



# Mi Guía de Preparación para Emergencias



*Una guía para personas con diabetes y sus familiares*

## TODOS DEBEN TENER UN PLAN

Para una persona con diabetes, la planificación para las emergencias es importante porque se tiene que asegurar que tiene todos los suministros médicos que pueda necesitar para mantenerse sano y seguro en casos de emergencia.

Además de la preparación general, usted debe tener a la mano alimentos, medicinas, y suministros médicos para cuidarse por sí mismo, por lo menos por un periodo de tiempo razonable, no importa donde se encuentre, en caso de que suceda una catástrofe. Hable con su proveedor de asistencia médica para los suministros particulares que va a necesitar tener a la mano que le van a durar por 2 semanas.

### A quién llamar

Mantenga a la mano el número de su agencia de cuidado en casa/hospicio en caso que necesite ayuda. Y si tiene una verdadera emergencia, llame al 9-1-1.

## LISTA DE CONTROL DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS PARA DIABÉTICOS

- Elabore un paquete de emergencia de diabetes para su hogar que es portátil, a prueba de agua y aislado que incluya sus suministros de prueba y medicamentos para niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.
- Asegúrese que tiene suministros para diabetes para 2 semanas. Éstos se deben revisar cada 2 a 3 meses. No olvide revisar las fechas de vencimiento.
- Incluya una copia de su información médica actualizada y completa.
- Asegúrese que tenga bastante agua - manteniéndose hidratado es crítico para que mantenga su salud en una situación de emergencia.
- Si usa una bomba de insulina, tenga a la mano baterías adicionales.

## RECORDATORIOS EN CASO DE EMERGENCIA

- Aunque no se recomienda que vuelva a utilizar sus propias jeringas de insulina, es posible que tenga que hacer excepciones en casos de vida o muerte. No comparta sus jeringas usadas con otras personas ni utilice las jeringas usadas de otras personas.
- Mantenga su plan alimenticio lo mejor posible. Tenga a la mano alimentos y bocadillos saludables.
- Siempre traiga consigo identificación que le informa a las personas que usted es diabético(a).
- Los escombros de los desastres pueden aumentar su riesgo para lastimarse los pies. Asegúrese que viste calzado resistente. Examine sus pies diariamente para irritaciones, infecciones, llagas o ampollas abiertas.

## Prepare por adelantado

- Durante las tormentas y los apagones, esté pendiente de las alertas, advertencias y servicios de emergencia locales. Conozca el plan de emergencia de su región incluyendo rutas de evacuación, albergues, y números de emergencia.
- Si usted requiere equipo médico u oxígeno eléctrico, notifique a su compañía de electricidad antes de una emergencia para que sepan que usted va a estar en alto riesgo durante los apagones eléctricos.
- Mantenga el tanque de su auto lleno de gasolina con direcciones al albergue más cercano o a las rutas de evacuación.
- Si necesita evacuar su hogar - llame inmediatamente a su proveedor o agencia de cuidado a domicilio. Informe a su agencia de su plan de evacuación y sitio de albergue. Traiga consigo su tarjeta de Medicare, Medicaid, y/o seguro médico.

## Paquete de emergencia

Mantenga estos artículos a la mano en su paquete de emergencia



**Agua** - un galón de agua por persona por día que dure por tres días por lo menos



**Alimentos** - un suministro de alimentos no perecederos para tres días



**Radio de baterías** - y baterías adicionales



**Linterna** - y baterías adicionales



**Equipo de primeros auxilios**  
- Asegúrese de leer las fechas de vencimiento y mantenerlos actualizados.



**Silbato** - para pedir auxilio



**Mascarilla para polvo** - o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire contaminado



**Cubierta de plástico y cinta adhesiva**



**Llave inglesa o pinzas** - para apagar los servicios públicos cuando sea necesario



**Abrelatas** - para abrir alimentos enlatados.



**Fórmula para bebé y pañales** - si tiene un bebe



**Mapas locales** - incluya un mapa de su región y un mapa de donde tenga planeado irse si es evacuado.

## Necesidades Especiales

Muchas personas con necesidades especiales o discapacidades tienen dificultades adicionales para prepararse y adaptarse para emergencias. Hable con sus familiares, amistades y vecinos para discutir sus necesidades durante una emergencia, y asegure que haya planeado para el apoyo que va a necesitar.

Si vive en casa y tiene necesidades especiales, inscribese con su agencia de administración de emergencias de su condado, cuerpo de bomberos y compañía de electricidad.

## Para Mayor Información y Recursos

Para mayor información y recursos, puede visitar estas páginas web:

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov>

[www.twitter.com/MarylandOPR](http://www.twitter.com/MarylandOPR)

[www.facebook.com/MarylandOPR](http://www.facebook.com/MarylandOPR)

[www.mema.maryland.gov](http://www.mema.maryland.gov)

[www.mncha.org/emergency-preparedness](http://www.mncha.org/emergency-preparedness)



Se ofrece en colaboración con el Departamento de Salud e Higiene Mental, la Oficina de Preparación y Respuesta y la Asociación de Cuidado del Hogar National Capital de Maryland.

ESCRIBA EL NOMBRE Y NÚMERO TELEFÓNICO DE SU AGENCIA DE CUIDADO EN CASA /HOSPICIO EN ESTA CASILLA: