

# Guía de viaje para diabéticos

*La diabetes no tiene que impedirle viajar en una excursión de un día o en unas vacaciones largas. Sin embargo, viajar puede plantear desafíos especiales para las personas con diabetes.*

---

## Antes de salir de la ciudad, consulte a su médico o educador de diabetes sobre:

- Cualquier prescripción por escrito que usted pueda necesitar de píldoras para la diabetes o de insulina.
- Si está recibiendo insulina, una carta diciendo que usted tiene diabetes y se administra inyecciones de insulina. Esto es útil cuando se pasa por la aduana o la seguridad del aeropuerto.
- Instrucciones para ajustar sus medicamentos, especialmente las inyecciones de insulina, si viaja a través de zonas horarias.

## Cuide sus medicamentos y suministros

- Lleve consigo sus medicamentos (insulina, agujas para la insulina y las píldoras para la diabetes) y sus suministros de análisis de sangre. Nunca los ponga en su equipaje de carga.
- Lleve píldoras, agujas, insulina y tiras adicionales para el análisis de sangre cuando viaje, en caso de pérdida o rotura. No cuente con comprar suministros adicionales durante el viaje, especialmente cuando se va a otros países que pueden utilizar diferentes tipos de insulina y agujas.
- Utilice bolsas protegidas para transportar su insulina de manera que no se congele ni se caliente demasiado. Cuando viaje en automóvil, mantenga su insulina en un refrigerador pequeño. El calor daña rápidamente la insulina.

## Cúidese

- Revise su nivel de azúcar en la sangre antes de viajar, así como durante el viaje, si es de más de unas pocas horas.
- Lleve refrigerios tales como frutas, galletas o jugo en caso de que su nivel de azúcar en la sangre caiga demasiado bajo.
- Solicite por anticipado una comida para diabéticos si usted viaja en avión. La mayoría de las líneas aéreas sirven comidas especiales para personas con necesidades de salud.
- Lleve más de un par de zapatos cómodos, que le calcen bien para las vacaciones. Es probable que camine más de lo habitual y deba tener buen cuidado adicional de sus pies.
- Tome decisiones saludables cuando coma en restaurantes o en casas de amigos.

## ¿Está cruzando zonas horarias?

Si recibe inyecciones de insulina y estará cruzando zonas horarias, hable con su médico o educador de diabetes antes de su viaje. Traiga su horario de vuelo e información sobre los cambios de la zona horaria. Su médico o educador le puede ayudar a planificar el momento de sus comidas e inyecciones mientras viaja.

Recuerde: viajar hacia el este significa que tendrá un día más corto, así que si usted se inyecta insulina, es posible que necesite menos. Viajar hacia el oeste significa que tendrá un día más largo, por lo que es posible que se necesite más insulina.

Para realizar un seguimiento de las inyecciones y las comidas a través de los cambios de las zonas horarias, mantenga el reloj o la hora del teléfono celular en la zona horaria de su casa hasta la mañana siguiente a su llegada.

Si usted necesita inyectar insulina mientras vuela, tenga cuidado de no inyectar aire en la botella de insulina. En la cabina presurizada, las diferencias de presión pueden hacer que el émbolo lo ponga a "luchar". Esto puede hacer que sea difícil medir la insulina con precisión.

Revisar su glucosa en la sangre mientras viaja es tan importante como cuando está en casa. Además, revise su nivel de glucosa en la sangre poco después de aterrizar. La descompensación horaria puede hacer que sea difícil saber si tiene un nivel de glucosa muy bajo o muy alto en la sangre.

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite