

Cuidados de la diabetes en los viajes

Diabetes infantil y adolescente

Preparación del viaje

Debes preparar y planificar tu viaje de modo de realizar los ajustes necesarios. Por ejemplo, si quieres dormir hasta más tarde, tienes que cambiar el horario de tu insulina matinal y el de tu desayuno. Idealmente, no lo modifiques más de una hora.

Recuerda también que la hora cambia de un país a otro; además la cantidad de insulina que estás usando debe estar balanceada con lo que ingieres y con la cantidad de actividad física.

Recuerda

- Más comida → sube la glicemia.
- Más actividad → baja la glicemia.
- Cambios de humor → a veces pueden hacer subir o bajar la glicemia.

Planear adecuadamente es la solución

Es importante llevar siempre un bolso de mano que contenga todo el material necesario para la administración de insulina. Esto es:

- Insumos extra para una semana de insulina, jeringas/lápices, cintas reactivas, cintas de cetonas, baterías de tu máquina de glicemia.
- Glucagón.
- Máquina de glicemia.
- Cuaderno de registro de glicemias.
- 1 día de colaciones extra, como paquetes de maní, galletas, tabletas de glucosa, entre otras.
- Lista de los centros hospitalarios donde ir en caso de una urgencia.



Tus insumos para el control de la diabetes deben ir siempre contigo en tu bolso de viaje en la cabina, nunca los embarques con tus maletas.

- No te separes de este bolso.
- Siempre lleva contigo una receta de tu médico para comprar insulina, jeringas o lápices. En algunos países la necesitarás.
- Lleva una nota de tu médico que explique que eres diabético, además de una pulsera o medalla que lo indique.
- Viaja siempre acompañado de alguien que conozca todo lo referente a tu condición y que sepa actuar frente a una emergencia, como por ejemplo, que conozca el tratamiento de una hipoglicemia y el uso del glucagón.
- Además, no olvides discutir con tu médico o nutricionista cómo ajustar la cantidad de hidratos de carbono a tu plan de alimentación, en caso de que te enfermes.

Transporte de insumos

En el bolso de viaje puedes transportar la insulina dentro de una bolsa plástica y esta, a su vez, envuelta en una pequeña toalla húmeda, y todo dentro de un termo. De esta manera la insulina se mantendrá fresca y sin riesgo de quebrarse. También puedes usar un bolso térmico especial para medicamentos.

Una vez que llegues a tu destino, asegúrate de eliminar en un lugar apropiado las jeringas usadas o agujas para lápices. Puedes usar para ello una lata de bebida vacía.

Recomendaciones

- Sustituye lo que no puedas comer con las colaciones que traes contigo, y recuerda no sobrepasar la cantidad habitual de hidratos de carbono, ya que tu actividad física durante el viaje es muy restringida (por lo que gastarás menos energía y puede subir tu glicemia).
- Recuerda beber abundante líquido.

Vigila tu comida, actividad e insulina mientras estás lejos

Hay tres factores que son los más importantes en el control de tu diabetes: las dosis de insulina, la alimentación y el ejercicio. Ellos no cambian porque tú estás de vacaciones. Necesitas ser cuidadoso y seguir estos consejos que te ayudarán a pasarlo bien:

- Come algo al menos cada 4 horas.
- Si tu actividad es mayor a lo habitual, come una colación extra entre las comidas, como por ejemplo: fruta o galletas sin azúcar.
- Controla tu glicemia más frecuentemente de lo que lo haces en casa.
- Discute con tu médico si usarás dosis extra de insulina o cómo modificarás tus dosis.

Viajes al extranjero

- Si vas a visitar lugares donde no se habla español, es necesario que aprendas pequeñas frases en el idioma de ese país, como por ejemplo: “tengo diabetes”, “necesito un doctor”, “necesito algo con azúcar”, “deme una bebida no light”.
- Si es posible, averigua la dirección de alguna asociación de diabéticos del lugar que visitarás, y ten una lista de médicos u hospitales a los que puedes recurrir en caso necesario.
- Si vas en un tour, los guías deben saber que eres diabético, dónde llevarte en caso de urgencia y cómo ayudarte en caso de hipoglicemia.

En caso de dudas sobre el contenido de este folleto, contacte a su médico o enfermera.