

### Prepara un kit portátil de emergencia, isotérmico y a prueba de agua, que contenga los siguientes elementos:

- Lista de los siguientes artículos:
  - *Tipo de diabetes (1 ó 2)*
  - *Todas tus afecciones médicas, alergias y cirugías previas*
  - *Todos los medicamentos (incluyendo la información de contacto de la farmacia, la información de prescripción activa y de los medicamentos que pueden ser surtidos de nuevo)*
  - *Medicamentos anteriores para la diabetes y la razón por la cual dejaste de usarlos*
  - *Información de contacto de todos tus proveedores de atención médica, y por lo menos dos contactos de emergencias*
- Una carta de tus proveedores de atención médica con el régimen más reciente de medicamentos para la diabetes (especialmente si estás usando insulina)
- Los resultados de laboratorio más recientes (especialmente los exámenes de la A1C, el riñón y el hígado)
- Siempre y cuando sea posible, un suministro de 30 días de todas las medicinas orales o inyectables para la diabetes, así como todas las demás afecciones médicas  
*Incluye insulina y un kit de emergencia para la hipoglucemia grave, si ha sido prescrita (siempre revisa la fecha de vencimiento)*
- Suministros para pruebas de glucosa en la sangre y, si es posible, 2 medidores de glucosa con baterías adicionales
- Un refrigerador y por lo menos 4 paquetes de gel que se puedan volver a refrigerar para almacenar insulina y medicamentos inyectables sin usar  
*Nota: No uses hielo seco y evita congelar el medicamento*
- Botellas plásticas o contenedores de elementos punzantes para guardar jeringas, agujas y lancetas
- Fuente de carbohidratos para tratar las reacciones de hipoglucemia (por ejemplo, tabletas de glucosa, cajas de

jugo de 6 onzas, gel de glucosa, refresco no dietético, azúcar, miel o caramelos duros)

- Un suministro de 2 días de alimentos no perecederos (por ejemplo, mantequilla de maní o galletas de queso, batidos o barras de cereal para reemplazar las comidas, etc.)
- Por lo menos un suministro de agua embotellada para 3 días
- Bolígrafo/lápiz y cuaderno para registrar el nivel de azúcar en la sangre, otros resultados de pruebas y cualquier nueva señal/síntoma que sugiera que tienes problemas de salud
- Suministros de primeros auxilios, tales como vendas, hisopos de algodón, gasas y medicamentos tópicos (antibióticos en pomadas o cremas)

### Otras recomendaciones:

- Usa zapatos en todo momento y examina tus pies a menudo para asegurarte de que no tienes cortadas, llagas, enrojecimiento, hinchazón, ampollas, callos y uñas infectadas o alguna condición inusual.
- Asegúrate de estar al día con todas tus vacunas, incluyendo la del tétanos.
- Empaca ropa cómoda de más, incluyendo ropa interior.
- Lleva un teléfono celular con un cargador extra o baterías adicionales, tanto para ti como para los miembros de tu familia.
- Elige un lugar de reunión designado en caso de que te separen de tu familia y no puedas contactarlos por teléfono.