



O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 7200 €
Área: 1334 cm2 - 200%



ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada
en Diabetes.

ALIMENTACIÓN *diabetes*

PRECAUCIONES BÁSICAS

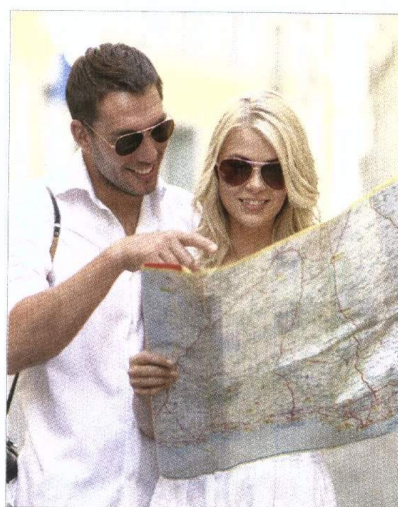
DE VIAJE CON LA DIABETES

¿Qué se debe tener en cuenta al planear una escapada?, ¿qué precauciones médicas hay que tener?, ¿hay diferencias si viajo en coche o en avión?, ¿cómo te afecta el cambio de horario?

Por fin tenemos unos días libres, hace mejor tiempo y lo que más nos apetece es huir de la ruidosa ciudad y disfrutar de un paisaje diferente al de todos los días. Aunque tener diabetes no te incapacita para evadirte de tu rutina, sí que tienes que tener en cuenta algunas observaciones para que disfrutes sin complicaciones.

A TENER EN CUENTA

No hay razones para no viajar si se tiene diabetes, pero al ser una condición crónica en la que hay que controlar los niveles de glucosa en sangre todos los días y 24 horas al día, se deben tomar ciertas precauciones a la hora de planificar y preparar el viaje.



Generalmente, cuando nos vamos de viaje se produce un cambio importante en los horarios (de sueño, de comidas...), en las actividades que realizamos, en las comidas que tomamos, en lo que sentimos (nervios, expectación, euforia...) y en el tiempo (subidas o bajadas de temperaturas a las que no estamos acostumbrados), lo que nos obligará a hacernos controles glucémicos más frecuentes para adecuar la dosis de insulina y adaptarla a la nueva situación.

LO NECESARIO PARA TU CONTROL

Es importante llevar a mano todo el material necesario para el autoanálisis de nuestros niveles y la administración de insulina. Normalmente se puede transportar en una pequeña caja o estuche adecuado, que lo hace más manejable.

En cuanto a la medicación es mejor llevar el doble de la cantidad habitual por si hubiese cualquier contratiempo. Es ideal tener una copia de la receta médica para las insulinas, bolígrafos y bomba de insulina (si se utilizan), jeringas, lancetas, medidor de glucosa, y, si usas insulina, es mejor que la receta mencione la necesidad de llevar un refrigerio de comida. Si viajas al extranjero, lleva tu receta en castellano e inglés.

SI CRUZAS ZONAS HORARIAS

Se debe consultar con el médico y con el educador en diabetes para que nos



expliquen cómo hacer el cambio. Para habituarse al horario del destino, hay que saber que viajar hacia el este significa que los días son más cortos, con lo cual puede ser necesaria una reducción en la insulina basal, mientras que si viajamos hacia el oeste, podríamos tener que aumentar la dosis de insulina basal. El control glucémico frecuente ayudará a hacer los ajustes y cambios necesarios.

VIAJAR EN AVIÓN

Es importante dejar las insulinas (frascos o bolígrafos) en su caja original y llevarla siempre contigo, no te surgirán problemas, ya que la insulina está permitida dentro del avión. Eso sí, nunca la pongas dentro de la maleta que se factura. La temperatura en la bodega del avión puede congelarla y estropear las tiras reactivas. En las páginas web de las aerolíneas encontrarás toda la información y los requisitos a cumplir para las personas con diabetes que viajan con sus medicamentos.

Si utilizas bomba de insulina es recomendable avisarlo en los controles.



LLÉVATELO CONTIGO

- Lleva suficientes tabletas de glucosa (glucosport o DEX4) para evitar o tratar la hipoglucemia en el viaje.
- Incorpora algún tentempié, aunque una comida o refrigerio estén programados, si existe algún cambio imprevisto y no llega, podrás comer aquello que lleves contigo (lácteo, frutos secos...).
- Es recomendable que lleves una identificación de que tienes diabetes y, si utilizas insulina, es bueno que añadas la leyenda "insulino-dependiente".
- Infórmate de lo que ofrece el seguro médico en el extranjero. Si viajas dentro de la Unión Europea puedes solicitar la tarjeta sanitaria europea.
- No está de más llevar medicamentos para situaciones especiales como diarreas, náuseas, dolor de cabeza, resfriado o malestar estomacal, acompañados de su receta.
- Mete en la bolsa otro medidor de glucosa que utilice las mismas tiras por si el tuyo se estropea o se pierde.
- Asegúrate de que las personas con las que viajas saben que tienes diabetes y conocen los síntomas.

Si es un viaje largo, levántate y da un paseo por el pasillo cada dos horas. También puedes hacer algún estiramiento en tu asiento. Bebe líquidos con frecuencia, es bueno para recuperarte del viaje y de los cambios de horario y recuerda que la insulina funciona peor cuando se está en un estado pobre de hidratación.

¡YO PONGO EL COCHE!

Conducir con diabetes no es un problema, pero se deben tener ciertos cuidados:

- Mide tu nivel de glucosa en sangre antes de conducir.
- Para y compruébalo cada 2 horas o cuando tenga síntomas de hipo o hiperglucemia.
- Asegúrate de que llevas suficientes tabletas de glucosa y tu identificación de persona con diabetes.
- Lleva un refrigerio y comida adecuada, en caso de contratiempos, no tendrás que retrasar tus horarios normales de comida.
- Acostúmbrate a hacer un breve descanso cada hora y media, dos horas. Para en un lugar seguro, camina, realiza algún estiramiento y no olvides hidratarte. ♦