

Lista de control para la diabetes en caso de viajes

NECESARIO:

- Carta de viaje del médico y recetas adicionales, según sea necesario
- Información de contacto para atención de la diabetes ante emergencias
- Más del doble de la cantidad de medicamentos/suministros que usa normalmente
 - Guarde los medicamentos en una bolsa transparente que cierre herméticamente. No coloque insulina/suministros en el equipaje que despachará debido al riesgo de pérdida o de retraso en la llegada del equipaje y por las fluctuaciones de la temperatura.
 - Consulte con el fabricante de la bomba, este puede proporcionarle una bomba de respaldo para viajes internacionales.

LOS USUARIOS DE BOMBA DE INSULINA TAMBIÉN DEBEN LLEVAR:

- Suministros de bomba y bolígrafos de insulina/jeringas adicionales en caso de que la bomba falle
- Conozca las dosis de insulina de respaldo
- Bolsa del almuerzo con sistema de enfriamiento para mantener la insulina fría
Ejemplo: bolsas Frio (FRIOCase.com)
- Baterías adicionales para glucosímetro y bomba de insulina, según sea necesario
- Medidor de glucemia, tiras reactivas, dispositivo de punción y lancetas
- Kit de glucagón (glucagon) de emergencia (verifique fechas de vencimiento)
- Suministros para análisis de cetonas
- Comprimidos de glucosa u otros tipos de carbohidratos de acción rápida para tratar el nivel bajo de glucosa
- Snacks
- Pulsera de identificación médica
- Toallitas con alcohol u otro agente de limpieza
- Recipiente para eliminación de objetos punzante usados
- Cargadores de dispositivos médicos

SEGURIDAD EN EL AEROPUERTO:

Si usa una bomba de insulina o un sistema de control continuo de la glucemia (Continuous Glucose Monitoring, CGM), es **muy importante** informar acerca de su dispositivo al oficial que hace la prueba de detección. Pueden revisarlo sin necesidad de desconectar la bomba.

Se puede revisar a los pasajeros con dispositivos externos con un detector de metales además de hacerles un cacheo. **No** pase con los dispositivos por ninguna máquina de rayos X. Si tiene preguntas sobre la seguridad por llevar colocados dispositivos cuando pasa a través de escáneres, debe ponerse en contacto con el fabricante.

Las personas que viajan pueden llamar a TSA Cares sin cargo al 1-855-787-2227, 72 horas antes de viajar para consultar sobre las políticas de revisión, los procedimientos y qué esperar en el punto de control de seguridad.

SUGERENCIAS ADICIONALES:

Es importante que se controle la glucemia con más frecuencia cuando está de viaje. Las incomodidades típicas de viajar, incluidos el estrés, los cambios de husos horarios, los programas y los niveles de actividad, los horarios de las comidas y los tipos de alimentos, pueden afectar el control de la diabetes. Preste especial atención a la supervisión frecuente de la glucemia y prepárese para actuar si es necesario.

El viaje en avión puede deshidratarlo. Mantenerse hidratado realmente puede ser una de las claves para un mejor control de la diabetes, por ello, **beba abundante cantidad de agua.**

¡Recuerde modificar el horario! Informe a su médico antes de irse de los diferentes husos horarios de los lugares a los que viajará para poder organizar un plan detallado de administración de insulina. *Deberá ajustar el horario del glucosímetro y de la bomba.*

Puede obtener una lista de médicos que hablan inglés y hospitales locales en países de todo el mundo, visitando el sitio iamat.org o comunicándose con International Association for Medical Assistance to Travelers al (716) 754-4883.