

**Tecnología al Rescate de su Diabetes**  
**Por: Elsa M. Orellano, MOT, OTR/L, ATP**  
**Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico**

Los problemas visuales, de memoria, de movimientos o de coordinación no tienen que convertirse en una barrera para que usted pueda tomar control de su diabetes. Afortunadamente existen varias soluciones a través del uso de la asistencia tecnológica que le pueden ayudar a lograr sus metas de tratamiento y mantener su máxima independencia.

Si su memoria le traiciona, puede utilizar equipos que proveen recordatorios del tiempo preciso para realizar una actividad. Por ejemplo, “Voice Cue” es un equipo electrónico que le permite grabar su propia voz para proveer recordatorios de meriendas, medicamentos, o momento de verificar los niveles de insulina. Los relojes de muñeca de alarmas múltiples pueden utilizarse también para proveer múltiples recordatorios diarios de estas actividades a través de un “beep” audible o vibración si presenta problemas auditivos.

Si confronta dificultad en ver la pantalla de los monitores de insulina, existen monitores de insulina parlante en español o en inglés tal como el “Accu-check Voicemate System”. Este monitor le habla al usuario a través de todo el proceso de prueba y lee en alta voz los niveles de insulina obtenidos. El “Magni Guide” es otro equipo que ayuda a las personas con limitaciones visuales o de coordinación a insertar las agujas en el frasco de insulina y magnificar las medidas de la jeringuilla. Este aparato provee una guía para introducir de forma precisa la aguja en el frasco. También

posee una lupa que magnifica 1.7 veces la escala de la jeringuilla para facilitar su lectura. Otro equipo que asiste a personas con problemas visuales, ciegas o con problemas en la coordinación es el "Count-A-Dose". El mismo permite posicionar dos frascos para extraer de los mismos la cantidad correcta de insulina por medio de voltear una rueda. Esta rueda emite un click por cada unidad de insulina que se extrae de cada frasco. Esto facilita contar la dosis correcta de insulina y mezclar con precisión las mismas. El "Insul-Guide" es otro aparato sencillo que facilita guiar la aguja al frasco de insulina para personas con problemas visuales o que tienen uso de una sola mano.

Existen también disponibles los "Insulin Pen" para administrarse las dosis de insulina. Los mismos parecen un bolígrafo con un cartucho que contiene dosis premedidas de insulina. Estos se pueden utilizar en sustitución de las agujas para proveer las inyecciones de insulina. El usuario da vuelta a un botón de rotación para seleccionar la dosis deseada, luego presiona otro botón para administrar la insulina justo debajo de la piel. El "Insulin Pen" evita accidentes de pinchazos no deseados y es más seguro que el uso de las jeringuillas.

Para aquellos que ingieren píldoras y se les dificulta tragar las mismas, pueden pulverizarlas con el "Tablet Crusher" o cortarlas por la mitad con el "Pill Splitter". Ambos equipos están diseñados para manipularlos con la menor cantidad de fuerza posible y con pocas demandas en la precisión de los movimientos.

En fin, existen una variedad de equipos de asistencia tecnológica que le permiten ahora hacer actividades que antes eran imposibles de realizar. Si desea mayor información de cómo la asistencia tecnológica lo puede ayudar a ser más

independiente, puede llamar al Programa de Asistencia Tecnológica al 787-764-6035 ó al 787-767-8642.



Insul-Guide



Count-A-Dose



Magni-guide



Talking Blood Suga Monitor