

Manejo de pacientes diabéticos en desastres o catástrofes:

Algunas recomendaciones básicas

Especial para Galenus

Adaptado de: American Diabetes Association (ADA)
Hurricane Diabetes Relief Coalition (HDRC)
American Association of Clinical Endocrinologists (AACE)

En casos de catástrofes, desastres naturales o emergencias –como puede ser el paso de un huracán– es importante tomar medidas preventivas, también en relación con el cuidado de la salud. Esto es aún más relevante en nuestros pacientes con enfermedades crónicas. Esto se puede complicar por la dificultad en acudir al médico, en movilizarse, en obtener los medicamentos y, en algunos casos, en poder mantener las medicinas a las temperaturas adecuadas por falta de electricidad.

A continuación, destacamos algunas de las sugerencias generales para personas con diabetes, uno de los problemas crónicos más frecuentes en nuestra población:

- Hidratación.** Debemos instruir a los pacientes a mantener una buena hidratación ya que la deshidratación puede poner en riesgo los niveles de azúcar; la mejor opción es tomar agua en botella (o agua que se esté seguro que no esté contaminada); y
- Control de glucosa.** Se debe estar atento a los signos de hipoglucemia, recomendándose tener consigo opciones para evitar esto (jugos de fruta, tabletas de glucosa, algo que contenga azúcar, etc.). Los síntomas más comunes de hipoglucemia:
 - Mareo, confusión, falta de coordinación;
 - Náuseas, cefalea, somnolencia, desmayo;
 - Nerviosismo, impaciencia, irritabilidad, terquedad o agresividad;
 - Temblor, taquicardia; o
 - Sudoración, escalofríos o sudor helado.

Podría haber dificultad o imposibilidad en disponer del equipo para medir la glucosa, por lo que en algunos casos no se debe ser “tan estricto” en mantener los niveles de glucosa en el rango ideal; además, se debe tener presente que la necesidad de fármacos

podría variar en una situación de huracán por algunos cambios significativos en la dieta, en la hidratación o en el estrés y la actividad física;

- Alimentación y medicamentos.** Los pacientes deben estar atentos a la dieta y a los medicamentos; en casos de emergencia, las farmacias o el personal médico podrían proveer medicamentos sin necesidad de receta;
- Infecciones.** Debe de haber protección para evitar infecciones en los pies, por lo que se debe evitar caminar en zonas con agua contaminada y revisar los pies regularmente. Debido al menor flujo sanguíneo en las extremidades inferiores, la probabilidad de heridas, infecciones y sepsis es mayor; por ello, debemos orientar en este sentido a nuestros pacientes;
- Diabetes 1:** En el caso de diabetes 1 y de no haber insulina, es importante la hidratación y evitar el consumo de carbohidratos. Se debe tratar de guardar las jeringuillas de insulina en el lugar más fresco de la casa cuando no hay refrigeración y no botarlas, ya que se pueden utilizar por un tiempo sin haber estado refrigeradas;
- Además, los pacientes deben saber que, en el caso de recibir una atención de emergencia, es recomendable:
 - A) Que se identifiquen como pacientes de diabetes, indicando las dificultades que se pudieran tener; y
 - B) Que sepan que hay leyes y programas de ayuda para pacientes con incapacidades crónicas.

Además, a medida que los medicamentos se hagan disponibles y que la situación se estabilice, debemos estar atentos a la necesidad de regular la dosis de algún medicamento en particular, pues esta podría variar si ha habido pérdida drástica de peso, si la alimentación ha sido deficitaria o de acuerdo a otros factores que se determinarán en la evaluación clínica. 