

Antes de hacer las maletas, hay que planificar el viaje: chequear la documentación necesaria y las condiciones de atención médica del país al que nos dirigimos



La diabetes no debe impedir de ningún modo que descubramos mundo. Si controlamos de forma adecuada nuestros valores glucémicos, no hay excusa que valga para empezar a hacer la maleta y emprender un viaje al extranjero. Si ese control no está siendo efectivo, habrá que consultar con nuestro médico por si nos aconseja un aplazamiento o, en caso de que ese viaje no se pueda postergar, las medidas necesarias para que podamos disfrutar del viaje. Sobre todo, informemos de nuestra diabetes a los compañeros de viaje. Otro buen consejo es evitar romper nuestras rutinas en el lugar de destino. Mucho ojo con las caminatas muy prolongadas y con las alteraciones de los horarios para comer, tan habituales cuando vamos a otro país. Queremos ver el máximo número de puntos de interés, y para ello caminamos largos trechos y

NO NOS OLVIDEMOS DE...

- Carné de persona con diabetes en lengua local.
- Informe médico resumido donde se especifique el principio activo del fármaco, no el nombre comercial. Es bueno que esté en inglés y en francés.
- Certificado Internacional de Vacunación.
- Informe del médico que diga que necesitamos las agujas para inyectarnos insulina y las lancetas para el autocontrol.
- Teléfonos de contacto ante una urgencia.
- Autorización firmada para inyectar glucagón al viajero en caso de que sea menor de edad. ●

Con la maleta a cuestas

aplazamos las comidas a los momentos en que nuestra desatada actividad turística nos lo permite. Si sucumbiésemos a la tentación de ser un turista hiperactivo, no nos olvidemos de aumentar la frecuencia de los autocontroles y de mantener en la medida de lo posible los horarios de las comidas. Para evitar problemas, debemos llevar siempre en el equipaje de mano suplementos alimenticios. Si hace mucho más calor que en nuestro país de origen, debemos tener cuidado con la absorción de la insulina inyectada, que puede ser mayor. Si además aumentamos la actividad física, podríamos desarrollar una complicación grave por una bajada aguda de glucemia. Para prevenirla, tenemos que disminuir la dosis de insulina inyectada, aumentar el número de tomas a la hora de ingerir alimentos, y hacernos más autoanálisis de sangre.

Conservación de los fármacos

Estamos de viaje, así que llevamos los fármacos encima, cuando hace mucho frío y cuando hace mucho calor. Lo mejor es llevarlas en un bolso personal: totalmente desaconsejado meterlas en guanteras

o maleteros, o facturarlas cuando vamos a tomar un avión, porque las bodegas donde van las maletas suelen alcanzar temperaturas muy bajas.

El cambio horario es otro factor a tener en cuenta cuando se viaja. Es fundamental ajustar nuestra dosis de insulina para evitar el solapamiento de dosis, o la ausencia de insulina. Hay que prestar atención al *jet lag*, el desajuste de nuestro reloj temporal que tiene lugar al cruzar zonas horarias.

Planificación

Si planificamos el viaje, el éxito estará asegurado. Debemos tener presente la documentación que deberemos llevar encima (pieza complementaria en este mismo artículo) e informarnos con antelación sobre los fármacos y los hospitales disponibles en el país de destino. Hay países en los que la concentración de insulina no es la misma que en España. Así que, en caso de adquirir insulina en esos países, ésta hay que inyectarla con una jeringa adecuada a esa clase de insulina. También es bueno informarnos sobre las costumbres alimenticias del país de destino. ●