

LA ENFERMEDAD NO TIENE POR QUÉ SER UN OBSTÁCULO PARA EMPRENDER UN VIAJE SIEMPRE QUE SE TOMEN LAS PRECAUCIONES NECESARIAS

## Que la diabetes no amargue las vacaciones

→ La diabetes no debe suponer ningún impedimento para emprender un viaje. No obstante, obliga a tomar ciertas precauciones como planificar las vacaciones con bastante antelación, consultar al equipo médico e infor-

marse sobre la dieta, la cobertura sanitaria y la disponibilidad de obtener la medicación en el país de destino, según ha explicado a DIARIO MÉDICO Anna Chico, endocrinóloga del Hospital Dos de Mayo, en Barcelona.

### Conservación del material

Un aspecto que se debe tener en cuenta durante cualquier viaje y especialmente durante los cálidos meses de verano es la conservación del material. Las elevadas temperaturas pueden dañar la insulina, por lo que es conveniente cargar con una pequeña nevera. Asimismo hay que impedir que las tiras del medidor de glucosa y los fármacos orales queden expuestos al calor, la humedad o a la radiación solar.

■ Daniel Arbós Barcelona

Padecer diabetes no tiene por qué alterar el programa de las vacaciones ni entorpecer un viaje al país exótico soñado. Así lo defiende Anna Chico, endocrinóloga del Hospital Dos de Mayo, en Barcelona. "No hay ningún impedimento para que un diabético viaje a cualquier parte del mundo, siempre que tome las precauciones necesarias".

El primer consejo es preparar el viaje con bastante antelación. "Es conveniente visitarse con el endocrinólogo de referencia con tiempo para planificar bien las vacaciones. Nunca se tiene que esperar al último día".

Si bien la diabetes no contraindica ninguna vacunación ni quimioprofilaxis, es preferible vacunarse al menos un mes antes del viaje programado. Así, si aparecen efectos adversos o temporalmente se alteran los ni-



AGUSTIN IGLESIAS

No existe ningún impedimento para que un diabético viaje siempre que lo planifique con tiempo.

veles de glucemia, se pueden subsanar antes de desplazarse.

### Información básica

También es necesario recabar información sobre los alimentos típicos del lugar

de destino, la cobertura sanitaria y la disponibilidad para obtener los fármacos, en el caso de que fuera necesario adquirirlos.

No obstante, siempre es preferible "llevar encima medicación más que sufi-

ciente para todo el viaje y el instrumental necesario, y no facturarlos, por si se pierde la maleta".

En viajes de larga distancia hay que adecuar las comidas y el tratamiento. "Si se viaja hacia el Oeste se ga-

nan horas, por lo que puede ser preciso añadir una dosis de insulina y una ingesta. En los viajes hacia el Este, en cambio, se pierden, por lo que tal vez se tengan que obviar una dosis de insulina y una ingesta".

### Informe médico

Durante el viaje se deben llevar alimentos con hidratos de carbono tanto de absorción lenta como rápida, "para poder consumir en cualquier ocasión y disminuir el riesgo de hipoglucemia". También es aconsejable disponer de un informe médico, preferiblemente en inglés, para que, en caso de necesitar atención médica, el personal sanitario conozca el tratamiento que se precisa. Finalmente, los acompañantes han de conocer que dicha persona es diabética y cómo actuar en caso de hipoglucemia.

DEBEN SOLICITAR UNA PLAZA DE DIÁLISIS EN SU LUGAR DE VACACIONES

## La insuficiencia renal requiere preparar el viaje con antelación

■ Alberto Bartolomé

Un enfermo con insuficiencia renal debe acudir cada dos días a una sesión de diálisis. Si el paciente quiere salir de vacaciones tiene que encontrar un lugar que disponga de un dializador. Esta búsqueda puede ser una odisea para muchos enfermos.

Existen dos tipos de diálisis: la peritoneal, que se realiza en el propio hogar del enfermo y que causa menos problemas para salir de viaje, y la hemodiálisis, que requiere una plaza en un hospital o en una clínica.

La Asociación de Lucha Contra las Enfermedades de Riñón (Alcer) y la Fundación Renal Española intentan facilitar las gestiones para que los pacientes que requieren hemodiálisis encuentren una unidad de diálisis lo más cerca posible del lugar elegido para el ocio.

"Antes de empezar a gestionar una plaza pedimos al enfermo que nos diga dónde se quiere desplazar, las fechas, una serología, un informe médico y una analítica", ha explicado a DIARIO MÉDICO José Manuel Herre-

ro, de Alcer. "Si el enfermo quiere viajar al extranjero es necesario que posea la tarjeta sanitaria europea. No suelen existir problemas en la mayoría de los países de la Unión Europea, sobre todo en las grandes ciudades, pero hay clínicas que no aceptan este documento, lo que obliga al paciente a pagar la sesión de diálisis. Los Estados con los que existen convenios son: Austria, Bélgica, Suiza, Chipre, República Checa, Alemania, Dinamarca, Estonia, Francia, Finlandia, Liechtenstein, Reino Unido, Grecia, Hungría, Italia, Letonia, Malta,

Noruega, Países Bajos, Portugal y Suecia. Desde Alcer se recomienda ponerse en contacto con el centro dializador elegido antes de salir para confirmar que no existen inconvenientes. Algunos piden a los enfermos que acudan un día antes del inicio de las sesiones para que tengan una entrevista con un médico: "A priori no deberían poner ningún inconveniente, excepto con centros llenos".

Si el enfermo quiere viajar a centros fuera de los países con los que existe convenio tendrá que pagar su sesión de diálisis. Los



Una persona con insuficiencia renal requiere diálisis tres veces por semana.

precios rondan entre los 450 euros de las diálisis en Estados Unidos a los 500

euros que cuesta cada sesión en Japón. "El alto coste de las clínicas en las que se realizan diálisis es la razón por la que sólo viaja fuera de la Unión Europea un 1 por ciento de las personas con insuficiencia renal".

### En España

Lo más común es solicitar viajes dentro de la geografía española. En estos casos se recomienda preparar el periodo de descanso con antelación, solicitando una plaza. "Las diálisis suelen ser gratuitas. La confirmación de la plaza no se realiza has-

ta que no se envía una serología reciente. Para ser considerada así debe haber sido hecha 30 días antes del inicio de las sesiones. A veces es complicado compaginar la reserva con los plazos de las pruebas clínicas; por eso siempre existe la posibilidad de que el viaje no se pueda realizar.

Aunque se tenga una plaza confirmada, las personas con insuficiencia renal no deben olvidar llevar consigo su informe médico, su última serología y su medicación habitual, en la que no debe faltar la eritropoyetina.

## PROBLEMAS CON EL TRANSPORTE



El transporte, problema para los enfermos.

En España, uno de los grandes inconvenientes para los dializados es el transporte al hospital. "En ocasiones, los centros donde existe una plaza se encuentran lejos de la zona vacacional y los enfermos necesitan realizar largos desplazamientos", afirma José Manuel Herrero, de Alcer. Algunas autonomías cubren el desplazamiento y otras no; por ejemplo, en Madrid es gratuito, mientras que en Murcia se tiene que pagar.