

Recomendaciones que podemos dar al paciente diabético en tiempos de desastres



Jorge de Jesús, MD, FACE

Endocrinólogo
Ex-Presidente de la Sociedad Puertorriqueña
de Endocrinología y Diabetología


La prevalencia de la diabetes en Puerto Rico ha alcanzado cifras muy altas que, lamentablemente, siguen en aumento. Las personas afectadas por esta enfermedad representan un porcentaje significativo de la población de la isla (en el año 2012 se reportó una prevalencia de 16,4%), lo que quiere decir que son varios cientos de miles los afectados por esta enfermedad. En nuestra isla, la diabetes afecta más a la mujer que al hombre y, en general, se asocia a la obesidad y a personas con edad sobre los 65 años.

Por otro lado, Puerto Rico, dada su ubicación geográfica, es una isla con mayor riesgo de sufrir desastres naturales que pueden afectar a nuestra población, como podrían ser aquellos ocasionados por el paso de los huracanes o por algún movimiento sísmico. Por ello, debemos estar preparados para estas inclemencias de la naturaleza.

Si bien una catástrofe nos puede afectar a todos, en el caso de los pacientes diabéticos se debe tener mayor cuidado y estar preparados para las consecuencias que estos eventos naturales pudieran traer, así como hay que hacerlo con los niños o con las personas de edad avanzada.

En particular, en el caso de los diabéticos hay que considerar algunas peculiaridades, sobre todo en la utilización de medicamentos, en los requerimientos nutricionales, en las insulinas y en los agentes inyectables que deben mantenerse a una temperatura adecuada. Por eso, en esos casos críticos el panorama del cuidado de esos pacientes se puede complicar e inclusive llegar a costar la vida.

Por esta razón, debemos hacer las recomendaciones del caso para que los pacientes diabéticos –o sus familiares

que los ayudan o cuidan– estén preparados para el caso que llegue ese “día menos pensado” y nos encuentre sin estar adecuadamente preparados: la recomendación principal que podemos hacer es que para esos casos se prepare una mochila (ver recuadro siguiente). 

La “mochila” debe de contener, por lo menos, los siguientes elementos básicos:

- Identificación del paciente;
- Listado de enfermedades, medicamentos, alergias y vacunaciones;
- Listado de sus proveedores de salud (médicos y farmacias) con sus direcciones y teléfono;
- Listado de los familiares más cercanos con sus teléfonos;
- Copia de los resultados de laboratorio más recientes;
- Medicamentos para 30 días;
- Espejuelos que todavía le sirvan;
- Agua embotellada para al menos 3 días (1 galón de agua por persona por día);
- Fuentes de hidratos de carbono o azúcar (jugo, barra nutricional, pastillas, “glucose gel”, etc.);
- Comida no perecedera para 3 días, con un abrelatas;
- Toallitas húmedas para aseo personal;
- Metro para medir glucosa con baterías y tirillas;
- Papel, lápiz o bolígrafo;
- Botella plástica para botar las jeringuillas o lancetas;
- Linterna con baterías adicionales;
- Pito, soga, cuchillo y radio con baterías;
- Kit de emergencia con vendajes, esparadrapo, crema antibiótica, curitas, etc.;
- Teléfono celular con batería, cargador y, de ser posible, cargador solar;
- Zapatos cómodos; y
- Ropa fresca, holgada y cómoda, incluyendo ropa interior (al menos un cambio de ropa).