

Viaja con diabetes

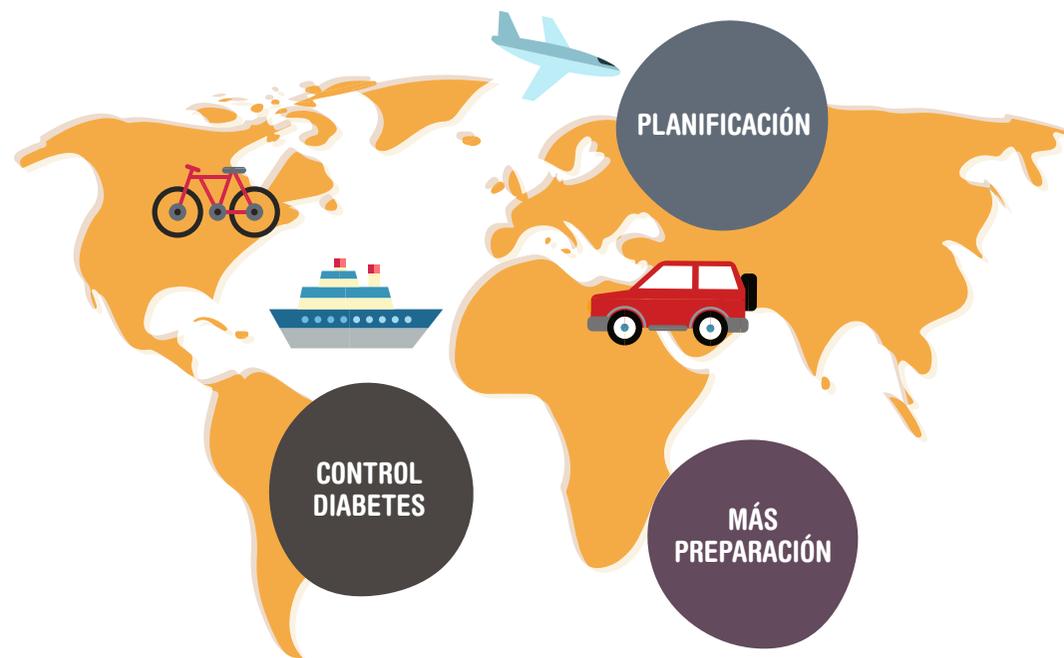


Consejos prácticos para viajar de manera segura

Consideraciones para viajar de una manera segura

Hoy en día viajar es una actividad muy placentera y extendida en todo el mundo. Podemos viajar a cualquier rincón en pocas horas o días, ya sea en avión, barco, tren, coche o mediante nuestros propios pies.

Para las personas con diabetes no debería de existir ninguna limitación en la frecuencia, tipo de viaje o actividad realizada en él, aunque es verdad que algunos destinos requerirán de una mayor preparación.



Nosotros, como profesionales sanitarios, tenemos que ayudar a estas personas para que puedan viajar de manera segura y exitosa **a través de una buena planificación y algunas consideraciones** para manejar su diabetes durante este periodo de tiempo.

Previo al viaje

Se recomienda visitar al equipo médico entre dos y cuatro meses antes del viaje para poder planificarlo con suficiente antelación:

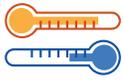


- ✓ **Medicación necesaria.** Cómo /dónde almacenarla.
- ✓ **Material para todo el viaje.** Material fungible para medir la glucosa y administrar la insulina: glucómetro, tiras de glucosa, lancetas para pinchar el dedo, agujas para administrar la insulina, sensor de glucosa, bomba de insulina, etc.
- ✓ **Informes:** carta de viaje y receta donde conste la medicación.
- ✓ **Ajuste del tratamiento** según cambios horarios, actividad física y tipos de comida.
- ✓ **Optimizar el control glucémico** y revisar la ratio insulina / hidratos de carbono y el factor de sensibilidad.

Cuanto mejor sea el control glucémico antes del viaje, más fácil será el ajuste del tratamiento y el control de la diabetes durante el mismo.

Cosas importantes a tener en cuenta:

Respecto al destino

 <p>País/países de destino</p>	 <p>Transporte utilizado: avión, coche, barco, pies...</p>	 <p>Estación climática y temperatura</p>	 <p>Tipo de viaje o actividad prevista: senderismo, relax, submarinismo...</p>
 <p>Duración del viaje</p>	 <p>Cambio horario</p>	 <p>Tipo de comida</p>	

Respecto a la salud

 <p>Tramitar tarjeta sanitaria europea si es necesaria, o hablar con la mutua</p>	 <p>Disponibilidad de hospital o centro médico en la zona donde se viaja</p>	 <p>Tratamiento de diabetes: medicación oral o inyectable, insulina, bomba de insulina, sensor de glucosa...</p>
 <p>Necesidad de vacunas</p>	 <p>Almacenamiento y conservación del material</p>	 <p>Acceso a la compra de material fungible o medicación en el país de destino</p>

Durante el viaje es frecuente que empeore el control glucémico o que fluctúe más de lo habitual. Esto es debido sobre todo a:

Cambios en la rutina



Actividad física

La actividad física es un factor clave a tener en cuenta cuando viajamos. El incremento o la reducción de esta, comparado con la actividad habitual, hará que sea necesario modificar la pauta de insulina o medicación, ya que podemos encontrar viajes muy relajantes (playa y tumbonas) o viajes más activos (turismo a pie por ciudades o subir una montaña).

