



10 OCIO | La Gaceta
Fin de semana, 6 y 7 de diciembre de 2008

salud

POR
EXPERTOS
DE LA
CLÍNICA
UNIVERSITARIA
DE NAVARRA

Equipo básico para viajeros diabéticos

Es importante planear con antelación cada día que esté fuera para poder preparar cualquier posible alteración en su esquema de tratamiento

Dr. Lavilla

Si usted es diabético y tiene pensado realizar un viaje, necesitará planearlo con antelación y preparar una lista de todo aquello que le hará falta. No se olvide de llevar todo el material necesario para la administración de insulina y sus análisis de control de azúcar en la sangre.

Deberá comprobar con su médico, con tiempo, cuáles son los medicamentos que debe llevar consigo mientras esté de viaje, además del tratamiento de la diabetes.

Puede colocar la insulina en una bolsa térmica para que se mantenga fresca. Para evitar cualquier degradación rápida, debe estar siempre alejada de la luz solar directa y de lugares donde la

temperatura pueda elevarse mucho. Lleve siempre encima la insulina y provisiones en el caso de que su equipaje no vaya a permanecer junto a usted.

Medios de transporte

Si viaja en avión, muévase en la cabina tanto como sea posible, para evitar el aumento de su glucosa. Si atraviesa más de dos zonas horarias durante su vuelo será necesario que haga algunos ajustes en la insulina. Es importante comprobar el nivel de azúcar en la sangre justo después de aterrizar, puesto que el *jet lag* (estado de cansancio que sufren los viajeros al hacer viajes aéreos a través de diferentes zonas de tiempo) puede hacer que sea difícil saber si su nivel de azúcar en la sangre es muy bajo o muy alto.



las comidas pueden sufrir alteraciones mientras llega a su destino.

En coche, pare y camine por lo menos cada dos horas. Mientras esté fuera, debe estar muy atento a su comida, actividad e insulina.

1. Coma cualquier cosa, por lo menos de cuatro en cuatro horas. Sea extremadamente cuidadoso con el agua y los alimentos. Evite los que no estén cocinados y el agua del grifo. Los alimentos que sientan mal a su estómago podrían provocar que sus niveles de glucosa en la sangre se vuelvan incontrolables.
2. Si su actividad es superior a lo normal, debe tomar un tentempié extra entre las comidas.
3. Compruebe su azúcar en la sangre con más frecuencia de lo que lo hace en casa y esté preparado para tomar más insulina si es necesario.
4. Es importante planear con cuidado cada día que vaya a estar fuera. Así podrá hacer las alteraciones necesarias en su esquema de tratamiento con antelación y no a última hora.
5. Si va estar al sol, deberá usar protector solar y un sombrero para protegerse del mismo.
6. Lleve por lo menos dos pares de zapatos confortables y varios pares de calcetines. Nunca ande descalzo y, en caso de heridas graves, consulte con un médico.

En tren o barco también debe levantarse y moverse lo máximo posible. En autobús, aproveche las paradas para andar. Deberá llevar alimentos extra porque