

# Viajar con LUPUS

Puede ser difícil viajar con lupus. Seguir estos consejos puede ayudarle a sentirse mejor y controlar cualquier brote.



## Empaque y planifique su viaje



Reabastezca sus medicamentos habituales antes de irse, para que no se le acaben durante su viaje.



Lleve cualquier medicamento que tome para los brotes de lupus y manténgalos consigo en todo momento, por si acaso.



Recuerde llevar protector solar, un sombrero y otra ropa protectora.



Dígale a cualquier persona con la que viaje sobre sus necesidades, como descansar y reposar con regularidad.



Viajar puede suponer caminar mucho. Considere opciones como un carrito motorizado o una silla de ruedas.



### Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Tiene alguna preocupación sobre mi viaje?
- ¿Necesito medicamentos adicionales para mi viaje?
- ¿Debo hacer cosas para evitar las infecciones, como usar una mascarilla?
- ¿Con qué frecuencia debo detenerme, estirarme o caminar durante mi viaje?