

Situaciones Especiales

23 Diabetes y VIAJES



Si tienes diabetes y te gusta viajar, no te preocupes. Puedes ir donde quieras, pero antes debes planificar el viaje. Si tienes en cuenta una serie de recomendaciones, ningún destino es imposible. En general, no hay razones que sugieran una limitación en la frecuencia o el tipo de viaje, aunque si pasas por un periodo inestable en el control de tu diabetes o tienes una enfermedad intercurrente, deberías plantearte aplazarlo. Antes de salir de viaje, es muy importante que prepares bien la maleta e incluyas todo lo imprescindible para el correcto control de tu enfermedad:

Medicación y utensilios necesarios para el control de la diabetes:

- Insulina y/o antidiabéticos orales suficientes (mejor por duplicado o triplicado). Llévalos siempre en el equipaje de mano. Si viajas en avión nunca los factures, las altas temperaturas de la bodega del avión pueden estropearlos. Si viajas acompañado, reparte la medicación para prevenir pérdidas.
- Jeringas o bolígrafos de insulina.
- Medidor de glucosa y tiras reactivas.
- Tiras reactivas para cetonuria, si te han recomendado su utilización.
- Glucagón, si la medicación que tomas puede causar hipoglucemias (bajadas de azúcar).

Alimentos:

- Alimentos para improvisar una comida, que te aseguren el aporte de hidratos de carbono que puedan transportarse en la maleta: tostadas, zumos en tetra-brik, galletas...
- Alimentos para solucionar hipoglucemias tipo: azúcar, glucosport, zumos, caramelos...

Documentación:

- Informe clínico con las características más relevantes de tu tratamiento y evolución clínica.
- Identificación tipo carnet, medalla...
- Documentación sanitaria: tarjeta sanitaria nacional para viajar en España o tarjeta sanitaria europea para desplazarse en el territorio de la Unión Europea. En viajes a otros países, asegúrate del sistema sanitario del destino. Es aconsejable que contrates un seguro de viaje si el país no tiene asistencia sanitaria pública concertada.