

# Diabetes y Viajes

La diabetes no impide que realice un viaje, solo es necesario que programe con tiempo su salida.

## **Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones. Antes de Viajar**

Concurra con anterioridad a su médico para asegurarse que su diabetes está bien controlada.

Su médico puede otorgarle una tarjeta en la que diga que usted es diabético y en la cual consten sus datos personales como así también el teléfono de su médico y de un familiar.

Si viaja al exterior pregunte si requiere aplicación de vacunas.

Asegúrese que estén disponibles los medicamentos que usted toma y pídale a su médico recetas de los mismos.

Infórmese acerca de la diferencia con la hora local del lugar elegido. Tener en cuenta que los horarios de descanso pueden no coincidir con los suyos.

Awise al personal que conduce el transporte que usted tiene diabetes.

Infórmese sobre costumbres alimentarias y horarios preferidos del lugar de destino para adecuar su tratamiento.

Tenga un seguro médico para el viaje y su estadía.

Tenga en cuenta el clima actual para elegir la ropa y el calzado adecuado y cómodo.

Cómo llevar la medicación ? es muy importante.

## **NO olvide llevarla en su equipaje de mano y no lo despache.**

Si usted está en tratamiento con insulina lleve una ampolla de glucagon ¡No lo olvide! Enséñele a quien lo acompaña cómo y cuándo utilizarlo.

### **Debe llevar:**

La medicación actual ya sea insulina o pastillas ( considerando llevar una dosis mayor ante posible retraso del retorno)

Su medidor de glucosa, tiras reactivas, también lancetas y todo lo necesario para su control de la glucosa.

Algún alimento (caramelos o azúcar) para resolver posible episodio de hipoglucemia.

**“Deberá evitar exponer su medicación a temperaturas extremas como la del portaequipajes de su coche o la de la bodega del avión”.**

### **Si usted es quien conduce el transporte se recomienda.**

Realizar paradas cada dos horas para descansar.

Viaje acompañado y avise que usted es diabético.

Elija alimentos conocidos y bebidas embotelladas.

Prefiera realizar el viaje usando la luz del día.

Lleve su medicación y los elementos para realizar su control de la glucosa en lugar accesible y a resguardo de temperaturas poco adecuadas.