

Diez consejos para viajar con diabetes

- La Fundación para la Diabetes ofrece una serie de recomendaciones para que las personas con diabetes puedan disfrutar sus viajes sin preocupaciones.

Madrid, 9 de julio de 2015.- Tener diabetes no es un impedimento para viajar, sin embargo, es muy importante tener en cuenta una serie de consejos para el buen control de la enfermedad y poder viajar con tranquilidad, previniendo posibles imprevistos. La **Fundación para la Diabetes** ofrece una serie de recomendaciones que conviene tener en cuenta a la hora de preparar el viaje y durante el mismo.

1. Es importante informarse sobre si al destino al que se dirige tiene **acuerdos de asistencia sanitaria** con España. Si el país de destino está en la Unión Europea es útil obtener la tarjeta sanitaria europea y si es de fuera, se recomienda tener vigente un seguro de viaje o seguro médico. En este caso, hay que informarse de qué trámites realizar para ser atendido en el país de destino en caso de ser preciso.
2. Antes del viaje, se debe consultar con el médico para ajustar bien el tratamiento. Es fundamental llevar un **informe médico** para acreditar que se tiene diabetes y que es necesario llevar consigo la medicación y algunos dispositivos (medidor de glucosa, lancetas, bolis de insulina, bomba de insulina, monitor continuo de glucosa, etc.) Por ejemplo, las bombas de insulina pueden sonar al pasar un arco de control de aeropuertos. En caso de viajar a un país de habla no hispana, es conveniente que el informe también esté redactado en inglés.
3. Si se elige un destino con temperaturas elevadas, se recomienda utilizar las **neveras** de los sitios donde se hospede. También existen neveras portátiles para mantener el material a la temperatura adecuada.
4. En caso de que el viaje se realice en **avión** es imprescindible especificar que la insulina, junto con el glucagón y el resto de material o medicación debe viajar en cabina y no en el departamento de equipajes. Si se viaja con familiares o amigos conviene **repartir la medicación**, de manera que la/s otra/s persona/a también lleven medicamentos en su equipaje de mano.
5. Es fundamental llevar siempre un kit de **glucagón**.
6. Es aconsejable **duplicar o triplicar los medicamentos** que vayamos a necesitar durante las vacaciones, por si se produjeran pérdidas, deterioros, retrasos en el viaje, etc.
7. No olvidar llevar **alimentos para remontar hipoglucemias**, incluyen tanto hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, zumos, etc.), como lenta (galletas, tostadas, etc.).

8. Los días de viaje conviene **medir con más frecuencia la glucemia** capilar para tener más información y realizar los ajustes precisos debido a diferentes husos horarios o cambio de estilo de vida (alimentación, ejercicio, etc.).
9. Prestar mucha atención a la **hidratación**. Durante los viajes se realizan una serie de actividades que conllevan practicar más actividad física, además, si éstas se realizan con temperaturas muy elevadas pueden causar deshidratación. La bebida de elección debe ser el agua, siempre embotellada. También se pueden tomar infusiones frías o calientes, y bebidas *light*. Será necesario tener en cuenta el etiquetado de las bebidas para comprobar los carbohidratos que se ingieren.
10. Es importante prestar atención a los **alimentos** ya que estos pueden ser distintos a los que se comen habitualmente. La dieta, junto con la medicación y el ejercicio, es uno de los componentes fundamentales del tratamiento de la diabetes. En muchos países el etiquetado de los alimentos especificando el contenido en hidratos de carbono, es más riguroso que en España, pero en otros es peor o simplemente no tiene. Cuando la comida que haya escogido tenga más o menos hidratos de los previstos siempre podemos utilizar el pan o la fruta como comodines para ajustar las raciones.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa energicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera. Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019