

LISTA DE COMPROBACIÓN DE EMERGENCIA PARA ESTAR PREPARADO ANTE UNA CATÁSTROFE

Suministros generales:

- Kit de primeros auxilios
- Linternas (con baterías extra)
- Mantas
- Identificación médica
- Cargador del celular operado por baterías (con baterías extra)
- Recipientes portátiles de agua potable y para lavar, usar el baño, etc. (embotellada o almacenada, en caso de contaminación o avería del pozo)
- Botas y guantes resistentes (para protección durante las labores de limpieza tras la tormenta)

Suministros para la diabetes (debería tener al menos de 2 a 4 semanas de suministros):

Almacene los siguientes suministros en una bolsa aislante, resistente al agua*

- Lista impresa de medicamentos con receta y suministros y/o copia de las etiquetas de las recetas
- Copia impresa de su tarjeta de seguro médico y de las recetas
- Información de contacto de su clínica de la diabetes y farmacia
- Información de contacto de emergencia
- Copia impresa de su régimen de insulina. Para los usuarios de bombas de insulina: lista de los ajustes incluidas la(s) dosis basal(es), relación insulina-carbohidratos y factor(es) de sensibilidad de insulina
- Insulina.
- Hielera y paquetes para enfriar (como las bolsas FRIO)
- Medidor de glucosa y baterías extra
- Tiras reactivas para el medidor
- Lancetas
- Jeringas o agujas para la pluma, y contenedor para desecharlas
- Toallitas de alcohol
- Para los usuarios de bombas de insulina: suministros de la bomba y baterías/cargador
- Para los usuarios de medidores continuos de glucosa (MCG): suministros del MCG y cargador
- Tabletas de glucosa y otros carbohidratos de acción rápida no perecederos para tratar la hipoglucemia

- Kit de glucagón
- Tiras reactivas para medir las cetonas
- Medicamentos antináuseas (si se los recetó su proveedor)
- Bebidas sin azúcar
- Alimentos no perecederos, preferentemente que no tengan que calentarse.
Si va a empacar comida enlatada, asegúrese de tener un abrelatas.
- Otras recetas y medicamentos de venta libre
- Brazaletes médicos

Consejos de última hora:

Cuando hay un aviso por adelantado de una posible catástrofe natural o evento meteorológico*

- Cargue todos los celulares.
- Asegúrese de llenar el depósito de gasolina del auto.
- Tenga a mano suficiente comida no perecedera y agua.
- Proteja su propiedad/vivienda.
- Desconecte los controles para abrir el garaje eléctricamente de forma que pueda acceder al garaje si se queda sin electricidad.
- Tenga a mano baterías extra, un generador de gas y propano para cocinar o calentar la casa, si corresponde.

*Pregunte a su oficina local de la Cruz Roja acerca de otras recomendaciones en cuanto a suministros de emergencia para su región. También puede visitar la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) para obtener más información sobre preparación ante catástrofes en www.fema.gov.