



Viajar con seguridad con diabetes tipo 2

Un poco de planificación puede ayudar a que se mantenga en rumbo para los viajes en el futuro.

La diabetes no tiene por qué ser un obstáculo

Si disfruta viajar, vivir con diabetes tipo 2 no debe ser un motivo para dejar de hacerlo. Siempre y cuando planifique teniendo en cuenta su afección, podrá ir prácticamente a cualquier lugar que desee.



Planifique con antelación

- Programe una cita para ver a su equipo de atención para la diabetes unas semanas antes de irse. Asegúrese de que los niveles del ABC, **A:** a1C, **B:** presión arterial y **C:** colesterol, sean adecuados. Revise que sus vacunas estén al día. Obtenga recetas adicionales para los medicamentos para la diabetes. También pida un certificado que explique que tiene diabetes y por qué necesita los insumos médicos.
- Lleve o use una identificación médica que indique que tiene diabetes. Lleve la información de contacto de su médico. Esta información debe escribirse en el idioma de cada país que visitará.
- Planifique según los cambios de husos horarios y los cronogramas que afectan el horario de las comidas y los aperitivos. Hable con su equipo de atención para la diabetes sobre cómo esos cambios afectarán su cuidado.
- Asegúrese de avisarle a su equipo de atención para la diabetes sobre cualquier episodio de niveles bajos de glucosa en sangre que haya padecido.



Consejo útil para cruzar husos horarios:

Viajar hacia el este hace que el día sea más corto, mientras que viajar hacia el oeste hace que el día sea más largo. Es posible que deba modificar el consumo de insulina según el huso horario.

Su médico puede ayudarle a crear un cronograma de inyecciones según su vuelo y el itinerario del viaje cuando cruza husos horarios.

Qué llevar

Sin importar cómo viajará...

- Lleve el doble de la cantidad de medicamentos e insumos para la diabetes que necesitaría normalmente.
- No olvide los insumos para las pruebas en sangre y orina (incluya pilas de repuesto para el medidor de glucosa en sangre).
- Si usa insulina, una vez que la abra, siga las instrucciones de uso. Si lleva insulina de repuesto, guárdela en una nevera portátil con compresas frías. Revise y siga las instrucciones para guardar todos los medicamentos para la diabetes.
- Asegúrese de tener sus tarjetas del seguro médico. Lleve también los números de teléfono de su equipo de atención para la diabetes.

Si viaja en avión

- Lleve todos los insumos para la diabetes en el equipaje de mano. De esta manera, los tendrá con usted si su equipaje despachado se pierde.
- Separe los artículos relacionados con la diabetes de otras pertenencias y declárelas antes de que comience el control. Pida una inspección manual, ya que las bombas de insulina o los monitores continuos de glucosa (CGM) pueden dañarse con las máquinas de rayos X.
- Lleve los medicamentos en los envases originales y con etiqueta que le dieron en la farmacia siempre que sea posible.
- Tenga en cuenta que la seguridad aeroportuaria le permitirá llevar todos los medicamentos e insumos relacionados con la diabetes, incluido lo siguiente:

- Bombas e insumos de insulina
- Kit de emergencia de glucagón
- Jeringas sin usar cuando están acompañadas de insulina u otro medicamento inyectable
- Jeringas usadas (en un envase de superficie dura)
- Líquidos (como agua o jugo)



Viajar con seguridad con diabetes tipo 2

Cómo evitar cambios en los niveles de glucosa en sangre

Viajar puede generar cambios en los niveles de glucosa en sangre, incluso dentro del rango objetivo. Por eso, revise los niveles de glucosa en sangre con más frecuencia que en su casa. Hable con su equipo de atención para la diabetes sobre qué puede hacer para disminuir el riesgo de tener los niveles de glucosa en sangre elevados.

Para reducir el riesgo de tener los niveles de glucosa en sangre bajos, se recomienda lo siguiente:

- Tenga siempre un aperitivo fácil de llevar a mano. Incluya carbohidratos de acción rápida y lenta. Algunas buenas opciones son un paquete de galletas y queso, galletas y mantequilla de maní o una porción de fruta. Si los niveles de

glucosa en sangre bajan, asegúrese de llevar comprimidos de glucosa o caramelos duros que pueda masticar rápidamente.

- Si viaja en avión, tenga sus aperitivos de emergencia en su asiento. No los guarde en el compartimento superior. De esta manera, puede tenerlos al alcance fácilmente.
- Llame con antelación para averiguar si le servirán una comida en el vuelo. Puede visitar el sitio web de la aerolínea para ver cómo solicitar una comida para personas con diabetes. Si usa insulina durante las comidas, espere a que se la sirvan antes de administrársela. Si no le servirán comidas, quizá quiera llevarse una para el viaje.

Cuando llegue:

- Si las condiciones meteorológicas son extremas, asegúrese de que la insulina, los monitores de glucosa en sangre, los monitores continuos de glucosa (CGM), las bombas de insulina y demás equipos para la diabetes no se guarden en un automóvil con alta temperatura o expuesto a la luz solar. Considere la opción de resguardar la insulina en un estuche refrigerante.
- Tenga presente que las temperaturas altas, las quemaduras de sol y la deshidratación pueden afectar los niveles de glucosa en sangre.
- Si el viaje está lleno de actividades que desestructuran su rutina, configure alarmas en el teléfono para no olvidar medirse la glucosa en sangre.
- Pedir una lista de ingredientes de los platos que no conoce le permitirá disfrutar con confianza de nuevas comidas que no alterarán su control de la diabetes.
- Controle minuciosamente el estado de los pies. El tiempo adicional paseando por una nueva ciudad puede generar ampollas o cortes en los pies. Es importante llevar un calzado adecuado, incluso para caminar por la playa.



¿Viaja a otro país?

Si viaja a otro país, considere tener anotadas algunas frases clave en el idioma local en un lugar de fácil acceso.

- Tengo diabetes.
- Necesito azúcar.
- ¿Dónde está la farmacia más cercana?
- Necesito azúcar o jugo de fruta, por favor.

Cuando salga de viaje, tenga siempre presente que **la diabetes será su acompañante**, sea cual sea su destino. Si habla con su profesional de la salud y toma decisiones informadas y prudentes, puede **hacer que su viaje sea lo más tranquilo y placentero posible**.

Visite www.NovoCare.com para obtener recursos adicionales e información útil. Escanee el código QR para acceder de forma rápida al sitio web en su teléfono.

No se recopilarán datos cuando escanee el código QR.



¡Escanéeme!

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de esta publicación con fines educativos y sin fines de lucro, con la condición de que se mantenga en su formato original y de que incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho a revocar esta autorización en cualquier momento.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2025 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US24DI00444 Febrero de 2025

www.NovoCare.com

