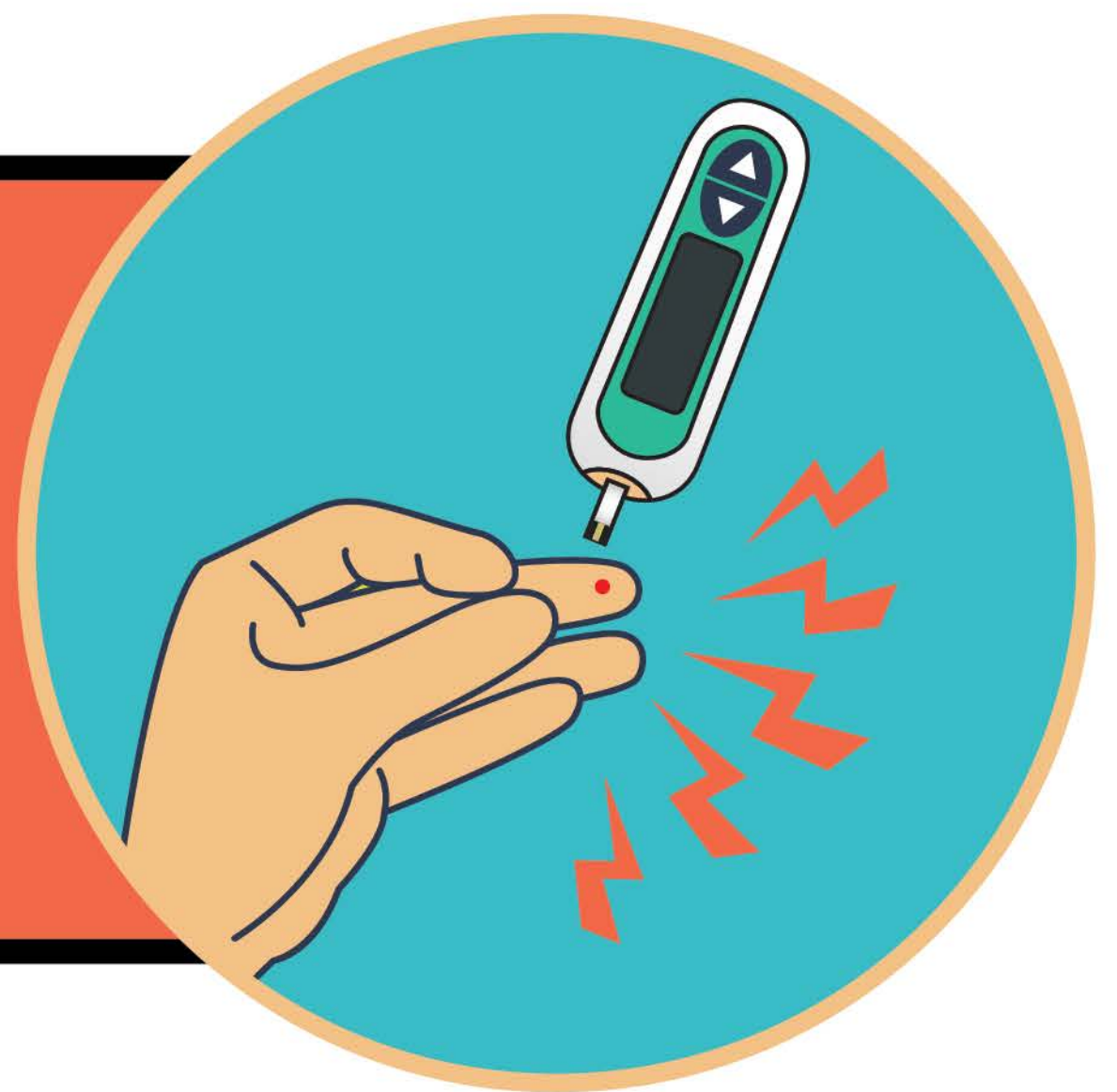


¿Por qué es importante proteger a las personas que viven con diabetes en situaciones de emergencia?



Cuando una persona que vive con diabetes atraviesa una situación de emergencia, el estrés físico y mental, el cambio en su alimentación y la falta de medicamentos pueden provocar que sus niveles de glucosa se alteren, aumentando el riesgo de desarrollar complicaciones graves.