Alimentación

- **Estimar a ojo** la cantidad de hidratos de carbono no siempre es fácil, y menos aún si se trata de alimentos que nos resultan poco familiares.
- **Una herramienta** que puede ser útil es el uso de apps o webs para conocer platos típicos del país de destino y poder consultar la cantidad de hidratos de carbono que contienen.
- **Probar algunas comidas típicas** de allí antes de ir de viaje para acostumbrar al ojo al volumen de esos alimentos y poder estimarlos luego con mayor precisión.
- **La consulta con un dietista-nutricionista especializado** en diabetes también puede ser una gran ayuda para conocer el efecto de determinados alimentos en la glucemia.



Informe: carta de viaje

Aunque no es obligatorio llevar una carta de viaje, sí que es aconsejable, ya que de esta manera la persona puede ahorrarse algunas trabas.

En este informe redactado por el equipo médico (en inglés y/u otros idiomas) debería figurar:

El diagnóstico del paciente:

- ✓ Tipo de diabetes
- ✓ El tratamiento que recibe
- ✓ El nombre y número de teléfono del centro médico

✓ El material que necesita llevar encima durante el viaje*:

Insulina u otros medicamentos para la diabetes

Glucómetro, lancetas, tiras reactivas

Sensor continuo o flash de glucosa (si es el caso)

Zumo o glucosa para remontar una hipoglucemia

Glucagón



Ejemplo
carta de viaje

***Es importante que se detalle que la persona con diabetes tiene que llevar todo este material en el equipaje de mano y tenerlo disponible por si lo necesitara.**

Durante al viaje

Medicación

- Puede ser interesante llevar también un **documento con la medicación habitual** que toma la persona, y si es en formato de receta electrónica mejor, porque además del nombre comercial aparece el nombre genérico, la formulación y la dosis.
- Esto puede ser útil tanto para el paciente, por si tiene que comprar medicación en el país de destino, como para el profesional sanitario, por si tiene que atenderle o prescribirle algún tratamiento.
- Hay que saber, por ejemplo, que el nombre y concentración de algunas insulinas son distintos de un país a otro.

Conservación de la insulina

- La insulina que se está utilizando puede mantenerse a temperatura ambiente **entre 4-30 °C durante un máximo de 30 días**.
- **La insulina no debe estar expuesta al sol y en contacto con el hielo.**
- En condiciones de mucho frío (esquí, senderismo...) se aconseja llevar la insulina cerca del cuerpo o en bolsas aislantes del frío para **evitar que se congele**.
- Idealmente, la que no se está utilizando debe estar en refrigeración **entre 4-8 °C**. Si se está alojado en un hotel o apartamento, es fácil encontrar neveras donde poder almacenarla. Si no se dispone de nevera, se puede usar algún dispositivo de refrigerio (nevera portátil, cartera de frío...).
- Si hace mucho calor puede ser necesario utilizar **bolsas de frío para transportar y mantener la insulina** en buenas condiciones en la playa, piscina, coche...



Durante al viaje

En el equipaje de mano hay que llevar:

- El material de diabetes (glucómetro, tiras, bolis de insulina...).
- La comida para evitar o corregir una hipoglucemia (azúcar, zumos, galletas, palitos...).
- En el caso de que la persona sea usuaria de un sistema ISCI (bomba de insulina), deberá llevar también el material necesario para pasar a múltiples dosis de insulina (inyección con plumas o jeringa) por si fuera necesario.

Debe llevarse por duplicado y en maletas distintas a poder ser. Esto es así por si la persona necesitara más material del previsto, se dañara, lo perdiera o le robaran.

Viajar... en avión

Cuando se viaja en avión, todo el material de diabetes debe llevarse en el equipaje de mano, ya que las bajas temperaturas de la bodega podrían dañarlo.



En los controles del aeropuerto, los fabricantes aconsejan, en la medida de lo posible, que la insulina no se exponga a los rayos X.

Si es el caso, el paciente deberá inspeccionar la insulina antes de su uso y descartarla en caso de que sospeche que está en mal estado.

En cuanto a los sistemas de bomba de insulina y sensores de glucosa, existe controversia sobre cómo actuar, y si los escáneres pueden dañar las partes mecánicas. Una buena opción sería pedir una revisión manual por parte del personal de control.



Viajar... en coche

Cuando viajamos en coche, un aspecto clave es mirar la glucosa antes de empezar a conducir para no ponerse en peligro a uno mismo ni al resto de conductores en el caso que apareciera una hipoglucemia (bajada de glucosa).

