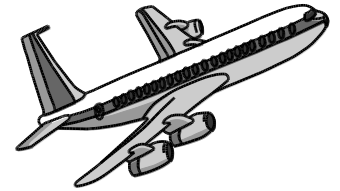


# La Diabetes y los Viajes

Su diabetes va a estar con usted por el resto de su vida; pero eso no quiere decir que usted no pueda tomar vacaciones. Si planea con anticipación, usted puede disfrutar su tiempo de descanso sin ningún problema. Si planea viajar, ya sea por un par de días o por un par de semanas, aquí están algunas ideas que le ayudarán!



## 1. Planee con anticipación

- A. Hable con su doctor de sus planes de viaje. Pídale una carta, que indique que usted tiene diabetes; incluyendo todas las medicinas y suministros que necesita. La carta también debe incluir un plan de emergencia. Pídale recetas para sus medicinas y suministros; pregúntele también si usted debería llevar un equipo de emergencia de Glucagon.
- B. Hable con su doctor sobre un plan de emergencias.
- C. Asegúrese de que alguien con quien va usted a viajar sepa que usted tiene diabetes y que hacer en caso de emergencia.
- D. Si usted usa insulina y viajará por varios días, pídale a su doctor instrucciones específicas para el uso de insulina.
- E. Asegúrese de consultar con su aerolínea de las restricciones de viaje vigentes.

## 2. ¿Qué debe empacar?

- A. Identificación – tarjeta de bolsillo, brazalete, cadena que lo identifique como una persona con diabetes. Una lista de todas las medicinas que está tomando.
- B. Suministros de diabetes
  - Lleve suficientes lancetas y tiritas, etc. para todo el viaje. (es buena idea llevar suministros extras).
  - Mantenga sus suministros con usted a la mano todo el tiempo. No los guarde en la cajuela ni en el equipaje que va a declarar.
- C. Use calcetines de algodón y calzado cómodo.
  - Use zapatos cómodos que ya haya usado.
  - Si usara sandalias, evite las que llevan tiritas entre los dedos del pie. Nunca camine descalzo!
- D. Tenga a la mano bocadillos saludables y fuentes de azúcar de acción rápida.
  - Las frutas secas o frescas y las galletitas son buenas opciones.
  - Las tabletas de glucosa, dulces duros y sodas que no sean de dieta son fuentes de acción rápida de azúcar.
- E. Su tarjeta de aseguranza médica y un plan de emergencias.

Se recomienda que consulte con su doctor para obtener consejos de viaje. La guía de viaje para personas con diabetes (“Diabetes Travel Guide 2002”), publicada por la Asociación Americana de Diabetes tiene mas información que usted puede consultar.