

PLAN DE PREPARACIÓN DEL PACIENTE CON DIABETES TIPO 1

PARA UNA EMERGENCIA

[Dra. Raquel Barrio \(diabetóloga pediátrica\)](#) y [Lourdes Cartaya \(experta en educación\)](#)

Si tienes diabetes es importante tener un plan a seguir en caso de emergencia, **como la que vivimos actualmente por el Covid-19 (Coronavirus)**. A continuación, te presentamos una lista de cosas a tener en cuenta:

Documentación importante: Se aconseja tener la siguiente documentación disponible:

- ♥ Copia de informe médico que incluya lista de medicamentos y última analítica
- ♥ Tarjeta sanitaria y/o de seguro privado
- ♥ Información de contacto en caso de emergencia (familiares y equipo de salud)
- ♥ Si llevas un sistema de infusión continua: tener un registro con tasas basales, ratios y factor de sensibilidad de la insulina. Igualmente, número de teléfono del fabricante de la bomba, modelo y número de serie, en caso de que necesite reemplazarla.
- ♥ Recetas para medicamentos

Suministros de diabetes: calcular para **un mes**. Llamar al Centro de Salud que le corresponda para informarse sobre cómo obtener el material diabetológico que se le dispensa a través de ellos.

- ♥ Insulinas (de acción rápida y lenta) ya sea en plumas desechables, cartuchos para plumas recargables o viales
- ♥ Si se utilizan plumas de insulina incluir agujas suficientes
- ♥ Glucómetro, tiras reactivas, pinchador y lancetas. Incluir uno extra
- ♥ Fungibles para la bomba de insulina (sets de infusión, insertador y reservorios)
- ♥ **Tener** insulina lenta y rápida por si falla la bomba e instrucciones de cómo utilizarlas.
- ♥ Si utilizas monitor continuo de glucosa, incluir sensores y lector
- ♥ Adhesivos
- ♥ Tabletas y/o gel de glucosa
- ♥ Kit de glucagón
- ♥ Tiras para medir cuerpos cetónicos
- ♥ Pilas extras
- ♥ Alimentos no perecederos **para después de salir de una hipoglucemias** (zumos comerciales/barritas energéticas/ galletas)
- ♥ Instrucciones escritas de cómo resolver una hiperglucemia o una hipoglucemia

Suministros varios:

- ♥ Kit de primeros auxilios, **que incluya antipiréticos (Paracetamol) y otros medicamentos de uso en días de enfermedad**
- ♥ **Tener en casa** Alimentos no perecederos (atún, legumbres, galletas, queso, barritas de cereales, frutos secos, chocolate, arroz, pastas, leche, etc). **Para evitar desplazamientos al supermercado**

Consejos de última hora:

- ♥ El coche con el depósito lleno de gasolina
- ♥ Dinero en efectivo