciarse con precaución, teniendo en cuenta que las necesidades de un medicamento específico y su dosis pueden haber cambiado si la persona ha presentado una pérdida significativa de peso o ha permanecido un período prolongado sin una ingesta adecuada de alimentos.

En situaciones de emergencia, las farmacias pueden dispensar medicamentos sin necesidad de una receta médica.

4. Infecciones

Otro aspecto de preocupación es la prevención de enfermedades infecciosas, especialmente las infecciones en los pies. Las personas con diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar infecciones en los pies debido al daño en los nervios y los vasos sanguíneos; por ello, es muy importante evitar caminar por agua contaminada o lesionarse los pies.

Los pies deben inspeccionarse visualmente de manera periódica para detectar cortes, heridas o ampollas, de modo que puedan recibir atención adecuada lo antes posible. Si se observa cualquiera de los signos habituales de infección (hinchazón, enrojecimiento y/o secreción de una herida), se debe buscar atención médica de inmediato.