

¿USTED O UN SER QUERIDO VIVE CON DIABETES Y UTILIZA INSULINA?

Haga un plan para mantenerse saludable durante un desastre natural o emergencia

Manejar la diabetes puede ser mucho más difícil cuando se acerca un evento atmosférico, hay pérdida de electricidad y se ve ante una posible evacuación de su hogar. Crear un “kit de diabetes” ahora puede ahorrarle muchas preocupaciones y tiempo cuando ocurre un desastre. Incluimos una plantilla de verificación de los artículos necesarios para su preparación.



Su kit para la diabetes puede guardarse en una bolsa o recipiente impermeable fácil de transportar, guarde ahí los documentos, la información y los suministros que desea llevar consigo.

Información importante para guardar en su kit: escriba o copie lo siguiente:

- Tipo de diabetes con que vive
- Otras afecciones médicas, alergias y cirugías previas
- Medicamentos actuales, dosis y horarios en que los toma. Incluya el nombre de su farmacia, dirección y número de teléfono
- Medicamentos previos para la diabetes que haya tomado.
- Una carta de su equipo de cuidado de la diabetes con la lista de los medicamentos de diabetes más recientes, si es posible.
- Una copia de los resultados de laboratorio más recientes, como los resultados de A1C
- Marca, modelo y número de serie de su bomba de insulina o CGM. Incluya los números de teléfono de los fabricantes en caso de que necesite reemplazar su dispositivo.
- Nombre del doctor, número de teléfono y dirección.
- Números de teléfono y direcciones de correo electrónico de su familia, amigos y trabajo. Incluya contactos fuera de la ciudad.
- Copia de su tarjeta de seguro de salud
- Copia de su identificación con foto
- Dinero en efectivo



Fuente: Adaptado de la Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos (AAEC) - My Diabetes Emergency Plan. Para recursos de preparación de emergencia adicionales para personas con diabetes, visite: [http:// mydiabetesemergencyplan.com/](http://mydiabetesemergencyplan.com/)

Suministros para la diabetes

- Suministros necesarios para un periodo de una semana o más de todos los medicamentos que toma, incluso insulina y glucagón, si se prescriben.



Si pierde la electricidad y tiene insulina no utilizada (cerrada), ¡no la tire a la basura! En una emergencia, puede utilizar insulina expirada o no refrigerada.



- Proteja su bomba de insulina del agua.
- Suministros para medir su nivel de azúcar en la sangre, como tiras reactivas y lancetas.
¡No olvide baterías adicionales!
- Suministros adicionales para bomba de insulina o MCG
- Hielera y compresas frías reutilizables
 - Nota: NO use hielo seco y no congele los medicamentos
- Botella de plástico vacía o contenedor de objetos punzantes para transportar con seguridad jeringas, agujas y lancetas
- Artículos para tratar el nivel alto de azúcar en la sangre, como suministros de la bomba (equipos de infusión) y / o jeringas
- Artículos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia), como:
 - Jugo
 - Soda regular
 - Miel
 - Caramelos duros (sin azúcar)
 - Tabletas de glucosa
 - Glucagón

Otros suministros que empacar



- Suministro de 2 días de alimentos listos para llevar no perecederos, como:
 - Pre-empacados de atún, frijoles, queso, galleta, etc.
 - Nueces o mantequillas de nueces
 - Barras de granola de alto contenido de fibra / proteína
 - Frutas secas
 - Cualquier alimento necesario de acuerdo con las restricciones dietéticas
- Suministro para 3 días de agua embotellada (o más)
- Bolígrafo / lápiz y libreta pequeña para registrar el nivel de azúcar en sangre, otros resultados de pruebas y cualquier nueva señal / síntoma
- Suministros de primeros auxilios, como vendas, hisopos de algodón y ungüentos o cremas antibióticos.
- Ropa adicional, incluidos calcetines y ropa interior
- Teléfono celular y cargadores para teléfono móvil (celular) y la bomba de insulina, incluye bancos de energía portátiles y recargables (battery pack)
- Linterna y pilas

Otras recomendaciones

- Asegúrese de que todas sus vacunas estén al día.
- Elija un lugar de reunión con su familia en caso de que se separen. Escriba la ubicación e inclúyala en su kit.
- Use una identificación médica, un brazalete de alerta médica u otra forma de identificación en caso de que sea evacuado a un refugio.
- Para niños, escriba el nombre de la escuela, dirección y número de teléfono.



