

Viajar con diabetes

La diabetes es una condición médica que se puede controlar bien. Nunca deberían impedirles a usted o su niño hacer las cosas que les gustan. Pero es necesario hacer una planificación adicional antes de partir para garantizar un viaje seguro para todos.

Medicamentos y suministros



Mantenga todos los medicamentos recetados en el envase original con la etiqueta de la receta original.



Lleve por lo menos el **doble** de insulina y suministros para la diabetes necesarios para la duración del viaje. Por ejemplo, **si planea viajar por 7 días, lleve la cantidad suficiente para 14 días.**



Si utiliza una bomba de insulina, asegúrese de llevar consigo insulina de acción prolongada con agujas para pluma y jeringas. De esta manera, tendrá insulina de acción prolongada e insulina de acción rápida disponibles para inyecciones en caso de que falle su bomba.



Guarde todos sus suministros para la diabetes en una bolsa de mano para que pueda acceder a ellos rápidamente cuando los necesite. Es posible que necesite guardar la insulina en una hielera o bolsa térmica para que se mantenga entre 36° F (2.2°C) y 86° F (30° C). Evite que entre en contacto con hielo o que se sumerja en agua helada.



Planifique los cambios de zona horario. Asegúrate de saber siempre cuándo debe inyectarse la insulina. Programe una alarma en su teléfono o reloj para que le ayude a recordarlo. Necesitará recordatorios distintos para la insulina de acción prolongada y la de acción rápida.



Seguridad



Consulte las normas de seguridad de su compañía aérea, de ferrocarriles o de autobuses para averiguar cuáles normas hay para viajar con la insulina y los suministros.



Pida una carta de viaje a su proveedor de atención médica por lo menos 1 semana (7 días) antes de su viaje.



Informe a seguridad del aeropuerto que usted o su niño tiene diabetes. Informe si usted o su niño usa bomba de insulina, monitorización continua de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés), o ambas. **No pase la bomba por la máquina de rayos X ni en el escáner corporal completo a menos que el fabricante indique que es seguro hacerlo.**

Seguridad



Consiga y use un brazalete o collar de identificación médica. Es probable que esté rodeado de extraños y estos necesitarán saber cómo ayudar si se enferma de repente.



Lleve su “pasaporte de salud” con usted en todo momento. Este debería incluir una lista de sus condiciones médicas, la información de contacto de todos sus médicos y de la farmacia, y una lista de todos sus medicamentos recetados.

Alimentos y actividad



Asegúrese de incluir bocadillos saludables en su bolso de suministros para la diabetes, para ayudar a mantener su nivel de glucosa estable en caso de que una demora le impida recurrir a una comida normal. Incluya un bocadillo con glucosa de acción rápida en caso de que su nivel de glucosa en la sangre esté demasiado bajo.



Beba agua y otros líquidos regularmente para prevenir la deshidratación.



Salga del automóvil o el autobús y camine con la mayor frecuencia posible. Es importante que se mantenga activo si consume muchos bocadillos durante el viaje.

¿Dónde puedo obtener más información?

Obtenga más información sobre cómo controlar la diabetes en los siguientes enlaces:

- **American Diabetes Association:** diabetes.org
- **Primary Children's Hospital de Intermountain Health:** primarychildrens.org/diabetes

Notas
