

RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES PARA VIAJEROS CON DIABETES, MARCAPASOS, DIALIZADOS Y ANTICOAGULADOS

Viajar con la enfermedad auestas es factible

→ Diabéticos, anticoagulados, personas con marcapasos o dializados pueden viajar a cualquier lugar del mundo si tienen en cuenta determinadas precauciones. Un distintivo de su enfermedad que agilice su atención en caso

de urgencia médica, un informe médico en inglés, controlar la comida para no modificar demasiado la dieta y llevar medicación de sobra resumen las principales recomendaciones.

■ A. Bartolomé/M. Poveda

Las enfermedades crónicas no contraindican unas vacaciones si el paciente está bien controlado y es consciente de sus necesidades y limitaciones antes de viajar. Aquí se resumen los aspectos que deben tener en cuenta cuatro grupos de enfermos crónicos: diabéticos, anticoagulados, gente con marcapasos o dializados.

Autocontrol es poder en DM

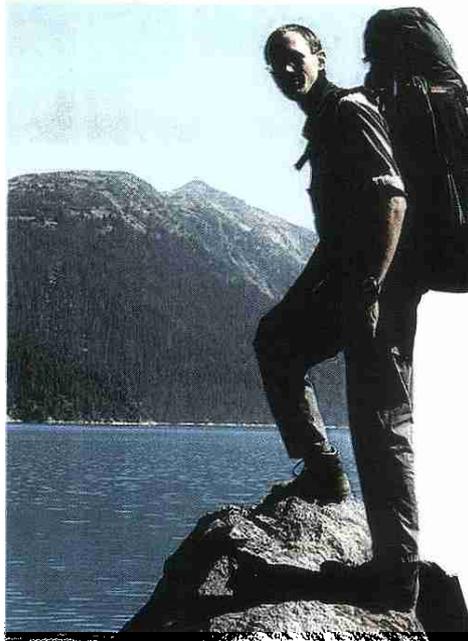
Para los diabéticos, tanto los 1 como los 2, la educación y el autocontrol sobre su enfermedad son imprescindibles para poder emprender un viaje. "Saber utilizar el sistema de raciones a la hora de comer permite adaptar la dosis de insulina a cualquier tipo de alimentación", dice el pediatra Patricio Giralt, director de la Fundación de Castilla-La Mancha para la Diabetes (Fucamdi).

El autocontrol es el que les permitirá, en caso de enfermedad leve que dificulte alimentarse normalmente (como diarrea leve o gastroenteritis), que puedan nutrirse con alimentos asépticos o suero líquido y sepan hacer las equivalencias en raciones de lo que consumen.

Aparte de estas prudentes recomendaciones, el kit que el diabético debe llevarse a viajes internacionales incluye un informe en inglés y castellano actualizado de su endocrino, la agenda con los últimos controles y la pauta de insulina, un carnet o distintivo de su condición de diabético y dos equipos con insulina y glucagón en neveras distintas (por si se extraía una).

Para viajes a lugares poco civilizados (donde pueda no haber una nevera, por ejemplo), Giralt recomienda que la duración no exceda de los veinte días.

Por último, en viajes de larga distancia en avión hay que adecuar las comidas y el tratamiento: si se viaja hacia el Oeste se ganan horas, por lo que puede ser preciso añadir una dosis de insulina y una ingesta; si el trayecto es hacia el Este, se pierden, por lo que quizá haya que obviar una dosis e ingesta (ver DM del 13-VII-2006).



Viajar con 'Sintrom'

Las personas anticoaguladas con *Sintrom* pueden viajar a cualquier lugar civilizado siempre que estén estables, lleven un brazaete o distintivo que reconozca su condición de anticoagulado (por si llegan a sufrir un accidente) y tengan en cuenta que nunca deben modificar de manera radical su dieta (sobre todo aumentando la ingesta de ciertas verduras,

como coles o espinacas, que aumentan el aporte de vitamina K y pueden hacer variar las dosis que necesitan).

También han de saber que algunos fármacos indicados en enfermedades típicas del viajero, como las quinolonas para una diarrea, también interfieren en la necesidad de anticoagulación y no deben nunca tomarse sin autorización y supervisión médica.

A estos pacientes, Valentín Pérez, jefe del Servicio de Medicina Interna del

Hospital Universitario de Getafe, en Madrid, les aconseja no viajar a zonas rurales de lugares con un sistema sanitario pobre (África subsahariana, algunas zonas de Sudamérica o partes del Sudeste asiático) donde es complicado recibir atención sanitaria.