LISTA DE VERIFICACIÓN



Información importante para guardar en su kit: escriba o copie lo siguiente:	Marque si se completó
Tipo de diabetes con que vive	
Otras afecciones médicas, alergias y cirugías previas	
Medicamentos actuales, dosis y horarios en que los toma. Incluya el nombre de su farmacia, dirección y número de teléfono.	
Medicamentos previos para la diabetes que haya tomado	
Una carta de su equipo de cuidado de la diabetes con una lista de sus medicamentos para la diabetes más recientes, si es posible.	
Una copia de los resultados de laboratorio más recientes, como los resultados de A1C	
Marca, modelo y número de serie de su bomba de insulina o CGM. Incluya el número de teléfono del fabricante de la bomba en caso de que necesite reemplazar su dispositivo.	
Nombre del doctor, número de teléfono y dirección	
Números de teléfono y direcciones de correo electrónico para su familia, amigos y trabajo. Incluye contactos fuera de la ciudad.	
Una copia de su tarjeta de seguro de salud	
Una copia de su identificación con foto	
Dinero en efectivo	
Suministros para la diabetes	
Suministros necesarios para un periodo de una semana o más de todos los medicamentos, incluso insulina y glucagón, si se prescriben	
Suministros para medir su nivel de azúcar en la sangre, como tiras reactivas y lancetas. ¡No olvide baterías adicionales!	
Suministros adicionales para bomba de insulina o MCG	
Enfriador y compresas frías reutilizables Nota: NO use hielo seco y no congele los medicamentos	
Botella de plástico vacía o contenedor de objetos punzantes para transportar con seguridad jeringas, agujas y lancetas	
Artículos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia), como: jugo, refresco regular, miel, caramelos duros (sin azúcar), tabletas de glucosa, glucagón	
Documento para que otros identifiquen signos específicos de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre. Útil si una persona no puede comunicarse, los signos pueden confundirse con intoxicación por drogas o alcohol.alcohol intoxication.	

Checklist

Información importante para guardar en su kit: escriba o copie lo siguiente:	Marque si se completó
Otros suministros que empacar	
Suministro de 2 días de alimentos listos para consumir no perecederos, como: atún, frijoles, queso y galletas pre-empacados; nueces o mantequillas de nueces; cereales con alto contenido de fibra; barras de granola con alto contenido de fibra / proteína; frutas secas; cualquier otro alimento de acuerdo con sus restricciones dietéticas	
Un suministro de 3 días de agua embotellada (o más)	
Bolígrafo / lápiz y libreta pequeña para registrar el nivel de azúcar en sangre, otros resultados de pruebas y cualquier nueva señal / síntoma	
Suministros de primeros auxilios, como vendas, hisopos de algodón y ungüentos o cremas antibióticos.	
Ropa adicional, incluidos calcetines y ropa interior	
Teléfono celular y suministros de carga para el teléfono y la bomba, incluido el paquete de baterías	
Linterna y pilas	
Otras recomendaciones	
Asegúrese de que todas sus vacunas estén actualizadas.	
Elija un lugar de reunión con su familia en caso de que se separe. Escriba la ubicación e inclúyala en su kit.	
Use una identificación médica o un brazalete de alerta médica u otra forma de identificación en caso de que sea evacuado a un refugio.	
Para niños, escriba el nombre de la escuela, dirección y número de teléfono.	

Números de teléfono / sitios web adicionales que pueden ser útiles:

Servicio al cliente de las farmacéuticas que producen insulina

Lilly: 800-545-5979

Sanofi-Aventis: 800-633-1610

Novo Nordisk: 800-727-6500



Servicio al cliente de fabricantes de bombas de insulina

Omnipod / Insulet: 800-591-3455

Dexcom: 888-738-3646

Medtronic: 800-633-8766

Seguro de salud

Centros para el Servicio de Medicare y Medicaid - www.cms.hhs.gov.

