

Cómo viajar si padece diabetes de tipo 1

Si padece diabetes de tipo 1, viajar puede ser una experiencia compleja. Seguir estos consejos le servirá para disfrutar del viaje y tener controlada el azúcar.

Haga las maletas y planifique su viaje



Reponga sus medicamentos antes de salir de viaje.



Tenga siempre a mano los medicamentos y cualquier material que necesite para administrarlos. Llévese el doble de lo que necesitaría.



Tenga a mano refrigerios/aperitivos que no necesiten refrigeración.



Para mantener la insulina refrigerada, use una compresa de gel frío. No use una bolsa de hielo, ya que la insulina podría congelarse y echarse a perder.



Informe de su afección a todas las personas que viajen con usted para que sepan cómo ayudarle si fuese necesario.



Hable con su médico acerca de cómo los cambios de hora podrían afectar a su necesidad de insulina.



Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Hay algún tema que le preocupe en relación con mi viaje?
- ¿Necesito algún otro medicamento o material para el viaje?
- ¿Podría recomendarme algún recurso que explique qué hacer en caso de necesitar ayuda mientras estoy de viaje?