La anticoagulación no impide la inmunización para viajar a ciertos lugares, pero Pérez recomienda que las vacunas necesarias se pongan al menos cuatro semanas antes de la salida.

Marcapasos: avisar al pasar

Salvo la recomendación de que lleven un informe médico con el tipo de aparato por si tuvieran algún tipo de fallo, el portador de marcapasos no es un sujeto que tenga que adaptarse a ningún tipo de restricción con respecto a viajes, comenta Valentín Pérez. Al margen de las precauciones que se les da a estos pacientes en su vida diaria, como no aproximarse demasiado el teléfono móvil o utilizarlo en el lado contrario a donde se lleva el marcapasos, avisar antes de pasar por un arco de rayos X de aeropuerto o tiendas y no detenerse ni apoyarse en ellos, no deberían acercarse demasiado a aparatos generadores de corriente eléctrica o de emi-

siones de radiofrecuencia, que quizá no sean tan habituales en el medio habitual.

Para mayor información, Valentín Pérez recomienda la lectura de la Guía de la Sociedad Española de Cardiología y el Ministerio de Sanidad con todas las recomendaciones para portadores de marcapasos o desfibriladores.

Diálisis allá donde se vaya

Antes de irse de veraneo, los pacientes dializados tienen que tener bien asegurado dónde se pueden someter a su diálisis. La Asociación de Lucha contra las Enfermedades del Riñón (Alcer) y la Fundación Renal Española intentan facilitar las gestiones para que los pacientes encuentren una unidad de diálisis lo más cerca posible de su lugar de 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", explica José Manuel Herrero, de Alcer (ver DM del 13-VII-2006).

Para viajar al extranjero hace falta disponer de la tarjeta sanitaria europea. No suele haber problemas en las grandes ciudades, aunque se recomienda ponerse en contacto con el centro dializador elegido antes de salir.

Pedir consejo si se padece...



El Ministerio de Sanidad recomienda que las personas afectadas de las siguientes enfermedades pidan consejo médico antes de organizar unas vacaciones. Entre las dolencias que incrementan los riesgos sanitarios durante los viajes están las enfermedades cardiovasculares, la hepatitis crónica, las enfermedades intestinales inflamatorias crónicas, las enfermedades respiratorias crónicas, la inmunosupresión por trasplante o infección por VIH, la anemia grave y los trastornos mentales graves.

LA CAMPAÑA DE CRUZ ROJA ESPAÑOLA ALERTA DE LOS PELIGROS DEL CALOR, EL AGUA Y EL SOL

En busca de la cultura de la prevención

■ Redacción

¿Qué porcentaje de accidentes podría evitarse si antes de emprender el viaje se reuniera una información adecuada? Determinar la cifra exacta es una labor compleja, pero desde luego la prevención limitaría los peligros del sol, el agua y el calor de los meses estivales.

Precisamente éste es uno de los objetivos de la campaña *Prevenir es Vivir* que durante los meses de julio, agosto y septiembre desarrollará Cruz Roja Española con la colaboración de los laboratorios Isdin y el Consejo General de Colegios

Los jóvenes son especialmente sensibles a campañas de concienciación y por ello ocupan un lugar destacado en estas iniciativas

Oficiales de Farmacéuticos. La campaña, que ha comenzado con el lema *Este verano quiérete mucho*, se llevará a cabo a través de más de 21.000 farmacias colaboradoras.

Especial para jóvenes

El sol, el agua y el calor son tres de las principales fuentes de emergencias en verano. Así, la iniciativa de Cruz Roja Española es reducir los

accidentes y emergencias frente a ellos a través de la publicación de carteles y folletos con consejos preventivos.

Según fuentes de Cruz Roja Española, es necesario despertar el interés y lograr una actitud receptiva hacia una cultura de la prevención emitiendo consejos de carácter eminentemente positivo.

Se dirige a la población

en general y más particularmente a los jóvenes, con especial hincapié hacia personas que acuden a piscinas, playas, parques acuáticos y centros de ocio, por ejemplo, para que las zonas de recreo sean un lugar más seguro para el disfrute de todos y en las que se proteja el medio ambiente, aspecto novedoso de la nueva campaña. De esta forma, se incide en fenómenos como las consecuencias del cambio climático entre las personas más vulnerables y consejos ante olas de calor y frío, así como el cuidado de las costas.