

1. QUÉ HACER EN CASO DE VIAJES, VACACIONES, ETC:

La diabetes nunca debe de ser un obstáculo para realizar cualquier viaje o las vacaciones soñadas. Sólo tendrá que planificarlas y seguir unos pequeños consejos.

“Nunca elegir un viaje o unas vacaciones pensando en la diabetes en vez del viaje deseado.”

2. CONSEJOS ÚTILES:

- Visite a su médico previo a la partida (4-6 semanas antes), para cerciorarse de que su diabetes está bien controlada. Su médico puede otorgarle una tarjeta en la que diga que Ud. es diabético y en la cual consten sus datos personales.
- Si viaja al exterior, pídale a su médico que incluya algunas recetas con el nombre de los medicamentos que Ud. toma y el nombre de algún colega en el lugar donde Ud. pasará sus vacaciones.

3. PREPARATIVOS:

Ante cualquier viaje o vacaciones, se deberá preparar con antelación los siguientes puntos:

- 3.1. Materiales.
- 3.2. Planificación del viaje.
- 3.3. Cambio de actividad durante las vacaciones.
- 3.4. Características del lugar elegido para el viaje.

Preparativos generales:

- Lleve una tarjeta identificadora: “Tengo Diabetes”
- Tenga cobertura médica e infórmese de los lugares adónde recurrir en caso de emergencia médica (el número de teléfono debe estar en la tarjeta).
- Si está en tratamiento con Insulina debe solicitar a su médico la prescripción para la insulina.
- Una receta firmada y sellada con sus datos y número de documento con el nombre comercial de la Insulina/s la forma de presentación y el equipo de auto monitoreo.

3.1 Materiales:

Siempre antes de iniciar un viaje habrá que preparar la medicación, para evitar posibles olvidos:

- Insulina y/o antidiabéticos orales.
- Jeringas, agujas o jeringas precargadas con sus agujas correspondientes.
- Medidor de glucosa.
- Tiras reactivas para el medidor.
- Tarjeta de identificación como diabético y el T.E. de su médico y de un familiar.
- Cartilla de la Seguridad Social o asistencia médica.
- Alimentos para posibles hipoglucemias (caramelos, azúcar).
- Si su médico le ha indicado el uso del Glucagon. ¡No lo olvide! Enséñele a quien lo acompaña cómo y cuándo utilizarlo.
- Papel tisú.
- Alcohol, algodón, apósitos con alcohol.
- Tiras para glucosuria y cetonuria (si las posee, sino con el monitoreo es suficiente).

Cómo llevar este material, es muy importante:

- Nunca llevarlo en el equipaje que bodega, **siempre en el equipaje de mano.**
- Si usa insulina, deberá saber que mantiene buenas condiciones a temperatura ambiente durante varios meses, por lo que no debe obsesionarse con conservarla en frío, pero tenga en cuenta que no debe exceder los márgenes de -2 y 32° C. Muchas veces el uso de termos o artilugios caseros que ponen en contacto el hielo con la insulina pueden modificar su actividad. Sin embargo, deberá evitar exponerla

a temperaturas extremas como el portaequipaje de un avión (frío), coche o en zonas expuestas a grandes temperaturas. También deberá conocer las distintas concentraciones si va a otro país.

Los Rx. de los controles aéreos, no alteran la composición de la misma.

Use siempre la jeringa que corresponde a cada tipo de insulina.

- Si viaja en avión, introducir aire en el vial para cargar la insulina puede dificultar la carga y medición de las unidades deseadas, debido a la presurización de la cabina. **Lleve el doble de todo el material que vaya a necesitar.**

3.2 Planificación del viaje

Los viajes largos se deben planificar al menos con 15 días de antelación.

