

VIAJAR CON DIABETES, ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?



Antes del viaje



→ ¿Qué no puedo olvidar?

- Pedirle al médico una copia del **informe clínico actualizado**¹
- Tener en cuenta los **cambios de horarios** en la administración de tratamientos¹
- Conocer los **requisitos** necesarios para la **asistencia sanitaria** en el país de destino en caso de precisarlo



→ ¿Qué debo conocer sobre el lugar de destino?

- **Posibles cambios en la alimentación**¹
- En caso de viajar a países excesivamente calurosos, tener una **hidratación con agua embotellada** adecuada¹

Durante el viaje



Coche

→ ¿Qué tengo que planificar previamente?

- Parar a **descansar cada 2 horas**²
- **Intensificar el control glucémico**²
- Llevar **hidratos de carbono de absorción lenta** (p. ej. cereales) y **rápida** (p. ej. zumos)²



Tren

→ ¿Qué hago con mis horarios de comida?

- Tratar de **mantener los horarios habituales de comida** para evitar descompensaciones²

¿Qué llevo conmigo?

- **La medicación**²
- El material para **controles glucémicos e hidratos de carbono** necesarios²



Avión

→ ¿Qué llevo en el equipaje de mano?

- **El informe médico**^{1,2}
- **La medicación**¹⁻³
- **El material para autoanálisis y alimentos** o medicación para el tratamiento de posible hipoglucemia¹⁻³
- **La insulina**, ya que en la bodega del avión hay mucha variabilidad de temperatura^{1,3}

¿Y si cambio de franja horaria?

«5 zonas horarias o <3 días

En viajes de corta duración: continuar con el tratamiento a la hora habitual²

≥5 zonas horarias y >3 días

En viajes de larga duración: ajustar las dosis de tratamiento por cada zona horaria atravesada²



Consultar siempre con el médico o enfermera, el ajuste de tratamiento cuando se cambie de zona horaria

¿Cómo debo conservar la insulina?³



- Mantener la insulina en uso a **temperatura ambiente entre 15 - 30°C durante un mes***
- Almacenar la insulina entre **2-8°C hasta su fecha de caducidad**
- Evitar colocar la insulina cerca de **fuentes de calor y en lugares de exposición directa de luz solar**

*Consultar con el profesional sanitario el tiempo que puede estar el tratamiento a temperatura ambiente.

Si tienes dudas sobre lo que significan algunos términos o palabras que se muestran en este material, puedes dirigirte al Glosario de Diabetes City, allí encontrarás la explicación de las palabras más comunes relacionadas con la diabetes.

Esta información es de carácter orientativo y divulgativo. No debe someterse a ningún tratamiento ni seguir consejos sin dirigirse previamente a su profesional sanitario.

El contenido aquí mostrado no sustituye la información y el diagnóstico realizado por un profesional sanitario. Consulte con su médico si tiene cualquier duda respecto a su contenido.

Contenido elaborado por Noelia Sanz Vela, Centro de Salud Prosperidad, Madrid.

Referencias: 1. Navarro Pérez J. Insulinización. Situaciones especiales. Diabetes Práctica 2017;08(Supl Extr 4):1-24. Disponible en: https://www.redgdp.org/gestor/upload/colecciones/1509468670.05_navarro_sp-8-4.pdf

2. Fundación para la Diabetes. Viajar con Tranquilidad. Disponible en: <http://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/85/viajar-con-tranquilidad#>

3. Martín González E. Diabetes Práctica 2017;08(Supl Extr 4):1-24. Disponible en: https://www.redgdp.org/gestor/upload/colecciones/1509468693.06_martin_sp-8-4.pdf.