

# CONSEJOS PARA VIAJES

Cuando viaje, asegúrese de:

- Pedirle a su proveedor de atención médica:
  - una carta que explique sus medicamentos y suministros para la diabetes
  - recetas para sus medicamentos para la diabetes, en caso de emergencia
- Use un brazalete de identificación médica que diga que es diabético.
- Aprenda a decir “tengo diabetes” y “azúcar” o “jugo de naranja” en los idiomas de los países que visite.
- Lleve el doble de medicamentos y suministros para la diabetes necesarios en caso de que se produzcan demoras, decida quedarse más tiempo o pierda algunos medicamentos o suministros.
- Empaque los siguientes artículos en el equipaje que lleva consigo.
  - Medicamentos
    - Medicamentos orales para la diabetes o insulina (con suministros de jeringas, plumas o bomba)
    - Otros medicamentos recetados
  - Medidor de glucosa con pilas de repuesto, tiras de prueba, lancetas, gasa con alcohol o alcohol en gel y bolas de algodón o pañuelos de papel
  - Tabletas de glucosa u otras fuentes de azúcar
  - Refrigerios, como galletas o frutas secas
  - Juego de emergencia de glucagón; pregúntele a su proveedor de atención médica si necesita llevar una jeringa llena de glucosa para usar en un caso grave de bajo nivel de azúcar en la sangre
- Asegúrese de que sus medicamentos y suministros para la diabetes estén claramente identificados y etiquetados.

### Consejos si viaja en avión

- Informe a los asistentes de vuelo de que usted tiene diabetes.
- Nunca lleve la insulina en el equipaje despachado. Puede quedar expuesto a frío o calor extremo.



## CONSEJOS PARA VIAJES

- Mantenga su insulina fresca en una bolsa con aislamiento con compresas de gel refrigeradas.
- Beba abundante agua. No beba alcohol.
- Pregunte si se servirá una comida o refrigerio.
  - Si la aerolínea sirve comidas especiales, pida una comida para diabéticos con anticipación.
  - Si no hay comida disponible, lleve o compre comida para comer a la hora correcta.
- Conserve sus suministros para la diabetes, refrigerios de emergencia y tabletas o gel de glucosa en su asiento, no en el maletero.
- Si necesita insulina, espere a que la comida esté a punto de ser servida para darse una inyección. De lo contrario, se arriesga a desarrollar un bajo nivel de azúcar en sangre mientras espera la comida.
- Si tiene planificado inyectarse la insulina en el baño, reserve un asiento en el pasillo para poder llegar allí con más facilidad.
- **No** inyecte aire dentro del frasco de insulina ya que el aire a bordo del avión está presurizado.
- Asegúrese de ajustar su dosis de insulina de acuerdo con los cambios de huso horario.
  - Hable sobre sus planes de viaje con su proveedor de atención médica para desarrollar una rutina de medicamentos diferente.

### Otros consejos generales de viaje

- Si viaja a otro país y usa insulina comprada allí, puede tener una potencia diferente y deberá ajustar su dosis.
- Informe a las personas que viajan con usted sobre su diabetes.
- Controle más a menudo su nivel de azúcar en la sangre ya que los cambios en su rutina pueden afectarlo.
- Esté al tanto de su nivel de azúcar en la sangre cuando decida conducir.
- No deje sus medicamentos en el maletero o la guantera de un automóvil, en una mochila o bolso para bicicleta ni cerca de una ventana en donde puedan enfriarse o calentarse demasiado.
- Muévase cada una hora aproximadamente para reducir el riesgo de que se formen coágulos de sangre en las piernas, lo cual puede ser una emergencia médica.
- Proteja sus pies y no ande descalzo en la ducha ni la piscina.

### VIAJES SEGUROS...

Place label here.