



## Recomendaciones para personas con diabetes cuando viajan

Su diabetes va a estar con usted durante todo el resto de su vida. Pero sólo porque su diabetes no va a tomar vacaciones, ¡esto no significa que usted no pueda!

Con una planeación cuidadosa, ¡puede tener unas vacaciones sin preocupaciones! Así que, si usted va a viajar – ya sea por un par de días o un par de semanas, ¡aquí le damos algunos consejos para ayudarlo a planear!

### 1. Haga sus planes con tiempo

- A. Dígale a su proveedor médico sobre sus planes. Pídale una carta estipulando que usted tiene diabetes y con una lista de los medicamentos y provisiones que usted va a necesitar. La carta deberá también indicar un plan de emergencia. Usted debe de pedirle recetas para sus medicamentos y provisiones y preguntarle si debe usted de tener un Equipo de Emergencia de Glucagón.
- B. Platique con su proveedor médico sobre un plan de emergencia.
- C. Asegúrese de que alguna de las personas con las que usted va a viajar sepa que usted tiene diabetes y sabe qué hacer en una emergencia.
- D. Si usted usa insulina y va a estar viajando durante varios días, pida a su proveedor de servicios médicos que le dé indicaciones especiales acerca de la insulina.

### 2. ¿Qué empacar?

- A. No olvide llevar su identificación de diabético(a) – tarjeta en su cartera, brazalete, collar
- B. Provisiones para la diabetes (agujas, lancetas, tirillas, etc).
  - 1). Traiga suficientes provisiones para todo el viaje. (Llevar provisiones extras es una buena idea).
  - 2). Mantenga sus provisiones cerca de usted en todo momento. No las guarde en la cajuela de su carro ni las ponga dentro de las maletas que va a registrar.
- C. Empaque zapatos cómodos y calcetines de algodón.
  - 1). Preferentemente, zapatos que ya haya usado.
  - 2). Si va a usar sandalias, evite las del tipo que tienen correas entre los dedos. ¡Nunca vaya descalzo!

- D. ¡Es imprescindible llevar protector solar y cremas humectantes!
- E. Bocadillos y fuentes rápidas de azúcar.
  - 1). Las frutas frescas o secas y las galletas son una buena opción de bocadillo.
  - 2). Tabletas de glucosa, caramelos macizos y sodas que no sean de dieta son buenas fuentes rápidas de azúcar.
- F. Su tarjeta de seguro médico y un plan para casos de emergencia.

Le recomendamos muy especialmente que le pregunte a su proveedor médico sobre algunos consejos adicionales para viajar según sus necesidades personales para su diabetes.

*The Diabetes Travel Guide* (2002) – (La Guía de Viaje del Diabético), publicada por la Asociación Americana para la Diabetes tiene muchos más fabulosos consejos sobre cómo viajar con diabetes.