¡Asegure a los niños ahora! - Todos los estados de la nación tienen un programa de seguro de salud para personas menores de 18 años. Este sitio web es ofrecido por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. - www.insurekidsnow.gov; 800-877-Niños-Ahora.

Asistencia para pacientes de National Drugstores and Pharmacy Chain: - hable con su farmacéutico local sobre sus programas de medicamentos recetados. Las tiendas con estos programas incluyen Costco, CVS, K-mart, Rite Aid, Target, Wal-Mart y otros.

NIDDK - Publicación llamada "Ayuda financiera para el cuidado de la diabetes", ofrece programas que pueden proporcionar cobertura para gastos médicos para una persona con diabetes. La publicación se puede ver en línea en <http://www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/financialhelp/>; 800-860-8747.

Partnership for Prescription Assistance: - programa de asistencia disponible para ayudar a compensar el costo de los suministros o los medicamentos con receta 888-477-2669 o www.pparx.org.

United Healthcare Children's Foundation - la Fundación proporciona asistencia financiera para cubrir parte del costo de los servicios médicos de la familia; www.uhccf.org.

www.freemedicine.com - Proporciona medicamentos recetados para personas que no tienen una cobertura de seguro adecuada o que están pasando por dificultades financieras; no hay un número gratuito, pero puede comunicarse al 573-996-7300.

Empresas que donan suministros

Aventis – dona insulina Lantus; 800-221-4025.

Becton, Dickinson and Company (BD) – Cupones de ahorro de dinero para jeringas, solo necesitan llamar y solicitar cupones. La compañía también ofrece un cupón único por única vez para una caja de jeringas gratis. Lifescan: contáctese para obtener asistencia con los suministros del monitor de glucosa al 800-227-8862 o envíe una solicitud por correo electrónico con el nombre y la dirección a CustomerService@Lifescan.com.

BlinkHealth - <https://www.blinkhealth.com/>.



Lilly Cares – dona insulina (Basalglar, Glucagón, Trulicity, Humalog, Humulin y Humalog Mix). Un paciente puede solicitar un suministro de insulina de 3 meses de forma gratuita. Un paciente debe presentar una nueva solicitud cada vez que presenta una solicitud. El paciente necesita la participación del médico o una carta que indique la necesidad de insulina; 800-545-6962.

Novo Nordisk - un programa de ahorro de medicamentos con receta para viales Novolin R, N o 70/3010 ml para ayudar a pacientes sin seguro o pacientes inscritos en un plan de salud de deducible alto en cualquier farmacia de la red minorista de CVS Caremark. Pagará \$ 25 por vial después de descargar una tarjeta de ahorros con receta; <https://www.reducedrx.com/>.

Programa de Asistencia al Paciente de Novo Nordisk (PAP)- proporciona medicamentos gratuitos (para quienes califican) que incluyen: Levemir, Novolog, Novolog Mix 70/30, Novolin, kit GlucaGen Hype, Victoza y agujas desechables para FlexPens y Victoza. (La insulina es solo vial no bolígrafos); <http://novonordisk-us.com/patients/patientassistance-programs/diabetes-care.html>.

Programa de conexión de pacientes Sanofi: sin seguro - Proporciona a Apidra, Lantus, Soliqua 100/33 y Toujeo sin costo para las personas que cumplen con los requisitos de elegibilidad del programa; <http://www.sanofipatientconnection.com/patient-assistance-connection>.

Además, las compañías farmacéuticas que venden insulina o medicamentos para la diabetes generalmente tienen programas de asistencia al paciente. Tales programas están disponibles solo a través de un médico.

Otros programas están en:

www.rxassist.org

www.freemedicinefoundation.com

www.needymeds.org

www.cr3diabetes.org

www.ncsl.org/programs/health/drugaid.htm



Fuente: Adaptado de la Asociación Estadounidense de Endocrinólogos Clínicos (AAE) - My Diabetes Emergency Plan. Para recursos de preparación de emergencia adicionales para personas con diabetes, visite: [http:// mydiabetesemergencyplan.com/](http://mydiabetesemergencyplan.com/)