

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.



Conserve todos los suministros para la diabetes en un bolso de mano para que pueda acceder a ellos apenas los necesite. Si debe viajar a un lugar donde las temperaturas son cálidas o frías, es posible que necesite guardar la insulina en una nevera o bolso aislante para que se mantenga a una temperatura de entre 36°F (2.2°C) y 86°F (30°C). No deje que entre en contacto con hielo ni permanezca en agua helada.



Planifique para los cambios de zona horaria. Asegúrese de saber siempre cuándo debe tomar la insulina. Configure una alarma en su teléfono o reloj como recordatorio. Necesitará recordatorios por separado para la insulina de acción prolongada y la insulina 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. Es posible que deba llevar con usted una carta de su proveedor de atención médica o una copia escrita de sus recetas. Asegúrese de pedir estas cosas al menos 1 semana (7 días) antes de la partida programada.



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.



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 Healthcare:** www.primarychildrens.org/diabetes



Preguntas para mi médico
