



Viajando con Diabetes



Las personas con diabetes pueden viajar sin inconvenientes, ya sea por trabajo como por placer, pero antes de emprender el viaje es necesario realizar una cuidadosa planificación.

Usualmente viajar implica un cambio en los hábitos diarios. Cambios en la dieta y en la rutina de la actividad física pueden significar modificaciones en los niveles de glucosa, por eso es importante que Usted posea los conocimientos adecuados acerca de cómo las diferentes situaciones pueden afectar los niveles de glucemia, y cómo ajustar la medicación adaptándose a estas circunstancias cambiantes.

Planificando el Viaje:

Deberá conversar con su médico para que sea él quien realice un chequeo previo y tome los recaudos necesarios en caso que sea necesario ajustar el tratamiento de su diabetes u otras enfermedades concomitantes. La diabetes debe estar bien controlada antes de la partida ya que los cambios del viaje pueden dificultar la situación teniendo en cuenta que Usted quizás ya no tendrá un acceso fácil a los recursos usuales para los cuidados médicos.

A - Antes de partir considerar lo siguiente:

1. a) Solicitar a su médico un resumen de historia clínica que informe que Usted tiene diabetes y donde esté consignado cuál es su tratamiento habitual, como así también si Usted está siendo medicado por otras enfermedades concomitantes. Esto puede ayudarlo en caso que llegara a necesitar cuidados médicos en el transcurso del viaje.

b) Tener cobertura médica y saber cómo y adónde recurrir en caso de una emergencia médica.

2. Consulte con su médico sobre la medicación que Usted deberá tener en cuenta para inconvenientes que suelen ser frecuentes durante los viajes, tales como dolores de cabeza, diarrea del viajero, constipación, etc.

3. Solicitar a su médico la prescripción para la insulina y otras medicaciones que Usted toma. Estos documentos son de utilidad para prevenir posibles

inconvenientes en la aduana ocasionados por el traslado de la insulina, otros medicamentos, jeringas o aplicadores (NovoPen®, Innovo®, etc.)

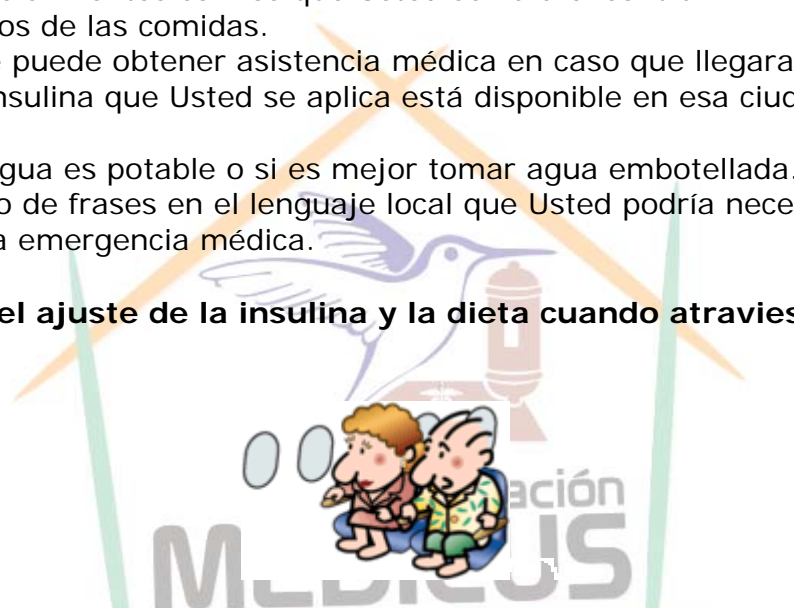
4. Coordinar con su médico los cambios de alimentación y cambios en la aplicación de la insulina cuando hay diferencias horarias con las zonas a las que usted va a viajar.

B- Dentro de las preparaciones también tener en cuenta:

1. Conocer acerca de las condiciones locales:

- Tipo de alimentos con los que Usted se va a encontrar.
- Horarios de las comidas.
- Dónde puede obtener asistencia médica en caso que llegara a necesitarla.
- Si la insulina que Usted se aplica está disponible en esa ciudad, región o país.
- Si el agua es potable o si es mejor tomar agua embotellada.
- Listado de frases en el lenguaje local que Usted podría necesitar en caso de una emergencia médica.

2. Conocer el ajuste de la insulina y la dieta cuando atraviesa diferencias horarias:



Viajar en avión es rápido, y es posible que atraviere diferentes horas en distintas zonas, por lo tanto Usted deberá ajustar la aplicación y la dosis de insulina como ajusta las horas del reloj.

Ejemplo:

Cuando viaja hacia el **oeste** (de Europa hacia América) su día se alarga y podría requerir algo más de insulina para balancear las comidas extras durante el vuelo y después de aterrizar.

Cuando viaja hacia el **este** (de América hacia Europa), el día se acorta. Usted probablemente necesitará reducir la dosis de insulina o comer más carbohidratos.

3. Organizar los papeles para el viaje:

Su viaje será más placentero si Usted está bien organizado. Trate de evitar el stress ya que éste puede descontrolar la diabetes. Cuando viaje tenga a mano sus pasajes, pasaporte, visa u otros papeles que puede necesitar.



4. Informar a sus compañeros de viaje acerca de su diabetes:

Los guías del tour o su compañero de viaje deben saber que Usted tiene diabetes. Si viaja con amigos o familiares ellos tienen que estar preparados para ayudarlo en caso de una hipoglucemia, por lo que ellos deberán saber cómo se utiliza el glucagón.

