

# Cómo viajar con diabetes

Cornerstones4Care®

## La diabetes no debe impedirselo

Si le gusta viajar, la diabetes no tiene que detenerlo. Sí, deberá llevar a la diabetes dondequiera que vaya. Sin embargo, con planificación y conocimiento, puede ir donde desee.



## Planifique con anticipación

- Programe una cita con su equipo para el cuidado de la diabetes unas semanas antes de viajar. Asegúrese de que su ABC (A1C, presión arterial y colesterol) se encuentre dentro de los parámetros normales. Verifique que tiene las vacunas al día. Obtenga recetas extra de sus medicinas para la diabetes. Y solicite una nota que explique que tiene diabetes
- Use una cinta de identificación para mostrar que tiene diabetes. La información deberá estar escrita en el idioma de cada país que visite
- Prevea los cambios de zona horaria, horarios y comidas. Hable con su equipo sobre cómo afectarán esos cambios para el cuidado de su diabetes
- Asegúrese de que su equipo para el cuidado de la diabetes esté informado sobre los episodios de nivel bajo de azúcar en sangre que ha estado experimentando

## Qué llevar

### Independientemente de cómo viaje...

- Lleve una cantidad superior de medicinas y suministros para la diabetes de la que necesita habitualmente
- No olvide sus suministros para el examen de sangre y orina (incluya baterías extra para su medidor de azúcar en sangre)
- Si utiliza insulina, siga las instrucciones de uso una vez que abra la insulina. Si toma insulina extra, llévela en una bolsa térmica con gel refrigerante. Con todas sus medicinas para la diabetes, consulte y siga las instrucciones de almacenamiento
- Asegúrese de tener sus tarjetas del seguro médico. Lleve también los números de teléfono de su equipo para el cuidado de la diabetes

### Si viaja en avión...

- Lleve todos sus suministros para tratar la diabetes en su equipaje de mano. De este modo, los tendrá con usted en el caso de que sus maletas facturadas se pierdan
- Lleve sus medicinas en los envases originales con las etiquetas que le proporcionó su farmacia
- Tenga en cuenta que los empleados de seguridad del aeropuerto le permitirán llevar con usted todos los suministros y las medicinas para la diabetes, como:
  - Suministros y bombas de insulina
  - Otras medicinas inyectables para la diabetes
  - Kit de emergencia utilizado para tratar niveles muy bajos de azúcar
  - Un contenedor de superficie dura para jeringas usadas
  - Líquidos (agua o jugo)



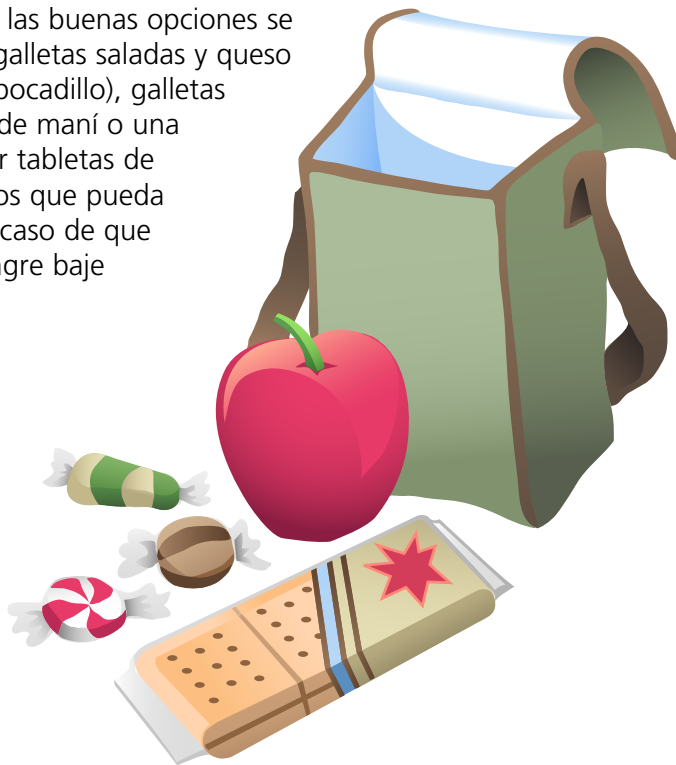
# Cómo viajar con diabetes

## Cómo evitar cambios en el nivel de azúcar en sangre

Viajar puede producir cambios en su nivel de azúcar en sangre, incluso cuando por lo general se encuentre dentro de los parámetros normales. Controle su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia que cuando está en su hogar. Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes sobre qué puede hacer para disminuir el riesgo de un nivel elevado de azúcar en sangre.

Para reducir el riesgo de un nivel bajo de azúcar en sangre:

- Siempre lleve bocadillos para tener en caso de emergencia. Incluya carbohidratos tanto de acción rápida como lenta. Entre las buenas opciones se incluyen un paquete de galletas saladas y queso (para comer a modo de bocadillo), galletas saladas con mantequilla de maní o una fruta. Asegúrese de llevar tabletas de glucosa o caramelos duros que pueda mascar rápidamente, en caso de que su nivel de azúcar en sangre baje



- Si viaja en avión, lleve sus bocadillos de emergencia con usted, en su asiento. No los guarde en el compartimento superior. Así los podrá tener a su alcance fácilmente
- Llame con anticipación y averigüe si le servirán comida en el vuelo. Puede solicitar una comida para diabéticos. Si usa insulina a la hora de las comidas, espere hasta que se la estén por servir para tomarla. Si no le sirven comida, quizás prefiera llevarse una para el viaje

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2018 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. USA18HPP01099 Marzo de 2018 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

