

## LOS VIAJES Y LA DIABETES

Aunque usted tenga diabetes puede ir a los mismos lugares que las personas sin diabetes. Tanto si viaja por necesidad como por placer, planear el viaje por adelantado es clave si usted tiene diabetes.

- Asegúrese de que su diabetes está bajo control.
- En caso de ser necesario ponerse algún tipo de vacuna, puede hacerlo algunas semanas antes de su viaje para evitar reacciones que puedan interferir con su glucemia estando lejos de casa.
- Lleve un informe médico donde se diga que usted tiene diabetes, el tratamiento que debe utilizar y el equipo necesario para controlar su enfermedad (dispositivos medidores de glucemia, lancetas, tiras, jeringuillas, etc.).
- Trate de aprender en inglés o en el idioma del país de destino algunas frases como: “Soy diabético, por favor llame a un médico” “Necesito azúcar o zumo de frutas, por favor”. También puede llevarlas escritas.
- Puede ser útil llevar una pulsera o collar con la indicación en inglés o en el idioma del país de destino que indique que usted tiene diabetes.
- Asegúrese de llevar al menos el doble de la cantidad necesaria de insulina o hipoglucemiantes orales y el material para realizar autoanálisis. Puede ser difícil conseguirlo en algunas situaciones o lugares.
- Lleve siempre algún alimento con usted (bocadillo, frutas, galletas, líquidos) cualquier retraso o imprevisto puede pillarle lejos de un lugar donde sirvan comida.
- Lleve consigo en el equipaje de mano todo aquello que pueda necesitar (alimentos, insulina, otros medicamentos, azúcar) y procure no separarse de él. Nunca lo facture.
- Es recomendable el uso de neveras para guardar la insulina si la temperatura durante el viaje es superior a los 30 °C.
- Si puede, viaje acompañado de alguien que sepa inyectar insulina, realizar test de glucemia, y qué hacer ante un caso de emergencia.
- Procure caminar unos minutos cada 2 o 3 horas de viaje o ejercite sus piernas subiéndolas o bajándolas repetidamente si no puede caminar.
- Si viaja conduciendo su coche ante cualquier síntoma de hipoglucemia (cansancio, tensión nerviosa, sudación, etc.) pare.



- En caso de viajes largos en avión, consulte con su médico la mejor manera de ajustar sus comidas y los horarios para inyectarse insulina. Puede usted mantener su reloj con la hora del lugar de salida y tomar sus comidas y la medicación de acuerdo con esa hora, y ajustar el tratamiento a su llegada según la hora del lugar de destino.
- Intente adaptar en lo posible su dieta a la gastronomía del lugar de destino.
- Por si fuera necesario su uso, es conveniente conocer por adelantado el sistema y la cobertura sanitaria del lugar de destino.