

## Informaciones Útiles

La insulina es una hormona relativamente estable que mantendrá toda su validez si la almacena correctamente. La potencia, el plazo de validez y la temperatura de almacenamiento (2-8°C) aparecen indicados en el envase. Después de que expire el plazo de validez la insulina se degradará gradualmente y perderá su eficacia. Existen, a pesar de ello, periodos en los que no podrá almacenar su insulina en la forma recomendada. Para evitar cualquier degradación rápida e inesperada, durante estos periodos deberá saber qué factores son particularmente importantes:

- Temperaturas muy altas o muy bajas
- Luz del sol
- Agitación

Los ejemplos siguientes muestran la influencia de estos factores.

- Cuando inicia la utilización de un vial o pluma de insulina puede dejarla fuera del frigorífico todos los días o mantenerla constantemente a la temperatura ambiente hasta que el vial o pluma esté vacío, siempre que el período a la temperatura ambiente no exceda las 8 semanas y siempre que no esté en un clima muy caliente.
- Mantenga siempre la insulina fuera de la luz solar directa excepto por algunos momentos. La luz solar degrada gradualmente la insulina y le da un color amarillo o acastañado.
- No guarde la insulina donde la temperatura pueda elevarse mucho, como por ejemplo la guantera de un automóvil o encima de la televisión, etc..



## Antes de ir de viaje

¡Hay mucho que preparar y planear! Viajar debe ser relajante y excitante pero todo también puede causar mucha agitación.



Esta *Guía Práctica del Viajero diabético* le ayudará a planear, preparar y organizar su viaje, de forma que no se olvide de nada que deba llevar y también recuerde todo aquello que necesita hacer mientras está fuera de casa.

Si siguen cuidadosamente las instrucciones y sugerencias de este libro, seguro que tendrá un viaje seguro y feliz. ¡Viajar con diabetes puede ser fácil!

Por ejemplo, deberá prestar particular atención a la hora exacta de la inyección de insulina. Deberá asegurarse de que la cantidad de insulina que toma está debidamente equilibrada en relación a los alimentos que ha ingerido, así como con la actividad que ha planeado mientras está fuera.

## No se olvide de que:

- **Alimentos:** hacen subir el azúcar en la sangre
- **Actividad:** disminuye el azúcar en la sangre
- **Insulina:** disminuye el azúcar en la sangre
- **Alteraciones de humor:** pueden hacer subir o disminuir el azúcar en la sangre.

Es importante planear cada día que esté fuera. Así podrá hacer las alteraciones necesarias en su esquema de tratamiento con antelación y no a última hora. ( Por ejemplo si quiere dormir hasta más tarde, podrá necesitar ajustar la hora a la que habitualmente toma su insulina. Probablemente la tomará más tarde de lo habitual, porque tomará el desayuno también más tarde)

## El truco es planear adecuadamente

Tanto si viaja en automóvil, barco, avión o tren, necesitará planear el viaje con antelación y preparar una lista de todo aquello que le hará falta mientras

esté ausente de su casa. Lo más importante de todo, es que se lleve un suministro de insulina - en el caso de que su vial o pluma se extravíe o en el caso de que su viaje dure más tiempo, por cualquier razón.

No se olvide de llevar todo el material necesario: para la administración de insulina y sus análisis de control de azúcar en la sangre. Llévese siempre encima la insulina y provisiones en el caso de que su equipaje no permanezca junto a usted.

Es recomendable que se lleve una receta de su médico para insulina y bolígrafos y/o jeringas. También deberá tener siempre con usted una nota explicando la razón por la cual transporta material como los bolígrafos y/o jeringas y agujas, dado que los guardias de la aduana/agentes de autoridad pueden no entender su problema.

Si viaja acompañado lo ideal es asegurarse de que ésta persona sabe el tipo de medicamento que usted debe tomar en caso de emergencia. (Se aconseja que lleve consigo una lista separada de sus medicamentos)

Si viaja fuera del país, podrá necesitar algunas vacunas. Infórmese con su médico. Si necesita vacunas, póngaselas por lo menos un mes antes del viaje. A veces los efectos secundarios de las vacunas pueden, provocar que caiga enfermo y descontrolar su diabetes. Es mejor estar en casa y bajo la vigilancia de su médico, en el caso de que esto suceda.

Deberá también comprobar con su médico, con antelación, cuales son los medicamentos que necesita llevar consigo mientras viaja, además del tratamiento de la diabetes. Por ejemplo, puede sentir vómitos mientras viaja y puede necesitar tomar algún medicamento.

