

# Lista para estar preparado

Debes de almacenar de forma segura los siguientes suministros médicos o tenerlos fácilmente disponibles:

- UNA COPIA DE SU INFORMACIÓN DE EMERGENCIA Y LISTA MÉDICA
- COPIAS ADICIONALES DE RECETAS MÉDICAS
- INSULINA O PASTILLAS (INCLUYE TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE TOMAS DIARIAMENTE, INCLUYENDO LOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE)
- JERINGAS
- HISOPOS CON ALCOHOL
- UN MEDIDOR (O DOS) PARA MEDIR EL AZÚCAR EN LA SANGRE
- PILAS
- ¡DIARIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE!
- SUMINISTROS DE BOMBA DE INSULINA (SI USAS UNA BOMBA DE INSULINA)
- TIRAS PARA EL MEDIDOR
- TIRAS DE PRUEBA DE ORINA DE KETONE
- DISPOSITIVOS DE PUNCIÓN Y LANCETAS
- CARBOHIDRATOS DE ACCIÓN RÁPIDA (POR EJEMPLO, TABLETAS DE GLUCOSA, JUGO DE NARANJA, ETC.)
- FUENTES DE CARBOHIDRATOS MÁS DURADERAS (POR EJEMPLO, QUESO Y GALLETAS)
- KIT DE EMERGENCIA DE GLUCAGÓN (SI USAS INSULINA)
- FRASCO VACÍO DE DETERGENTE—DE PLÁSTICO DURO CON TAPÓN-- PARA DESECHAR LANCETAS Y JERINGAS USADAS

### Otros suministros

Linterna con pilas extra  
Silbato / algo que hace ruido  
Un par de lentes extra  
Suministros sanitarios femeninos  
Guantes de trabajo gruesos  
Herramientas  
Alimentos  
Radio con pilas extra

Cuaderno / lápiz  
Cerillas / velas  
Botiquín de primeros auxilios  
Una copia de las tarjetas de seguro médico  
Documentos familiares importantes  
Agua  
Ropa y ropa para cama  
Un par de zapatos  
Un teléfono celular

Asegúrate de que tengas suficientes suministros para 2-4 semanas. Estos suministros deben ser revisados por lo menos cada 2-3 meses. Pon atención a las fechas de caducidad.

## CONSEJOS ÚTILES SOBRE INSULINA, PLUMAS, JERINGAS

- La insulina puede almacenarse a temperatura ambiente (59-86F) durante 28 días.
- Las plumas de insulina que están en uso se pueden almacenar a temperatura ambiente según las instrucciones del fabricante.

La insulina no debe exponerse a luz, calor ni frío en exceso.

- Insulinas regulares y de Lantus deben ser claras.
- Las insulinas NPH, Lente, Ultralente, 75/25, 50/50 y 70/30 deben estar uniformemente nubladas antes de rotarlas.
- No debe utilizarse insulina que tiene grumos o que se pega a los lados de la botella.
- Aunque la reutilización de sus jeringas de insulina no se recomienda generalmente, en situaciones de vida o muerte, deberás cambiar esta política. No compartas tus jeringas de insulina con otras personas.