3.2.1. Si viaja en auto:

- Debe organizar las distancias a recorrer para adaptar el horario de la medicación y las comidas.
- Controle la glucemia antes de conducir y durante el camino. Si esta menor a 100mg/dl ingiera 15-20 g de H de C
- Parar e ingerir alimentos con Hidratos de Carbono cada 2-3 horas.
- No manejar si ha ingerido alcohol.
- No guarde la insulina en la guantera o lugares donde de mucho el sol o la temperatura sea muy elevada.

3.2.2. Si viaja en Barco:

- Si se mareo, evite este medio de transporte o utilice medicación anti mareos- antes del viaje o ante aparición de síntomas.
- Si vomita por los mareos, puede tener una hipoglucemia.
- Controle su glucemia e ingiera hidratos de carbono simples en caso de necesidad. Vuelva a controlar con la regla 15-15.
- Avise a compañero de viaje o equipo profesional del barco de su diabetes para que puedan administrarle glucagón en caso de necesidad.

3.2.3. Si viaja en tren:

- Respete el horario de la medicación y la comida.
- Pregunte los horarios del vagón restaurante. Camine cada 2 hs.

3.2.4. Si viaja en avión:

- Avisar a la compañía con anticipación que tiene diabetes. Pueden ofrecerle un menú adecuado.
- Llevar en el equipaje de mano toda la medicación, los instrumentos de medición de glucemia y tiras reactivas, alimentos ricos en hidratos de carbono tipo galletas, tostadas, para poder comer en caso de necesidad e hidratos simples (caramelos, azúcar, etc.) en caso de hipoglucemia.
- Introducir aire en el vial para cargar la insulina, puede dificultar la carga y medición de unidades deseadas debido a la presurización de la cabina.

Recuerde: el ejercicio sigue siendo importante, aún durante el viaje. Si Ud. Está viajando en tren, micro o avión durante tiempo prolongado, camine por el pasillo cuantas veces tenga oportunidad, realice movimientos rotatorios con los pies.

3.2.5. Si viaja al extranjero: Pueden existir cambios de horarios, que exijan un ajuste en su tratamiento insulínico y durante el viaje ir ajustando la dosis. Consulte con su médico, para adaptar su tratamiento a los nuevos horarios.

4. EL CUIDADO DE LOS PIES:

- Revise diariamente los pies con buena iluminación
- Usar calzado apropiado y al que este habituado

- Evitar tener los pies húmedos
- Evitemos el uso de calzado de plástico o gomas
- Las caminatas pueden producir irritación, ampollas
- Utilizar medias de algodón
- Las costuras hacia fuera
- Utilice filtros solares.
- Frente a una lesión consulte al médico
- No camine descalzo
- No utilice botellas o bolsas de agua caliente, ni mantas eléctricas
- No cortar ampollas con tijera
- No haga baños de pie
- No use medias zurcidas ni ligas
- No use zapatos sin medias

5. PREVENCIÓN DE LA DIARREA DEL VIAJERO

- Evitar los alimentos no cocinados, excepto las frutas y verduras que se deben pelar
- Evitar los alimentos que contengan huevos crudos o semi- cocidos
- Evitar los alimentos vendidos en puestos callejeros
- Evitar los helados de origen no seguro
- Hervir la leche no pasteurizada (cruda)

6. CAMBIO DE ACTIVIDAD DURANTE LAS VACACIONES

Durante los viajes y vacaciones hay cambios de hábitos que incluyen la siesta, las horas de sueño, exceso de actividad física.

Para evitar descompensaciones de su diabetes debe aumentar en ese momento el autoanálisis de glucemia capilar, hasta adaptar su tratamiento a la nueva situación y luego cada vez que realice ejercicio físico para evitar sorpresas desagradables de hipo/hiperglucemia.

7. CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE VIAJE / VACACIONES

Si está en hotel o departamento aprenda a utilizar los reemplazos en los alimentos. Consulte con su nutricionista la lista de reemplazos.

