

# Preparación para viajes y días de enfermedad con diabetes

¡Planifique con anticipación para asegurarse de que todo salga bien para poder disfrutar de su viaje!

## Antes de viajar:

### Visite a su médico



Pregunte si necesita vacunas (inyecciones). Puede pedir a su médico una carta que indique que tiene diabetes y que explique por qué necesita sus insumos médicos. Su médico puede asegurarse de que tenga suficientes recetas para sus medicamentos.

### Hable con su equipo de atención



Comente las actividades planificadas con su equipo de atención y planifique soluciones para las inquietudes sobre cómo podría verse afectada la diabetes. Lleve opciones saludables de alimentos y tentempiés. Hable con su nutricionista para obtener ideas de tentempiés y comida para el viaje.

### Planee la atención



Encuentre farmacias y atención médica cerca de donde planea quedarse. Empaque el doble de medicamentos que cree que necesita. Guarde los medicamentos con los artículos de mano para que no se pierdan. Aprenda frases locales como "Tengo diabetes" y "dónde está el hospital o la farmacia" en el idioma local.

### Informe a la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA)



Si va a volar, informe a la seguridad aeroportuaria (TSA) si está usando una bomba de insulina o un monitor continuo de glucosa para controlar la diabetes. Tenga en cuenta el tiempo extra para la revisión.

## Durante sus vacaciones:

### Revise los niveles de azúcar en la sangre con frecuencia



Pueden estar fuera de su rango objetivo al principio, pero deberían volver a los valores normales después de algunos días. Consulte su plan sobre cómo tratar los altibajos.

### Ajuste el horario de los medicamentos



Es posible que deba ajustar el horario de su medicamento si viaja largas distancias. Si el día de viaje se acorta o alarga en 4 horas o menos, la dosis de insulina y la ingesta de alimentos pueden permanecer iguales. Si su día de viaje se acorta en 4 horas o más, es posible que deba reducir la insulina el día de su partida. Si su día se alarga en 4 horas o más, es posible que necesite insulina y alimentos adicionales. Hable con su médico con anticipación para idear el mejor plan.



# Preparación para viajes y días de enfermedad con diabetes

Estar enfermo puede causar niveles altos de azúcar en la sangre. Trabaje con su equipo de atención de la diabetes para planificar, con anticipación, los medicamentos y los objetivos de azúcar en la sangre para estar preparado.

## Consejos que seguir en caso de enfermedad:

- No deje de tomar los medicamentos para controlar la diabetes. Es posible que deba cambiar su dosis para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro del objetivo.
- Coma sus comidas y tentempiés regulares lo mejor que pueda. Trate de comer comidas más pequeñas con mayor frecuencia o pruebe alimentos blandos o líquidos si tiene problemas para comer.
- Si puede comer, asegúrese de beber mucho líquido sin calorías, como agua, té o caldo. Si vomita, tiene diarrea u orina mucho, necesitará beber más líquido.
- Si no puede comer sus comidas regulares coma un tentempié con 15 gramos de carbohidratos cada 1-2 horas; puede ser una fruta pequeña, 1 rebanada de pan tostado, media taza de compota de manzana o 6 galletas saladas. Si tiene náuseas, elija líquidos como media taza de jugo de frutas y tómelos lentamente.
- Revise los niveles de azúcar en la sangre (o pida a un cuidador que lo haga) cada 3-4 horas. Lleve un registro. Conocer sus números puede permitir a su equipo de atención ayudarlo a cambiar el plan cuando sea necesario.
- Si los niveles de azúcar en la sangre son de 240 o más y si su equipo de atención se lo indica, revise las cetonas. Si las cetonas son moderadas o grandes, llame a su médico de inmediato.
- Llame a su proveedor de atención médica si ocurre lo siguiente:
  - No puede bajar los niveles de azúcar en la sangre por debajo de 300.
  - Tiene fiebre que no desaparece.
  - Vomitó más de una vez.
  - Tiene diarrea 5 veces o más en un día.



**Siga el plan para días de enfermedad que habló con su proveedor.**