O puede comer cualquier cosa que no sea adecuado para usted. No se olvide de comprobar con su médico cuales son los medicamentos que debe llevar, mientras esté fuera de casa. (Esto es todavía más importante si pretende viajar fuera del



país). Igualmente, es importante comprender como equilibrar la ingestión de hidratos de carbono e insulina en el caso de que se ponga enfermo.

No se olvide de hablar sobre este asunto con su médico.

---

## Lista personal de viaje

Esta es la lista de aquello que es importante y que debe planear llevarse cuando viaje:

- un suministro extra de una semana de insulina, bolígrafos y/o jeringas y otros medicamentos
- un suministro extra de una semana de análisis de glucosa en la sangre y acetona en la orina
- Recetas de medicamentos y jeringas (en el caso de que las suyas se acaben mientras esté fuera)
- Diario de autocontrol
- Alimentos que formen parte del régimen alimenticio indicado por su médico a los cuales pueda recurrir rápidamente y que sean de fácil transporte
- una bolsa de viaje separada para transportar todo esto (nunca guarde estos objetos en la maleta de viaje porque el equipaje facturado puede perderse o estropearse)

---

## Cómo guardar correctamente sus medicamentos

Cuando prepare sus maletas asegúrese de que todos los recipientes de sus medicamentos están bien cerrados y acondicionados, para evitar cualquier fuga o derrame.



Puede colocar su insulina en una bolsa térmica, de esta forma la insulina se mantiene fresca.

Guarde siempre su bolígrafo tras cada utilización. No se olvide de que, por razones de salud pública, siempre debe tirar sus agujas y jeringas en una botella pequeña de plástico, limpia y vacía.

## **Si viaja...**

Deberá llevar en el bolso de mano los siguientes artículos:

### **...en avión**

- - Suministros de alimentos para un día;
- - Insulina y sistema de administración de insulina;
- - Material para análisis de glucosa;
- - Tiras para análisis de acetona;
- - Recetas extra;
- - una lista de centros de cuidados médicos en su destino
- Cualquier otro tipo de medicamentos que esté tomando en ese momento;

No cuente con comida especial durante el vuelo. Aunque puede solicitar anticipadamente comidas especiales, generalmente, estas nunca se sirven en el avión o pueden contener demasiadas calorías en relación a su dosis de insulina. Con suerte, su comida llegará de acuerdo con su pedido. Pero si esto no sucede, coma la comida normal.

Puede comer aquello que sabe que no le produce problemas. Substituya algunos de los ingredientes por los que se haya llevado. Por ejemplo, puede llevarse una dos piezas de fruta de casa para sustituirlas por la sobremesa en el avión.

El aire seco puede constituir un problema durante el viaje en avión. Por lo tanto, deberá beber bastantes líquidos antes de entrar en el avión y durante el viaje.

Visto que estará menos activo durante el vuelo, su glucosa puede subir a valores superiores al normal. Muévase en la cabina, tanto cuanto sea posible, para evitar que eso suceda. ¡Así utilizará alguna glucosa y llegará su destino sintiéndose mejor!

Si atraviesa más de dos zonas horarias durante su vuelo será necesario que haga algunos ajustes en la insulina. Hable con su médico algunos días antes de salir de viaje.

(Si va a atravesar más de dos zonas horarias, será necesario que haga algunos ajustes en la dosis normal de insulina. Por ejemplo, si va a viajar hacia el Oeste, su primer día de viaje superará las 24 horas. Si va a viajar hacia el Este, su primer día será inferior a 24 horas. Una alteración horaria superior a 3 horas indicará probablemente una alteración en la dosis de insulina. Discuta estas alteraciones con su médico, con bastante antelación.)

### **...en tren, autobús o barco**

Deberá levantarse y moverse lo máximo posible. (¡Como no está conduciendo

tiene la libertad de andar tanto cuanto quiera!). Recuerde que al hacerlo evitará que su nivel de glucosa en la sangre suba demasiado. También deberá llevar alimentos extra (como ya hemos sugerido) porque las comidas pueden sufrir alteración, mientras viaja a su destino. Si viaja en autobús, aproveche las paradas andando fuera lo máximo posible.

## ...en automóvil

Pare el coche y ande por lo menos cada dos horas. Siga las mismas sugerencias que le hacemos sobre qué llevar consigo, como cuando viaja en avión, tren, etc. No se olvide que si viaja con un niño con diabetes éste necesitará ligeramente más calorías que lo habitual.



