



DOCUMENTACIÓN

- ✓ **Tarjeta sanitaria**
- ✓ **Tarjeta sanitaria Unión Europea**
(Si viajas dentro de la Unión Europea)
- ✓ **Seguro de viaje o seguro médico**

Si tiene como destino algún sitio con el que España no tenga convenio para la atención médica, o para una mayor seguridad en caso de problemas, existen seguros de viaje y médicos que cubren cualquier eventualidad. Por nuestra parte recomendamos viajar siempre con uno.



MATERIAL

- ✓ **Lleva todo el material necesario**

Nunca sabes si encontrarás tu material en el destino que has elegido, así que lleva todo lo necesario. Es conveniente llevar duplicado o triplicado el material y no llevarlo tu todo. Te aconsejamos lo repartas con tus compañeros de viaje y así minimices riesgos.

SI VIAJAS EN AVIÓN NO FACTURES, LLEVA TU MATERIAL COMO EQUIPAJE DE MANO.



INFORME MÉDICO

- ✓ **Informe médico de tu especialista**

Es muy importante que viajes con el informe médico que detalla tu condición persona con diabetes, así como cualquier otro detalle que deba ser conocido en caso de problemas.

Es muy importante que dicho informe incluya las medicinas que tomas y el material que tiene que acompañarte para el control. De esta manera evitaras los posibles problemas que puedan surgir.

TE RECOMENDAMOS QUE LLEVES UNA COPIA EN INGLÉS POR SI NO HABLARAN ESPAÑOL..



ALIMENTOS/ GLUCOSA

- ✓ **Lleva material para remontar una hipoglucemia.**

Es importante estar preparado pues en cualquier momento la glucemia alta puede jugaros una mala pasada. Ante los viajes siempre recomendamos estar bien equipados y llevar siempre azúcar, zumos, galletas o geles de glucosa, por si en pleno vuelo o en tu destino tienes un susto.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE NUESTRO CUERPO SE COMPORTA DE MANERA DISTINTA EN VACACIONES.