

Indicaciones para viajeros con diabetes

El servicio de Endocrinología del Hospital Universitari Sagrat Cor nos ha preparado unas líneas de gran utilidad para los pacientes con diabetes que tengan pensado realizar un viaje, sobre todo si es al extranjero. Uno de los apuntes principales es que “conviene planificar muy bien el viaje y el control que se seguirá de la diabetes”.

A continuación, detallamos una serie de recomendaciones que el paciente puede comentar con su médico para poder ajustarlos a cada caso concreto:

1. **Habla con el personal de enfermería especialista en diabetes o con el médico acerca del cambio horario del país al que se viaja**, para que puedan ayudar a modificar la pauta de insulina y las horas de administración de la misma. Si se va a viajar hacia el oeste, el día será más largo, mientras que, si se viaja hacia el este, el viaje acortará el día.
2. **Puede pedir al equipo médico que le preparen un informe (preferiblemente en inglés) donde hagan constar el diagnóstico de diabetes** y la necesidad de, en caso de viajar en avión, poder llevar en cabina todo el material necesario para el control de la diabetes (agujas, plumas de insulina, glucómetro y demás material fungible en caso de utilizar bomba de insulina). Asegúrese de tener una bolsa o estuche adecuado para guardar la insulina y resto de materiales necesarios. También puede ser útil llevar una nevera portátil y un contenedor para deshacerse del material punzante. Recuerde que la insulina corre el riesgo de congelarse en las bodegas de los aviones, ¡y eso la podría hacer inutilizable! Durante el viaje lleve consigo unos tentempiés adicionales en el equipaje de mano por si el viaje sufre retrasos.
3. Cuando prepare la maleta **es muy importante que tenga en cuenta cuánto material va a necesitar durante el viaje y que lleve siempre material de repuesto por si algo se dañara o perdiera**. Es sensato que tenga dos equipos de insulina y sistema de medición de la glucosa y que los lleve en sitios separados (por ejemplo, uno en el equipaje de mano y otro en el del acompañante) por si uno de los dos se extravía.
4. Debe de asegurar una **correcta conservación de insulina durante el viaje**. Recuerde que un bolígrafo de insulina no debe de estar más de 30 días fuera de la nevera a temperatura ambiente, y que lo recomendable es conservarlos a una temperatura de entre 4 y 8°C.
5. En caso de utilizar bomba de insulina, **es importante llevar siempre bolígrafos de insulina** (lenta y rápida) para poder usarlos en caso de que por algún motivo la bomba fallase. También debe tener prevista una pauta de uso con horarios y unidades (coméntelo con su equipo médico antes de viajar).
6. **Tome nota de los números de contacto sanitarios en caso de emergencia**. Si fuera necesario, ¿sabría cómo conseguir insulina en la zona donde viaja? Tenga en cuenta que los nombres comerciales pueden variar de un país a otro, para largas estancias deberá llevar encima una receta médica para poder comprar insulina en el país donde esté.
7. **Es muy recomendable tener contratado un buen seguro de asistencia médica durante el viaje**. Piense que en algunos países no hay sanidad pública o esta es muy deficiente.

Indicaciones para viajeros con diabetes

8. En caso de viajar en grupo es recomendable que **las personas que viajan con usted sepan cómo actuar** en caso de que no se encuentre bien o sufra una hipoglucemia grave.

9. Si viaja a climas cálidos **mantenga la insulina protegida de la luz solar directa y en un lugar fresco**. Tenga en cuenta que es posible que la insulina se absorba más rápidamente en un clima cálido, por lo que será necesario una mayor monitorización. Y sobre todo asegúrese de estar bien hidratado, ¡beba muchos líquidos sin azúcar.

10. Por otro lado, si viaja a climas fríos, lleve ropa de abrigo suficiente, y tenga en cuenta de que en este caso es posible que la insulina se absorba más lentamente. No permita que se congele la insulina, ya que esto afectará a su acción. Finalmente, tenga en cuenta que los medidores de glucosa pueden verse afectados por altas y bajas temperaturas, así como por la altitud.

RECUERDE qué no puede faltar en el equipaje de mano

- Documento de identidad e informe médico con el diagnóstico y tratamiento.
- Glucómetro y tiras reactivas.
- Lancetas y dispositivo para utilizarlas en los controles de glucosa en sangre del dedo.
- Comida y tentempiés adicionales, así como preparados de glucosa, sacarosa, etc. en monodosis y/o bebidas azucaradas.
- Diario de papel, o dispositivo electrónico para anotar los resultados de los controles.
- Tiras reactivas para acetona en sangre u orina.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45