5. Poseer la tarjeta identificatoria "Soy Diabético"



6. En el equipaje de mano, llevar:



1- Aplicadores de Insulina: Innovo®, NovoPen®, lapiceras descartables (Novolet®), etc.. Agujas, jeringas de insulina.

2- Suficientes cartuchos o frascos de insulina. Considere llevar una semana extra de insulina.

3- Reflectómetro o sensor para medir la glucosa en sangre con repuesto de baterías y sus respectivas tiras reactivas.

4- Tiras de orina para medir cetona.

5- Tabletas de glucosa, caramelos, jugo de frutas o gaseosa no dietética u otros alimentos con azúcares de absorción rápida.

6- Un kit de glucagón (Glucagen HipoKit®).

7- Alguna colación por si el vuelo se retrasa o es cancelado.

8- Otras medicinas que Usted necesite.

C- Su Insulina mientras Usted Viaja:

1. Conservación y Transporte de la insulina:

La insulina debe ser protegida de las temperaturas extremas (frío y calor), y nunca debe ser expuesta al sol.

a. Nunca almacenar la insulina en el freezer. La insulina congelada no debe ser utilizada ya que se ha dañado.

b. Mantener la Insulina lejos del calor y del sol directo.

Usted debe conocer siempre dónde es guardada su insulina de reserva. En un viaje en tren, colectivo o auto, el equipaje suele ser colocado en lugares donde la temperatura puede llegar a ser alta.

Cuando la insulina corriente se daña se vuelve turbia, mientras que las insulinas intermedias pueden tener una apariencia grumosa y ocasionalmente color amarillado. Si su insulina presenta estos signos, **no debe ser utilizada**.

c. Mantener la insulina en un lugar fresco y seco.

Usted tendrá que tomar recaudos extra si viaja a lugares con climas de temperaturas muy elevadas. La insulina puede ser conservada en pequeños termos o cartucheras térmicas para luego ser guardada en una heladera cuando llegue a destino.

Recuerde que la insulina que va a ser utilizada dentro de las 4 semanas puede ser dejada a temperatura ambiente que no supere los 25 grados.

E- Alimentos, bebidas y ejercicio físico durante las vacaciones:

1. Horarios de comidas:

En las vacaciones Usted puede dormir hasta tarde. Además, puede desayunar, almorzar, merendar o cenar en diferentes horarios a los acostumbrados. Las colaciones entre comidas pueden ser más frecuentes o saltarse totalmente. Por todo esto Usted deberá tratar en lo posible de mantener la regularidad habitual en la ingesta de los alimentos.

Además, pueden producirse atrasos en los horarios de trenes, colectivos, aviones o sufrir demoras con el auto y encontrarse con los lugares de comida cerrados. Por esto hay que llevar colaciones extra ya que sus tabletas de glucosa o alimentos con azúcares de absorción rápida pueden ser insuficientes.

2. Alimentos:



Cuando va a un país extranjero puede resultar difícil adquirir el mismo tipo de alimentos que Usted habitualmente come en su casa y esto podría afectar la glucemia. Es recomendable interiorizarse sobre qué tipos de alimentos va a llegar consumir, y además medir la glucemia para evaluar sus modificaciones.

3. Agua:



Si Usted está viajando a lugares con climas muy calurosos debe asegurarse de beber suficiente líquido. El agua es frecuentemente la mejor bebida ya que no afectará su glucemia. En caso de dudas con respecto a la pureza del agua es recomendable tomar agua envasada y embotellada. En caso de estar en un camping se sugiere hervir el agua.

4. Bebidas Alcohólicas:



En los viajes puede haber ocasiones donde le sirvan bebidas alcohólicas en repetidas oportunidades. El alcohol puede afectar su diabetes. Algunas bebidas alcohólicas elevan la glucemia mientras que el consumo excesivo de alcohol puede incrementar el riesgo de hipoglucemia severa algunas horas más tarde de haber estado bebiendo.

Las bebidas alcohólicas tienen un alto contenido calórico, y esto incluye a los vinos de postres y a las sangrías (una mezcla de fruta y vino que contiene además los azúcares simples de la fruta).

Las bebidas alcohólicas deben ser consumidas con moderación y responsabilidad, y realizando un adecuado control de la diabetes.

F- Las vacaciones y sus pies:



En las vacaciones Usted puede caminar más de lo habitual, y por caminos irregulares o con piedras que resulten demasiado duros para sus pies; por esto sus zapatos o zapatillas deben ser confortables y proteger sus pies.

Cortes accidentales u otras lesiones son más probables si sus pies no se encuentran bien protegidos.

Si siente que sus pies están calientes debe quitarse el calzado y descansar. Además se sugiere cambiar el calzado y las medias más de una vez al día a fin de aliviar la sensación de humedad de los pies y a su vez reducir el riesgo de ampollas y callos.

Caminar descalzo tampoco es buena idea. Los cortes accidentales se infectan fácilmente, y sus pies pueden correr el riesgo de mayores complicaciones si las mismas no son tratadas apropiadamente.

En los viajes prolongados en los cuales Usted va a permanecer mucho tiempo sentado, sus pies y piernas pueden hincharse. Esto puede prevenirse realizando pequeños movimientos y ejercicios con sus pies y piernas aún estando sentado.



Casa de la Diabetes