Tenga cuidado con los pies. Las caminatas propias de las vacaciones pueden producir irritación, ampollas, etc. Nunca pinche las ampollas. Use calzado apropiado. No ande descalzo (recuerde los "Consejos sobre los Cuidados del Pies).

8. OTROS CONSEJOS

- Si viaja al extranjero entérese si necesita algún tipo de vacunas. Hágalo con tiempo, unas semanas antes del viaje.
- Cuidado con la diarrea del viajero. En países con riesgo, evite alimentos crudos o aguas potencialmente contaminadas.
- Los pacientes con un microinfusor de insulina (no diga bomba de insulina) y un dispositivo de monitoreo continuo de glucosa pueden sentirse incómodos en el aeropuerto durante el scanner de rayos X y los exámenes de seguridad especiales. Recuerde que no necesitan desconectar sus dispositivos y que puedan solicitar la detección mediante la revisión en lugar de un escáner de rayos X. Chequee si la bomba puede pasar por el scanner de rayos X. Todos los pacientes tienen derecho a solicitar una revisión y pueden optar por no pasar por el scanner de rayos X. Sin embargo, los pacientes deben informar a los oficiales sobre un microinfusor antes de la detección y deben comprender que pueden estar sujeta a una

inspección adicional. Por lo general, esta inspección adicional incluye frotar las manos del paciente para verificar si hay material explosivo y una simple revisión del microinfusor de insulina.

- Como regla general, viajar al este resulta en un día más corto, requiriendo una posible reducción de insulina, mientras que viajar al oeste resulta en un día más largo, posiblemente requiriendo un aumento en la dosis de insulina. Sin embargo, esta es una guía y puede no ser aplicable a todos los pacientes.

Los pacientes que usan inyecciones de insulina deben planear adaptarse a la nueva zona horaria lo antes posible.

- **Si viaja al oeste:**

Si el cambio de hora es de solo 1 o 2 horas, deben tomar sus medicamentos antes de la salida de acuerdo con su horario normal de casa. Al llegar, deben reanudar su régimen de insulina según la hora local. Si el paciente viaja hacia el oeste con un cambio de hora de 3 o más horas, pueden ser necesarios cambios adicionales. Aplíquese la insulina según su horario habitual en casa antes de la salida. El cambio en la dosificación y el horario dependerá en gran medida del control actual de la glucosa, el tiempo de viaje y la disponibilidad de alimentos y glucosa durante el viaje.

- **Si viaja al este**

Un cambio de hora superior a 3 horas, el día se acortará. El día del viaje deben tomar su dosis matutina según la hora de su domicilio. Si están preocupados por la hipoglucemia, disminuyan la dosis en un 10% .6 A su llegada, deben adherirse a la nueva zona horaria y basar la dosis de insulina en la hora local.

- **Consejos para usuarios de microinfusor de insulina**

Los pacientes con microinfusor de insulina solo necesitan hacer cambios mínimos en su horario de dosificación. Deben continuar con su rutina de dosis basales y en bolo y cambiar la hora de su bomba de insulina a la hora local cuando lleguen. Deberán llevar insulina en lapiceras como respaldo; En caso de mal funcionamiento del microinfusor debe seguir usando la misma cantidad de insulina en bolo para corregir las lecturas de glucosa y cubrir las comidas. En cuanto a la dosis basal, los pacientes pueden administrar una inyección de insulina de acción prolongada una vez al día, que se pueden calcular a partir de su bomba o se puede acceder a ella desde la lista que crearon como parte de su preparación previa al viaje.

Los pacientes deben preguntar sobre la seguridad de las actividades a gran altura. Con muchos medidores de glucosa cada 1000 pies de elevación resulta en una subestimación de la glucosa en sangre del 1% al 2%, lo que podría resultar en una lectura inexacta. Si se planean actividades a gran altitud, aconseje a los pacientes que traigan varios medidores para verificar las lecturas de glucosa en los casos en que sean posibles las inexactitudes debido a la elevación.