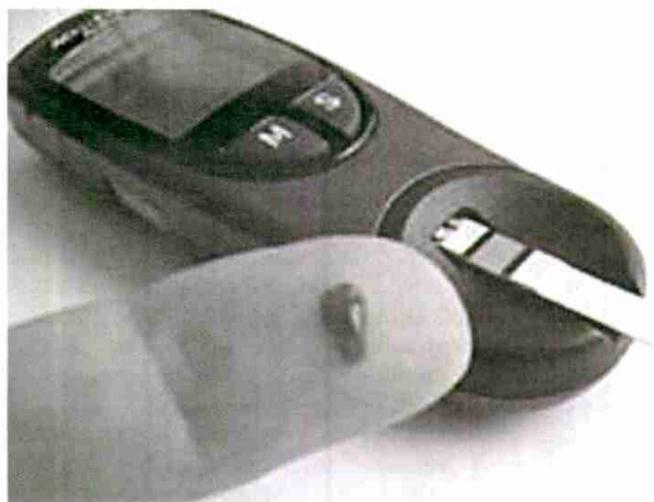


Precauciones para viajeros con diabetes

La ADC ofrece algunos consejos



D.S.

Hay que llevar el material de control necesario

I.L.

La diabetes no tiene porque ser un inconveniente para irse de vacaciones, aunque sí se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones básicas. Por ello, la Associació de Diabètics de Catalunya ha emitido una serie de consejos dirigidos a las personas que padecen esta enfermedad y que tienen previsto irse de viaje. Planificar el viaje es imprescindible para no tener sorpresas.

Por ello, a la hora de hacer las maletas es necesario no olvidarse de incluir toda la medicación y los elementos necesarios para el control de la diabetes como jeringuillas, bolígrafos de insulina o medidores de glucosa y tiras reactivas.

Se debe llevar insulina o antidiabéticos orales suficientes, mejor por duplicado o triplicado, siempre en el equipaje de mano. También es aconsejable portar alimentos que pueden solucionar situaciones de hipoglucemias como azúcar, zumos o caramelos así como alimentos para improvisar

una comida que aseguren la aportación de carbohidratos sin que se descompongan, como tostadas, zumos en tetrabrik o galletas. No se debe olvidar documentación básica como el informe clínico del paciente con las características más relevantes sobre su tratamiento y evolución clínica.

Hábitos

Se deben variar algunos hábitos, como controlar la glucemia capilar de manera más frecuente porque hay muchos factores el viaje que pueden alterar los valores glucémicos, como la propia excitación de visitar un país nuevo, el cambio de horario y la actividad física, así como la comida diferente. Es vital controlar la alimentación, en especial los productos ricos en carbohidratos, como la pasta, la sémola, la harina, las patatas, los guisantes, las legumbres, el arroz, el pan, o la fruta y la leche.

Si se toman en exceso, la glucemia puede subir, al contrario que si se toman carnes, pescados, huevos, quesos o embutidos ■