



## Viajes y vacaciones

Debemos tener en cuenta que viajar, muchas veces, supone un cambio de: hábitos alimenticios, zona horaria y climatología. Por lo tanto, el paciente con diabetes debe seguir una serie de recomendaciones:

- Lleva el **informe médico** donde se refleje la necesidad de ponerte Insulina. Si viajas al extranjero conviene llevar el informe también en inglés.
- Si viajas a países cálidos la absorción de Insulina puede aumentar y podría ser necesario disminuir la dosis de insulina rápida.
- Prepara la medicación. **Lleva una provisión de Insulina en cantidad suficiente** porque en determinados países podrías no encontrarla.
  - Si viajas en avión, es mejor que la lleves contigo y no la factures.
  - Los scanner de los aeropuertos no estropean la Insulina. Hay estuches especiales que mantienen la temperatura, pero puede servir cualquier maletín.
  - Si por cualquier circunstancia tenemos que comprar insulina en el extranjero, hay que fijarse en la concentración de la misma. En España toda la disponible está a una concentración de 100 unidades por ml,
- Debes llevar el material necesario para el autocontrol (glucómetro, tiras reactivas, lancetas, etc.).
- **Lleva glucagón.**
- Ten en cuenta los horarios y la composición de las comidas para ponerte la Insulina correspondiente. Cuando la comida que hayas escogido tenga menos hidratos de los previstos siempre podemos utilizar el pan o la fruta como comodines para ajustar las raciones.
- **Si hay diferencia horaria en viajes intercontinentales**, debes mantener las dosis de Insulina rápida en las ingestas que realices

durante el viaje y **ajustar la Insulina Basal al nuevo horario**, manteniéndola aproximadamente cada 24 horas.

- Lleva algún alimento (bocadillo, fruta, galletas, líquidos) ante cualquier retraso o imprevisto que pueda sucederte lejos de un lugar donde sirvan comida.
- Ten en cuenta que, en ciertos países, el riesgo de coger infecciones (gastroenteritis) es mayor. En estos casos, extrema las precauciones y las medidas higiénicas
- Si en vacaciones realizas **más ejercicio de lo habitual**, excursiones, etc. puede ser necesario **disminuir la dosis de Insulina**.
- **Programar el viaje con su equipo de salud.**

*Version1 Aprobada 18-12-2015*