



PREVENCIÓN Para evitar complicaciones antes de coger un avión, los pacientes deben incluir en su maleta un certificado que describa su tratamiento y afección, medicación para 3 ó 4 días más de lo previsto y tener en cuenta el cambio horario

Informe médico y conocer el principio activo, pautas para el crónico viajero

MARTA ESCAVIAS DE CARVAJAL
marta.escavias@correofarmacautico.com
Antes de coger un avión con rumbo a algún destino internacional, los pacientes crónicos que precisen medicación deben añadir a su maleta dos cosas imprescindibles: un informe médico en inglés que especifique qué enfermedad padecen y qué medicación necesitan, y un listado de los principios activos de cada uno de los fármacos que toman. Este documento permitirá al paciente portar consigo la medicación necesaria para atravesar los controles del aeropuerto, siempre y cuando sea como equipaje de mano y que se cumplan las medidas de seguridad. Diabéticos (tipo 1 y 2), migrañosos y sujetos con esclerosis múltiple son, según los expertos consultados por CF, los enfermos que mayores complicaciones pueden tener a la hora de

viajar dado el formato de su medicación (plumas, inyectores o líquidos), por ello también se aconseja la contratación de un seguro privado para asegurar una asistencia de la mejor calidad posible en el país de destino. "Hay que solicitar un informe médico donde consten todos los puntos del tratamiento, desde la dieta al tipo de medicación y la dosis", explica Ricardo García-Mayor, jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Vigo. Y es muy recomendable, añade, que "esté redactado también en inglés, dado que es el idioma internacional que van a entender en todos los aeropuertos". Precisamente, así lo indica también la web de Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea (AENA), donde figura que "si se va

a viajar con cualquier medicamento que pueda ser susceptible de infringir las limitaciones de transporte en el equipaje de mano se deberá ir provisto de un certificado médico" que cumpla los puntos anteriormente descritos. Además, aconsejan que el medicamento "vaya en su envase original completo". En el caso de que el pasajero viaje con líquidos, AENA recomienda que, en la medida de lo posible, "el pasajero lleve consigo la receta médica o una justificación de su condición parti-

cular para el trayecto". Si el paciente viaja con inyectores, como es el caso de los afectados por esclerosis múltiple, deben saber que "en viajes largos han de estar refrigerados en una nevera a una temperatura de entre 4 y 6 grados", explica Marcos Llanero, de la Sociedad Española de Neurología. Por lo general, todas las neveras destinadas a la refrigeración de medicamentos son válidas, "exceptuando aquellas que se mantienen con placas de hielo".

CARTA DE PRESENTACIÓN

La utilidad del informe médico sobrepasa los controles del aeropuerto, añade Moisés Robledo, secretario de información de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), porque "es su carta de presentación si necesita asistencia en destino". Los expertos aconsejan

INFORME MÉDICO / MEDICAL REPORT

Nombre y apellidos / Name and Surname: _____

Fecha de nacimiento / Date of Birth: _____

Diagnóstico / Diagnosis: _____

Tipo de migraña / Type of migraine: _____

Características del informe. Para que el informe médico sea válido y sobre todo cuando se viaje a un país internacional debe estar traducido al inglés y en él debe constar el diagnóstico y la fecha del mismo, el tipo de enfermedad, el tipo de tratamiento, posibles comorbilidades del paciente y, muy importante, debe acompañarse del nombre del médico, su teléfono, número de colegiado y firma.

que el paciente tenga en cuenta la duración de su estancia para calcular las dosis de medicación que va a necesitar. "Para evitar una situación de desabastecimiento deben llevar medicación como para 3 ó 4 días más", señala Robledo. Pero, ¿cómo se consigue la medicación cuando el viaje es más largo de 15 días o no se sabe la fecha de vuelta? En este caso el afectado deberá informarse de qué convenios hay entre el sistema sanitario español y el del país al que viaje. En

cualquier caso, "llevar una receta original no les va a ayudar, pero sí una copia del tratamiento para que el médico que les atienda sepa su prescripción", añade Robledo. Algo importante, concluyen, es no olvidar ajustar la medicación al huso horario del país con el fin de no olvidar ninguna dosis. Un truco, apunta García-Mayor, "es fijarse en el horario de las comidas que sirven durante el vuelo, que suelen coincidir con los de las comidas del destino".

► Hay que ajustar la toma de la medicación al huso horario del país para no olvidar las dosis

VACACIONES QUE ASEGURAN LA SALUD DEL PACIENTE CRÓNICO

Recomendaciones generales para pacientes crónicos cuando realizan un viaje internacional y pautas concretas para los diabéticos.

Equipaje de mano
Lleve encima toda la medicación para su patología, repartida en varias bolsas, y alimentos de fácil transporte y obtención.

Controle las diferencias horarias. Luzca alguna identificación de su afección (collar, pulsera). Viaje con un breve informe médico, tarjeta sanitaria y recetas. Infórmele de la cobertura y de la disponibilidad de medicamentos.

El acompañante debe saber cómo actuar en caso de una crisis.

EN VIAJES LARGOS, ES RECOMENDABLE AVISAR A LA COMPAÑÍA AEREA

CALZADO CÓMODO, FLEXIBLE Y USADO

EL ACOMPAÑANTE DEBE SABER CÓMO ACTUAR EN CASO DE HIPOGLUCEMIA

Botiquín del diabético

Qué llevar
El doble de cantidad de lápices de insulina lenta y rápida, dos medidores abundantes tiras reactivas y un kit de glucagón.

ENSEÑE A SU ACOMPAÑANTE EL USO DEL GLUCAGÓN

NO OLVIDE REFRIGERAR LA INSULINA PARA SU TRANSPORTE

Estirar las piernas

Mire el reloj
En vuelo, mantenga la hora de salida y camine cada dos o tres horas para evitar problemas de circulación y aumentos de glucosa.

ALIMENTACIÓN A BORDO Y HUSO HORARIO

Alimentos a bordo
Prepare una bolsa con alimentos ricos en azúcar y otros para una ingesta adicional.

Contenido en hidratos de carbono

Batidos	Pan	Galleta	Manzana	Barrita
33cl/39g	30g/15g	3u/15g	1u/11,5g	1u/15g

Tenga en cuenta la diferencia horaria para su alimentación y tratamiento. Hacia el este se ganan horas, por lo que tendrá que añadir una ingesta y una dosis de insulina. Hacia el oeste, lo contrario.