Es importante identificar a las personas que viven con diabetes durante una situación de emergencias ya que:

- Se pueden tomar medidas para prevenir complicaciones graves.
- Es probable que necesiten medicamentos y/o insulina, por lo que hay que proveerlos a la brevedad posible.
- Si existen mujeres embarazadas con diabetes, debe indicarse una vigilancia médica estrecha. A las mujeres gestantes con una edad gestacional entre 22 y 28 semanas debe medirse el nivel de glucosa. Si éste es elevado (probable diabetes gestacional) también debe ser indicada una vigilancia médica estrecha.

Recomendaciones Generales para Albergues:

- Identificar a las personas que tienen diabetes dentro del albergue y a las mujeres embarazadas.
- Tener un registro de los medicamentos que toma cada una de estas personas.
- En el caso de mujeres diabéticas embarazadas, deben ser objeto de una vigilancia médica estrecha.
- Utilizar un glucómetro y tiras reactivas para medir los niveles de glucosa por la mañana antes de desayunar o cuando una persona no está sintiéndose bien. Las cifras normales son 70-130 mg/dL antes de comer y menos de 140mg/dL 2 horas después de una comida.
- Personas que toman insulina siempre deben tener cerca algo que contenga azúcar (como jugo de frutas o un caramelo) en dado caso de presentar datos de hipoglucemia.
- Mantener bien hidratadas a las personas, ofreciéndoles de medio vaso a un vaso de agua natural cada hora. La mejor opción para hidratar es el agua potable. También es posible incluir bebidas SIN azúcar como el café y el té.

Medicamentos

- Fomentar el apego a los medicamentos. Las personas que se aplican insulina, no deben dejar de hacerlo, aunque no estén comiendo bien.
- Si alguna persona está tomando Metformina, un médico debe evaluarla para ajustar la dosis y/o iniciar el tratamiento con insulina.
- Las personas deben de traer consigo en todo momento sus medicamentos.
- Todas las jeringas y lancetas que ya hayan sido utilizadas deberán desecharse en un contenedor rojo para punzocortantes. En caso de no contar con uno, utilizar un bote de plástico con tapa de rosca (botella de agua).

Actividad Física y Nutrición

- Ofrecer a las personas sopas, caldos y consomés, estos son un buen alimento para mantenerlos bien hidratados.
- Evitar ofrecer refrescos, dulces y/o azúcar. Preferir alimentos como atún, frijoles, pan integral.
- Sugerir que las personas con diabetes no realicen actividades físicas agotadoras.

Primeros Auxilios

- Promover higiene corporal y revisión de pies para identificar heridas.
- Proveer primeros auxilios inmediatos a las personas que presenten heridas corporales: lavado, desinfección y curación de las mismas.

Apoyo Emocional

- Dar todo el apoyo psico-emocional posible ya que la depresión, el estrés y la ansiedad agravan la diabetes.
- Si existen varias personas que viven con diabetes, debe promoverse la formación de un grupo con fines de consejería grupal. Esta medida, además de optimizar los recursos, tiene grandes beneficios para el bienestar psico-emocional.

Instalaciones

- Si el albergue o centro atiende a tres o más personas con diabetes, deberá procurarse tener acceso a un refrigerador para la conservación de insulina. Este refrigerador puede ser de un lugar (tienda u hogar) cercano, puede ser prestado o donado.
- Si existen enfermos con diabetes, debe dotarse al centro o albergue un glucómetro con suficientes tiras reactivas, en caso de no lo tenga.

Cuidados para el almacenamiento de insulinas

- Para la insulina en frasco: Mantenerla en refrigeración (evita congelarla, exponerla al sol o mantenerla a temperaturas mayores de 30°C). Revisar la fecha de caducidad.
- Para la insulina en pluma: Si se encuentra en uso mantenerla a temperatura ambiente (15-25°C); si se va a almacenar, mantenerlos cerrados y en refrigeración.

Identifique si la persona tiene signos de alarma:

1. Signos de glucosa baja: Somnolencia, temblores, dolor de cabeza, debilidad, sudoración, escalofríos, irritabilidad, mareos, taquicardia. Glucosa por debajo de 70mg/dL

2. Signos de glucosa alta: si la persona orina con mucha frecuencia, tiene mucha hambre y sed. Glucosa por arriba de 250mg/dL

Utilizar un glucómetro y tiras reactivas para medir los niveles de glucosa, si están por debajo de **70mg/dL** o por arriba de **250mg/dL** referir **INMEDIATAMENTE** para atención médica al Centro de Salud y hospital más cercano.

La diabetes es una enfermedad manejable, ya que sabiendo identificar los signos de alarma, se pueden tomar medidas para evitar complicaciones.