Recomendaciones

- **Controlar la glucosa antes de conducir.** Si la glucosa está <100 mg/dl, se debe tomar un suplemento de hidratos de carbono para que la glucosa aumente.
- **Realizar paradas frecuentes para descansar,** estirar las piernas y comprobar que la glucosa está en valores correctos.
- Limitar las horas de conducción.
- **Respetar los horarios de las comidas** y la toma de medicación.
- **Hidratarse bien.**
- **Tener a mano hidratos de carbono** para tratar o prevenir una hipoglucemia.
- **Ante el mínimo síntoma de hipoglucemia, parar el coche** en la calzada y no retomar la marcha hasta que la glucosa esté >100 mg/dl y los síntomas hayan desaparecido.
- **No dejar la insulina al sol ni dentro del coche** si este se encuentra a >30 °C. Si es el caso, utilizar bolsas de frío para mantener la insulina en buenas condiciones.



Viajar... en barco

Los barcos y cruceros suelen tener servicio de bar o restaurante, de manera que es fácil encontrar comida en todo momento.

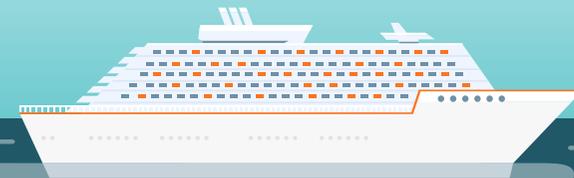
Un aspecto muy importante a tener en cuenta es el posible mareo y vómitos que puede sufrir la persona, con la consecuente hipoglucemia, sobre todo si se ha administrado insulina previamente.

Si la persona se mareo con facilidad, viajar en barco no sería la mejor opción, ya que en caso de una hipoglucemia por mareos y vómitos será más difícil de remontar.

Es importante que haya una persona que sepa cómo actuar en caso de una hipoglucemia grave y usar el glucagón.



En los cruceros suele haber servicio médico y es aconsejable informar a la compañía de que la persona tiene diabetes para que lo sepan ante cualquier contratiempo.

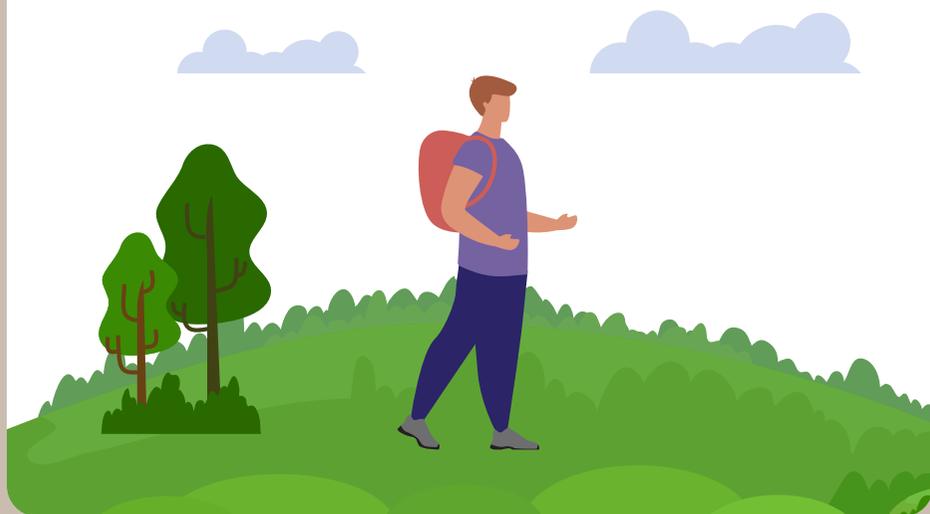


Viajar... a pie

Cuando el medio de transporte son los propios pies, es importante tener algunas consideraciones en cuenta:

Recomendaciones

- **Evitar andar o acampar solo.**
- **Utilizar calzado cómodo y ya utilizado previamente.** No andar descalzo y revisar el calzado antes de usarlo. Tener especial cuidado en caso de polineuropatía diabética.
- **Informar** a los familiares, amigos o al personal donde se esté alojado de la ruta que se hará y a qué hora se pretende volver.
- **Llevar encima la medicación necesaria** y de sobras para cualquier incidencia que pudiera ocurrir.
- **Llevar el glucagón** y asegurarse que el acompañante sabe administrarlo correctamente.
- **Asegurar** un aporte suficiente y extra de agua y comida.
- Si la actividad física que se hará es superior a la habitual, **reducir antes la medicación hipoglucemiante.**



La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para
© Menarini Diagnósticos, SA
con el asesoramiento técnico de:

Clara Bretxa
Nutricionista - Educadora en Diabetes.
Miembro del Equipo CPEN,
de Endocrinología y Nutrición.

www.solucionesparaladiabetes.com



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel.: 93 507 10 00 - www.menarinidiag.es