

Consejos para viajar si padece diabetes controlada por insulina

¿Qué debo tener en cuenta antes de iniciar un viaje?



La diabetes no tiene por qué ser un impedimento para viajar. De hecho, si lo planifica bien y sigue unos cuantos consejos, puede conseguir que sea una experiencia inolvidable. De todos modos, como es posible que un viaje trastoque su rutina diaria, aquí le presentamos algunos de los aspectos que merece la pena considerar antes de viajar.

- Siempre que viaje, es recomendable que mida sus niveles de glucosa con más frecuencia.
- Tiene que aprender a adaptar la dosis de insulina que se administra en las comidas (llamada insulina prandial) a los cambios horarios que se producen durante este tiempo. A veces será necesario improvisar.
No se administre nunca la insulina prandial hasta que tenga la comida en la mesa.
- Lleve algún alimento extra consigo por si se producen retrasos y tiempos de espera.
- Si viaja al extranjero, póngase en contacto con la embajada del país en cuestión para consultar las regulaciones que existen en materia de importación de medicamentos.
- Lleve siempre un certificado en el que conste que padece diabetes y que se tiene que administrar insulina.
- Asegúrese de que su seguro médico está en vigor y ofrece la cobertura suficiente si necesita asistencia médica mientras viaja.

Comuníquese a sus compañeros de viaje que padece diabetes para que puedan ayudarle adecuadamente si su nivel de glucosa en sangre desciende demasiado.

Si viaja al extranjero, infórmese de cuál es la situación en el país al que va a ir.

- ¿Es fácil comprar alimentos en cualquier lugar?
- ¿Hay nevera en la habitación del hotel?
- ¿Hay disponible algún servicio de atención sanitaria?

Viajes más largos



Antes de partir, hable con el personal de enfermería o con el médico que lleva su diabetes para planificar bien el viaje y para saber cómo ajustar la administración de insulina si contrae alguna enfermedad. Puede que sea conveniente llevar consigo ciertos medicamentos.

¿Cómo debo almacenar la insulina cuando haga calor?

- Si la temperatura es superior a 30 °C (86 °F), es importante mantener la insulina refrigerada.
- Guarde la insulina en una nevera mientras no la utilice, pero a una temperatura superior a +2 °C (36 °F).
- Evite la luz intensa del sol.

Solicite una bolsa nevera al personal de enfermería que lleva su diabetes o al farmacéutico.

¿Cómo debo almacenar la insulina cuando haga frío?

- Si las temperaturas son extremadamente bajas, mantenga la insulina cerca de su cuerpo o en una bolsa térmica.
- La insulina no puede congelarse, pues en ese caso perderá su eficacia.

¿Qué debo tener en cuenta antes de iniciar un viaje?

Siempre que viaje, es recomendable que mida sus niveles de glucosa con más frecuencia.

Cuando viaje al extranjero, lleve un certificado en el que conste que padece diabetes y que tiene que llevar insulina consigo.

Asegúrese de que su seguro médico está en vigor y ofrece la cobertura suficiente si necesita asistencia médica.

¿Cómo debo hacer el equipaje?

Introduzca la insulina en el bolso o en el equipaje de mano.

Asegúrese de tener algún alimento extra consigo, como dextrosa, fruta, pan y bebida.

Si desea obtener más información, consulte al médico o al personal de enfermería. Si lo desea, también puede ponerse en contacto con el servicio de información médica de Lilly.

Teléfono: 08-737 8800
Correo electrónico:
scan_medinfo@lilly.com