

No hay razón por la que no puede Disfrutar de Viajar solamente tiene que planificar con un poco de anticipación

Solo porque la diabetes está siempre presente en su vida, no significa que usted no pueda disfrutar de viajar. Asegurarse de estar saludable y mantener sus niveles de glucemia (azúcar en la sangre) estables requiere un poco de organización y planificación anticipada. La Asociación Americana de Educadores de Diabetes (AADE) sugiere que usted tenga un plan para asegurar que su próximo viaje sea seguro y exitoso.

❖ **Empaque medicamentos adicionales** – ¿Se va de viaje por una semana? Empaque suficiente medicamentos para la diabetes para dos semanas en caso de demoras en el viaje o suministros perdidos. También, si usted estará ausente más tiempo de los suministros que usted tiene actualmente, deje saber a su farmacéutico 2-4 semanas antes de tiempo. Muchas veces, ellos le pueden ayudarle con su plan de salud para obtener los suministros que necesita.

❖ **Proteja sus suministros** – Mantenga sus medicamentos y suministros con usted y no los ponga en el equipaje revisado o en el baúl de un coche. Los medicamentos (especialmente la insulina) se pueden arruinar si se exponen a temperaturas extremas, demasiadas caliente o demasiado frío. Si usted está volando, manténgalas en el paquete original. Si es posible, debe de ponerlas en una bolsa separada de sus artículos de personales. La agencia de seguridad de trasportación o la TSA, por su siglas en Ingles, le permite superar el límite de 3,4 onzas líquidas para medicamentos y suministros para la diabetes.

❖ **Identifiquese** – Use su pulsera o collar médico que señala que tiene diabetes. Traiga una nota del médico que explica que usted tiene diabetes y una lista de sus medicamentos. Incluso, puede pedirle una receta escrita en caso de que necesite medicamentos adicionales. Siempre lleve su tarjeta de salud que incluya su contacto de emergencia y el nombre y número de teléfono del médico. Aprenda a decir "tengo diabetes", "azúcar" y "jugo de naranja o de manzana, por favor" en el idioma del país que está visitando.

✚ Lleve bocadillos y su tratamiento para la

hipoglucemia – Los niveles bajos de glucosa (azúcar) en la sangre (hipoglucemia) pueden producirse en cualquier momento y el acceso a los alimentos durante un viaje pueden ser imprecisos. Por esa razón, asegúrese de llevar bocadillos, como galletas y mantequilla de maní, barras de cereal o una mezcla de frutos secos con nueces, incluso tabletas o miel de glucosa.

✚ **Simplifique el vuelo** – Informe a una persona de la agencia de seguridad de transportación (TSA) que usted tiene diabetes (están acostumbrados a acomodar a personas con problemas de salud). Visite www.tsa.gov/travel/special-procedures para obtener más información. Si planea inyectarse insulina mientras vuela, tenga cuidado: el aire a presión puede hacer más difícil extraer su insulina cuando use un ampolleta y una jeringa, tenga mucho cuidado. No inyecte aire en la botella.

✚ **Monitorizarse con frecuencia** – Los alimentos nuevos, el aumento en actividad y las diferentes zonas horarias pueden afectar los niveles de glucosa. Asegúrese de monitorearse con frecuencia, incluso antes y después de las comidas. Si usted toma insulina, tratando de mantener sus niveles estables puede ser complicado al cambiar las zonas horarias. Antes de su viaje, consulte a un educador de diabetes, que puede ayudarle a ajustar su horario de inyección.

✚ **Cuide sus pies** – Use zapatos cómodos y calcetines en todo momento - nunca este descalzo. Acuérdesse de chequearse sus pies con frecuencia, especialmente después de dar un paseo. Los pies y los tobillos a menudo se hinchan durante los vuelos. Considere ponerse medias de compresión ligeras hasta la rodilla (20-30 mm Hg) Use un zapato que se pueda aflojar. Apuntar y flexionar los tobillos durante un vuelo puede mejorar el flujo sanguíneo en los músculos de la pantorrilla y reducir la hinchazón y reducir el riesgo de coágulos de sangre.

✚ **Prepárese para una emergencia de salud** –

Antes de su viaje, busque más información de la Asociación internacional de asistencia médica para viajeros (International Association for Medical Assistance to Travelers) en www.iamat.org.

El secreto de cualquier viaje exitoso es dedicar suficiente tiempo para planificar con anticipación. Todo eso es mucho más importante cuando uno tiene diabetes. Para obtener más información sobre cómo le podemos ayudar, llame **925.864.3189**.