

viajar con diabetes

La clave para un viaje seguro y sin estrés
es la planificación cuidadosa



RIKKE MIE ANDERSEN
Dinamarca
diabetes gestacional

**cambiando
la diabetes®**


novo nordisk®

Viajar con Diabetes

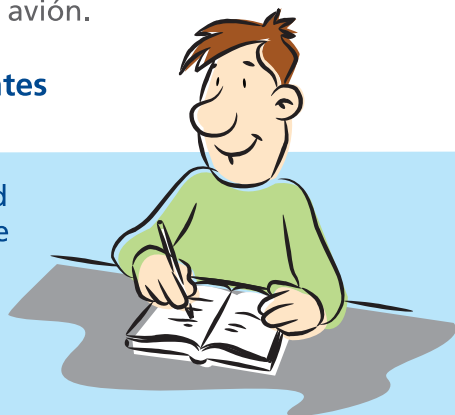
La clave para un viaje seguro y sin estrés es la planificación cuidadosa. Antes de viajar, visite a su médico para que le haga un chequeo. Consulte sobre la conveniencia de llevar recetas extra de sus medicamentos y suministros para la diabetes durante el viaje.

Mantenga la insulina en un lugar fresco y seco. Nunca deje la insulina en un vehículo estacionado ni en otro lugar donde pueda ponerse muy caliente o muy fría.

Muchas líneas aéreas ya no ofrecen comidas ni meriendas en sus vuelos. También son frecuentes los vuelos cancelados o muy atrasados. Coma una colación antes de volar o lleve una comida y colaciones adicionales en el avión.

Llame a la línea aérea 24 horas antes de su vuelo para:

- Confirmar las reglas de seguridad del aeropuerto sobre el empaque de la insulina, los suministros de insulina y el glucómetro
- Planificar sus comidas



Si hay servicio de comida en su vuelo, no use su inyección de insulina previa a la comida hasta que estén a punto de servirla. El servicio de comidas puede estar atrasado o ser cancelado.

Qué empacar

Empaque un pequeño bolso de mano con todos los suministros necesarios para controlar su diabetes durante el viaje. Empaque medicamentos y suministros de prueba adicionales en otro bolso, por si se pierden los suministros o se le terminan.

Estas son algunas cosas importantes que debe recordar cuando viaje:

- Ponerse o llevar una identificación que diga algo como "Tengo diabetes"
- Llevar colaciones altas en carbohidratos
- No olvidar hacer ejercicio

EN CASO DE URGENCIA CONSIDERE

DATOS PERSONALES

Nombre y Apellido: _____

Teléfono de urgencia: _____

Obra Social: _____ N° _____

Tipo de diabetes: _____

Grupo Sanguíneo: _____ Factor RH: _____

Nombre del médico: _____

Teléfono del médico: _____



RIKKE MIE ANDERSEN
Dinamarca
diabetes gestacional

viajar con diabetes

La clave para un viaje seguro y sin estrés
es la planificación cuidadosa