



Viajar es una actividad placentera para muchas personas. Si tienes diabetes y te gusta viajar, no te cortes. Puedes ir donde quieras y donde te guste, pero antes... ¡Planifica el viaje!

Si se planifica un viaje y se tienen en cuenta una serie de recomendaciones, ningún destino es imposible. En general, no hay razones que sugieran una limitación en la frecuencia o el tipo de viaje, aunque si pasas por un periodo inestable en el control de tu diabetes o tienes una enfermedad intercurrente, como cualquier otra persona, podrías plantearte un aplazamiento.

CUANDO PREPARES LAS MALETAS, NO OLVIDES PONER EN ELLAS:

Toda la medicación y los instrumentos necesarios para el control de la diabetes

- Insulina y/o antidiabéticos orales suficientes y, mejor, por duplicado o triplicado. Llévelo todo siempre en tu equipaje de mano. Si viajas acompañado, reparte la medicación a fin de prevenir pérdidas.
- Jeringas o bolígrafos de insulina.
- Medidor de glucosa y tiras reactivas.
- Tiras reactivas para cetonuria, si te han recomendado su utilización.
- Glucagón, si la medicación que tomas puede causar hipoglucemias (bajadas de azúcar).



Alimentos

- Alimentos para solucionar hipoglucemias, tipo: azúcar, glucosport, zumos, caramelos...
- Alimentos para improvisar una comida que aseguren el aporte de carbohidratos sin que se descompongan: tostadas, zumos en tetra-brik, galletas...



Documentación

- Informe clínico con las características más relevantes de tu tratamiento y evolución clínica. (Si puede ser, también en inglés para facilitar su comprensión.)
- Identificación tipo carné, medalla, etc.
- Documentación sanitaria: cartilla de la seguridad social. En viajes al extranjero, asegúrate del sistema sanitario del país de destino. Es aconsejable realizar un seguro de viaje si no se tiene asistencia sanitaria pública concertada.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Pauta de tratamiento

Se deberá seguir la pauta de tratamiento habitual, aunque se podrán realizar ciertos cambios. Las siguientes recomendaciones te ayudarán a adaptar la pauta de tratamiento habitual a las necesidades del viaje. La realización de glucemia capilar debería ser más frecuente porque en un viaje hay muchos factores que pueden alterar los valores glucémicos, como la propia excitación de visitar un país nuevo, el cambio de horarios, la actividad física, así como la comida diferente.



2. Adaptación del plan de alimentación

La alimentación es parte fundamental del tratamiento de la diabetes. Tener diabetes no está reñido con el placer de disfrutar de la buena mesa. Viajar supone también probar nuevos alimentos y nuevas maneras de cocinarlos. No te prives de este placer y a la vez controla tu diabetes.

Los alimentos que más debes controlar son los ricos en hidratos de carbono: farináceos (pasta, sémola, harina, patatas, guisantes, habas, legumbres, arroz, pan, tostadas, cereales....), fruta y leche.



- La ingesta de estos alimentos tiene un efecto directo sobre el azúcar en sangre (glucemia). Por tanto, en cada comida o suplemento alimentario que realices debes controlar la cantidad de farináceos, fruta y leche. Si tomas mucha más cantidad de hidratos de carbono que la que tomas normalmente, la glucemia puede subir (hiperglucemia). Si

vas tratado con insulina o pastillas y tomas menos hidratos de carbono, la glucemia puede bajar (hipoglucemia).

- Recuerda el volumen que tomas de estos alimentos en casa, antes de salir de viaje, para tener una buena memoria visual y tomar cantidades similares. Utiliza el pan y la fruta como comodines si el plato escogido tiene menos o más cantidad que la habitual, o para improvisar una comida en cualquier lugar o situación.

Si incluyes un postre dulce, evidentemente debes sacar hidratos de carbono del total de la comida. Por ejemplo, si probaras un trocito de pastel para postre, debes suprimir la fruta y el pan de la misma comida.

Los hidratos de carbono también pueden denominarse carbohidratos, azúcares, glucosa, fructosa, harinas, féculas o glúcidos. Vigila en el etiquetado nutricional de los alimentos o bebidas que consumas la presencia de estos nutrientes, para tenerlos en cuenta en el recuento total de hidratos de carbono de tu comida.

EQUIVALENCIAS de 20 gr de hidratos de carbono aproximadamente

40 gr de pan 1 taza de leche
 + 2 biscotes 1 fruta mediana
 o 2 pequeñas 4 galletas tipo "María" 2-3 cucharadas soperas de alimento cocido
 patata, pasta, legumbres, arroz, guisantes, habas



Los alimentos con los que puedes ser más flexible son:

- **Verduras y ensaladas:** en general tienen poco contenido en hidratos de carbono. Aumentar o suprimir la ingesta de verdura no comporta grandes cambios en la glucemia: 1 plato de verdura o ensalada aporta aproximadamente 10 gr de hidratos de carbono.
- **Carnes, pescados, huevos, quesos, embutidos...** no contienen hidratos de carbono. Su consumo no hace subir la glucemia.



Durante el viaje, lo importante es aproximarse al aporte total de hidratos de carbono en cada comida, aunque varíes el tipo de alimento.

La glucemia capilar te ayudará a valorar el resultado de estos cambios.

Durante el viaje, puedes variar el aporte de estos alimentos. Controla el aporte el resto del año según las indicaciones de tu equipo médico habitual.

