

Para estar al día en Diabetes Tipo 2:

www.  
**DmTipo2**  
.com

## Decálogo del Viajero con Diabetes

- Llevar alguna **identificación de la condición de diabético** , así como un breve informe médico (preferiblemente en inglés si se viaja al extranjero) donde se especifique el tratamiento habitual que precisa.
- **Antes de viajar** , **consultar con su equipo médico habitual** para que éste le oriente sobre las modificaciones de la pauta terapéutica que puede precisar durante el viaje.
- **Llevar encima la medicación habitual de la diabetes** (insulina o pastillas) en cantidad más que suficiente para todo el viaje, un medidor de glucosa con abundantes tiras reactivas, tiras reactivas para medir cuerpos cetónicos en orina, algunos alimentos que contengan hidratos de carbono tanto de absorción lenta como rápida así como un inyectable con glucagón si la insulina es su tratamiento habitual.
- En caso de no viajar solo, **los acompañantes han de saber que usted padece diabetes** y como actuar en caso de hipoglucemia.
- **Informarse sobre la cobertura sanitaria del país de destino** , así como de la disponibilidad para obtener su medicación habitual si precisara adquirirla y de las presentaciones y nombres comerciales de la misma.
- Si se viaja a un país en que es **necesario vacunarse o hacer quimioprofilaxis de alguna enfermedad** , mejor hacerlo con suficiente tiempo para que en caso de aparecer reacciones adversas estas tengan lugar antes del inicio del viaje.
- **Medir con frecuencia los niveles de glucosa en sangre** para detectar hipoglucemias y utilizar un calzado cómodo y flexible (y usado), para no tener problemas en los pies, son dos recomendaciones básicas si durante el viaje se prevé caminar más de lo habitual.
- **Conocer las normas básicas de mantenimiento de la insulina** (en caso de que ésta sea nuestro tratamiento), llevando incluso una pequeña nevera para su almacenamiento, si viajamos a lugares donde esperamos temperaturas superiores a los 30 o C.
- **Caminar unos minutos cada 2 o 3 horas en caso de viajes largos** , tanto sean por carretera como en barco o en avión. Evitaremos problemas de circulación en las piernas así como aumentos innecesarios de glucosa en sangre debidos a la inactividad.
- **Planificar, informarse y anticiparse a los posibles contratiempos** son la garantía de que cualquier viaje sea un éxito, incluso con diabetes.

