

Consejos para viajes

Viajar con diabetes requiere cierta planificación adicional antes del viaje.

Estas sugerencias pueden ayudarle a evitar problemas y a controlar el nivel de azúcar en la sangre para mantenerse saludable mientras viaja.



Planificación y suministros

Antes de salir de viaje, solicite a su proveedor de atención médica una carta que diga que usted tiene diabetes. La carta debe indicar lo siguiente:¹



1. todos los medicamentos que se administra;
2. qué suministros necesita;
3. si tiene alergia a algún alimento o medicamento.



Cuando se prepare para el viaje, debe hacer lo siguiente:

- ✓ Asegúrese de tener alguna identificación de alerta médica, como un brazalete o un collar que diga que usted tiene diabetes.
- ✓ Si viaja a un país extranjero, aprenda a decir “tengo diabetes”, y “azúcar” o “jugo de naranja” en el idioma del país que planea visitar.
- ✓ Lleve medicamentos para la diabetes y suministros necesarios adicionales en caso de que decida quedarse más tiempo o tenga problemas en el viaje.¹
- ✓ Lleve sus medicamentos y suministros en el equipaje de mano. Esto incluye todas las pastillas, el medidor de glucosa y los suministros y refrigerios.
- ✓ Asegúrese de que sus medicamentos tengan su nombre adherido y cuánto se administra.
- ✓ Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe llevar un kit de emergencia de glucagón en un caso grave de bajo nivel de azúcar en la sangre. Estos kits tienen los suministros necesarios para administrar una dosis de glucosa si su nivel de azúcar en la sangre baja demasiado.
- ✓ Acostúmbrase poco a poco a un calzado nuevo de 2 a 3 semanas antes del viaje.¹



Si viaja en avión:

1. Dígale a los agentes de seguridad del aeropuerto que viaja con medicamentos y suministros para la diabetes. Infórmeles si está usando una bomba o un monitor continuo de glucosa.¹
2. Nunca lleve la insulina u otros medicamentos en el equipaje despachado. Las personas con diabetes pueden atravesar la seguridad del aeropuerto con más de 96,4 gramos (3,4 onzas) de insulina y otros medicamentos líquidos.¹
3. Mantenga su insulina fresca en una bolsa con aislamiento con compresas de gel congeladas.
4. Informe a los asistentes de vuelo de que usted tiene diabetes.
5. Beba mucha agua y limite la cantidad de alcohol que beba.
6. Antes de subir al avión, pregunte si servirán una comida o un refrigerio. Si no se servirá comida, lleve o compre comida para comer a la hora justa.
7. Conserve sus suministros para la diabetes, refrigerios de emergencia y tabletas o gel de glucosa con usted en su asiento, no en el maletero.
8. Si necesita insulina, espere a que esté a punto de comer para aplicarse una inyección para prevenir un nivel bajo de azúcar en la sangre.
9. Si tiene planificado inyectarse la insulina en el baño, reserve un asiento en el pasillo para poder llegar allí fácilmente.
10. No inyecte aire dentro del frasco de insulina antes de succionar la insulina en la jeringa, ya que el aire a bordo del avión está presurizado.
11. Es posible que necesite ajustar su dosis de insulina si cambia de zona horaria. Su proveedor de atención médica le ayudará a decidir qué cambios tendrá que hacer en su horario o dosis de insulina.

Otras sugerencias para viajar si tiene diabetes:



Dígales a las personas con las que viaje que usted tiene diabetes.



Si viaja a otro país y usa insulina comprada allí, puede tener una potencia diferente, y deberá verificar la etiqueta y ajustar su dosis con su proveedor de atención médica.



Controle su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia, lo que incluye antes y después de todas las comidas.¹ Los cambios en sus hábitos diarios cuando viaja pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre.



Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de conducir.



No deje sus medicamentos en un automóvil ni cerca de una ventana, ya que pueden calentarse o enfriarse demasiado.



Muévase a menudo para que no se le forme un coágulo de sangre en la pierna.



No camine descalzo para evitar lesionarse los pies.

1. Mullin R, et al. Navigating travel with diabetes. Cleve Clin J Med. 2018;85(7):537-542.