Kit de emergencia

para personas que viven con **diabetes**



TENGA EN UN BULTO LO SIGUIENTE:

- [ ] Identificación con foto, tarjeta de seguro social y plan médico (en bolsa)
- [ ] Lista que contenga: tipo de diabetes, condiciones de salud, alergias, cirugías, medicamentos (incluya información de su farmacia), información de contactos (de emergencia, su médico y centro de diálisis)
- [ ] Carta de su médico que muestre el régimen actual de medicamentos para la diabetes, especialmente si usa insulina
- [ ] Laboratorios más recientes (exámenes de la A1C, el riñón y el hígado)
- [ ] Medicinas orales o inyectables para la diabetes (30 días)
- [ ] Suministros para pruebas de glucosa en sangre (medidor y baterías extra)
- [ ] Cartuchera insulada con paquete de gel para almacenar insulina
- [ ] Botellas plásticas para descartar jeringas, agujas y lancetas usadas
- [ ] Carbohidratos en caso de que le baje el azúcar (tabletas de glucosa, jugo, refresco, barras de cereal, galletas de queso, mantequilla de maní)
- [ ] Alimentos no perecederos y agua embotellada para 5 días
- [ ] Libreta y bolígrafo para llevar registro del nivel de azúcar en sangre
- [ ] Kit de primeros auxilios (vendas, gasas, hisopos de algodón, pomadas)
- [ ] Linterna y radio con baterías adicionales
- [ ] Kit de higiene personal tamaño viajero

OTRAS RECOMENDACIONES:

- [ ] Use zapatos en todo momento y examine sus pies constantemente
- [ ] Asegure tener sus vacunas al día, incluyendo la del tétanos
- [ ] Empaque un par de ropa cómoda e incluya la ropa interior
- [ ] Lleve su celular con un cargador portátil (tenga una lista de contactos)
- [ ] Tenga un plan de acción con sus familiares para mantener contacto

INFORMACIÓN ADICIONAL:

Encuentre recursos en tiempos de crisis - **https://diabetes.org**

Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes
787-765-2929, exts. 4127, 4430, 4120, 6056
www.salud.pr.gov

FEDERAL FUNDS

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO