



En viajes transoceánicos se deben adaptar las insulinas al nuevo horario.

CARMEN G. BENAVIDES

Viajar con diabetes

Ser insulino dependiente ya no es un problema para desplazarse. No obstante, los expertos advierten de los peligros de despistarse con el control de la enfermedad.

Dra. Pilar Martín Vaquero

Especialista en Endocrinología y Nutrición y directora del Centro Médico d-médical, Madrid.

Si es usted diabético debe tener en cuenta varias recomendaciones específicas ante cualquier viaje. Cuando vaya a conducir debe controlar su glucemia capilar y si es menor de 100 mg/dl tomar 10-20 g de hidratos de carbono de absorción lenta. Debe también parar el vehículo cada dos horas para descansar y realizarse un nuevo control de glucemia y así actuar en consecuencia. En viajes transoceánicos tendrá que adaptar las insulinas al nuevo horario cuando se levante en la nueva ubicación y hacer el descenso correspondiente según le haya enseñado su médico.

Recuerde que no tiene que dejar la insulina en las maletas que vayan en avión porque pueden estar expuestas a tem-

peraturas extremas e inactivarse. Lleve siempre un informe médico que debe estar traducido al inglés si va a ir a países de habla no hispana y su *kit* de viaje completo que incluya insulina suficiente en una nevera portátil, el glucómetro con las tiras reactivas, tiras de cetonemia (sobre todo si es portador de una bomba de insulina), el cuaderno para apuntar las glucemias y una ampolla de glucagón.

Las comidas deberán ser más ligeras, pero con la misma distribución de hidratos de carbono que habitualmente. Consuma más frutas y verduras y beba agua y líquidos abundantes para que la hidratación sea adecuada. En cuanto al cuidado de los pies, no olvide hidratarlos diariamente y utilizar un calzado muy cómodo. Nunca camine descalzo en la arena de la playa o de los ríos porque se puede clavar pequeñas piedrecitas u objetos o bien quemarse o cogerse una infección por hongos con gran facilidad. Debe evitar la exposición al sol de manera excesiva. ■