Esté atento a su comida, actividad e insulina mientras está fuera



Estos tres factores son los más importantes en el control de su diabetes. Solamente porque está de vacaciones esto no significa que su diabetes también se haya ido de vacaciones. Debe ser cauteloso y debe seguir estas instrucciones para que pueda divertirse y sentirse bien mientras viaja.

- **1.** Coma cualquier cosa, por lo menos de cuatro en cuatro horas
- **2.** Si su actividad es superior a lo normal, debe hacer meriendas extras entre las comidas (como, por ejemplo, queso y galletas)
- **3.** Compruebe su azúcar en la sangre con más frecuencia que lo hace en casa y esté preparado para tomar más insulina si es necesario (hable sobre este asunto con su médico antes de marcharse).

---

## Algunos consejos acerca de viajes al extranjero

Si está pensando en viajar al extranjero, conviene aprender algunas frases en la lengua (o lenguas) de

los países que pretende visitar. La librería o profesores en una escuela local pueden, muchas veces, ser útiles. Deberá aprender a decir "sufro diabetes", "zumo de naranja o azúcar por favor" y "necesito un médico", por lo menos.

Obtenga una lista de asociaciones de diabéticos locales en los países o ciudades que visite. Podrán ayudarle con consejos acerca de las condiciones de dietas locales, así como disponibilidad de asistencia médica o de insulina.

Obtenga informaciones sobre el clima, alimentos y condiciones sanitarias, a través de su Agencia de Turismo, o, eventualmente, en el Consulado o Embajada del país a visitar.

Si su viaje es largo, vea con un médico en el país que va visitar como conseguir más insulina y bolígrafos y/o jeringas.

Las insulinas de la Novo Nordisk están disponibles en la mayoría de los países en todo el mundo.



## Antes de nada, cuídense

Mientras está fuera, si va estar al sol, deberá usar protector solar con un grado de protección apropiado. Deberá usar también un sombrero. Si permanece al sol por períodos prolongados, use ropas suaves, cubriendo los brazos, hombros y piernas. Lleve por lo menos dos pares de zapatos confortables y calcetines en cantidades suficientes para mudarse por lo menos diariamente. Nunca ande descalzo y, en caso de heridas graves, consulte a un médico inmediatamente.



## Asociaciones Internacionales de Diabéticos

- Alemania  
Geschäftsstelle DDG  
Berufsgnossenschaftliche  
Kliniken Bergmannsheil-Universitätsklinik  
Bürkle-da-la-Camp-Platz 1-D-44789 Bochum

tel.0234-3026429-Fax.0234-316362

- **Austria**  
Osterreichische diabetikervernigung  
Obere Augartenstrasse 26-28-1020 Wien  
Tel.01/332 32 77 - Fax.01/332 68 28
- **Bélgica**  
Association Belgue Du diabète (ABD)  
Chaussée de Waterloo 934-1180 Bruxelles  
Tel. 32 2/374 31 95-32 3/374 81 74
- **Dinamarca**  
Landsforeningrn for Sukkersyge  
Filosofgangen 24-5000 Odense C  
Tel. 66 12 90 06-Fax. 65 91 49 08
- **Estados Unidos de América**  
American diabetes Association  
National Center  
1660 Duke Street - Alexandria  
Virginia 22314-USA  
Tel. +1 703 549 1500 - Fax. + 1 703 836 7439
- **Francia**  
Association française des diabétiques(AFA)  
58 Rue Alexandre de unas  
75544 Paris Codex 11  
Tel. 33 1/40 09 24 25 - Fax. 33 1/40 09 20 30
- **Finlandia**  
Finnish diabetes Association  
diabeteskeskus - Kirjoniementie 15  
SF - 336 80 TAMPERE
- **Holanda**  
Nederlandse Vereniging voo diabete  
donderzoek - Postbus 70575  
1007 Mb Amesterdan  
Tel. 31 20/5487121
- **Inglaterra**  
British diabetic Association  
10, Queen Anne Street - London W1M 0BD  
Tel. (44) 132 31 531
- **Italia**  
Associazione Italiana diabetici  
vía Dracone, 23 - Milano  
Tel. y Fax. 0039 2 25 70 176
- **Noruega**



Norges díabet Forbund  
Ostensjovneien 29/9 - Gramifeld  
0661 Oslo - Tel. (47) 68 31 50

- Suecia  
Svenska díabetesforbundet  
Box 1545 -S-171 29 SOLNA  
Tel. +8 629 85 80 - Fax. +8 98 25 55

*Los consejos verbales o escritos de los profesionales de salud  
substituyen la información aquí facilitada.*

gentileza de laboratorios

