

CONSEJOS PARA VIAJES

Antes de salir de viaje, obtenga una carta de su proveedor de atención médica que diga que usted tiene diabetes. La carta debe mencionar:

- qué medicamentos toma
- qué suministros necesita

También debe:

- usar una identificación médica que diga que es diabético.
- aprender a decir “tengo diabetes” y “azúcar” o “jugo de naranja” en los idiomas de los países que visite.
- llevar medicamentos para la diabetes y suministros necesarios adicionales en caso de que decida quedarse más tiempo o tenga problemas en el viaje.
- llevar sus medicamentos y suministros en el equipaje de mano. Esto incluye todas las pastillas, el medidor de glucosa y los suministros y refrigerios.
- preguntarle a su proveedor de atención médica si debe llevar un kit de azúcar de emergencia en caso de que baje su nivel de azúcar en la sangre.
- asegurarse de que sus medicamentos estén debidamente marcados con su nombre y cuánto debe tomar.

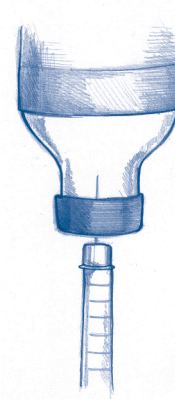
Si viaja en avión:

- Informe a los asistentes de vuelo de que usted tiene diabetes.
- Nunca lleve la insulina en el equipaje despachado.
- Mantenga su insulina fresca en una bolsa con aislamiento con compresas de gel refrigeradas.
- Beba abundante agua.
- Limite el consumo de alcohol.
- Pregunte si se servirá una comida o refrigerio.
 - Si no hay comida disponible, lleve o compre comida para comer a la hora correcta.



CONSEJOS PARA VIAJES

- Conserve sus suministros para la diabetes, refrigerios de emergencia y tabletas o gel de glucosa en su asiento, no en el maletero.
- Si necesita insulina, espere a que la comida esté a punto de ser servida para darse una inyección. De lo contrario, su nivel de azúcar en la sangre podría bajar mientras espera la comida.
- Si tiene planificado inyectarse la insulina en el baño, reserve un asiento en el pasillo para poder llegar allí fácilmente.
- No inyecte aire dentro del frasco de insulina ya que el aire a bordo del avión está presurizado.
- Ajuste su dosis de insulina de acuerdo con los cambios de huso horario.
 - Hable de sus planes de viaje con su proveedor de atención médica para hacer ajustes en la forma de tomar su medicamento.



Otros consejos generales de viaje:

- No use insulina de otro país. Puede ser diferente a la que usa aquí.
- Dígalas a las personas que viajan con usted que tiene diabetes.
- Controle más a menudo su nivel de azúcar en la sangre ya que los cambios en sus hábitos diarios pueden afectarlo.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de conducir.
- No deje sus medicamentos en un automóvil ni cerca de una ventana. Pueden calentarse o enfriarse demasiado.
- Muévase a menudo para que no se le forme un coágulo de sangre en la pierna.
- No camine descalzo.

VIAJES SEGUROS...

Place label here.