Respecto a las bebidas, recuerda:

- **Libres:** agua, sifón, infusiones, té, café normal, descafeinado, malta.
- **Desaconsejadas porque contienen mucho azúcar:** refrescantes tipo colas, naranjadas, limonadas, biter, zumos o néctares de fruta, batidos... Por ejemplo, 1 lata de cola o tónica contiene 3-4 sobres de azúcar.
- **“Light”:** pueden tomarse ya que el azúcar se ha sustituido por edulcorantes artificiales. Lee la etiqueta y asegúrate de que el contenido de carbohidratos es nulo.
- **Alcohólicas:** Todas las personas debemos controlar el consumo de alcohol. El alcohol está especialmente desaconsejado en casos de obesidad, hipertensión, triglicéridos altos, enfermedades de hígado, en diabetes muy descompensadas o con hipoglucemias asintomáticas (bajón de azúcar sin síntomas). Si estás autorizado a consumirlo, recuerda:
 - bébelo en pequeñas cantidades;
 - tómalo durante las comidas;
 - mejor bebidas alcohólicas que no tengan azúcar añadido (vino de mesa seco, cava brut).

Si llevas tratamiento con insulina y/o pastillas, debes saber que una ingesta importante de alcohol puede:

- variar la percepción de los síntomas habituales de la hipoglucemia;
- potenciar que la hipoglucemia sea severa (pérdida de conocimiento).



3. Consejos para prevenir “la diarrea del viajero”

La diarrea del viajero es el problema de salud más frecuente en personas que viajan, no sólo porque se trate de países en desarrollo sino también por el clima que predomina en estas zonas.

En caso de padecer la diarrea del viajero

- Los **alimentos que te aconsejamos** para intentar evitar la diarrea del viajero son: bebidas embotelladas, verduras cocidas, frutas con la piel intacta, bien peladas y lavadas, té y café calientes, carne/pescado bien cocido/frito.
- Los **alimentos que aumentan el riesgo de diarrea** en el viajero son: helados callejeros, cubitos de hielo en las bebidas, carne/pescado/marisco crudo, fruta no pelada o expuesta al sol durante varias horas en tenderetes de mercados, ensaladas.
- **Si viajas a países subdesarrollados**, lleva en tu equipaje pastillas de loperamida para la diarrea Fortasec®. Dosificación (personas mayores de 12 años): 2 tabletas de forma inicial y 1 tableta a cada deposición. No tomes más de 8 tabletas al día durante 3 días. Ponte en contacto con un médico si tu estado general está afectado, si tus síntomas empeoran o si no mejoras en los próximos tres días.
- **Al perder mucho líquido, es imprescindible rehidratar el organismo.** Puedes encontrar suero oral en muchas farmacias o puedes hacerlo tú mismo:
 - 1 litro de agua (embotellada);
 - ½ cucharadita tamaño café de sal;
 - 2 cucharadas grandes de azúcar de mesa; Toma, como mínimo, 1'5-2 litros de suero oral al día (contiene 30-40 gr de carbohidratos).
- Puede ser necesario llevar **antibióticos para la diarrea** si viajas a Europa del Este, Asia, África o Latinoamérica. Consulta a tu médico si puedes tomar norfloxacín (Noroxín?) (mayores de 12 años) a dosis profilácticas (200 mg 2 veces al día) o si aparece un brote (400 mg 2 veces al día, durante 3 días).
- **Aumentar la frecuencia de la glucemia capilar te ayudará a modificar la pauta de insulina**, si es necesario. La infección puede provocar hiperglucemia (subida de azúcar en sangre) pero la reducción en la ingesta y la propia diarrea pueden provocar hipoglucemia (bajada de azúcar en sangre). Intenta asegurar al máximo que los alimentos de tu plan de alimentación sean ricos en carbohidratos, y elige preferentemente las féculas hervidas más astringentes (arroz, sémola...) y manzana, hervida o rallada. Si tienes vómitos y cetona positiva en orina, acude urgentemente al hospital más cercano.



4. Vacunaciones

No hay contraindicaciones. Debes seguir las mismas recomendaciones que el resto de la población. Infórmate bien de si necesitas vacunarte para visitar el país que has escogido. Encontrarás información en centros sanitarios que tengan “Unidades de Consejo al

Viajero”. La mayoría de vacunas son para prevenir enfermedades infecciosas, que son la causa frecuente de descompensación hiperglucémica (subida de azúcar en sangre). Procura vacunarte con antelación, por si hubiese reacción febril.

5. Calzado

- Procura llevar más de un par de zapatos adecuados y que ya hayas utilizado durante un tiempo aquí. En general, se suele caminar más de lo habitual, bien sea en ciudad o en el campo. El calzado deportivo de buena calidad puede ser muy indicado en estas situaciones.
- Si tienes alto riesgo de padecer lesiones en los pies por tener pérdida de sensibilidad al dolor (**neuropatía**) o problemas vasculares (**vasculopatía**), no camines nunca descalzo. En estos casos extrema el cuidado de los pies.
 1. **Lava, seca, hidrata y obsérvate el pie cada día**, con la ayuda de un espejo si fuera necesario, para detectar la aparición de pequeñas lesiones como rozaduras, grietas, etc. Consulta siempre la aparición de cualquier pequeña lesión, aunque no duela.



2. **Revisa el calzado cada día antes de ponértelo**, introduciendo la mano en el interior para asegurar la ausencia de cualquier cuerpo extraño (descosido, piedra, clavo...).
3. Recuerda que tu calzado ha de ser preferentemente de **piel suave, flexible, forrado y sin costuras interiores**, que pueda adaptarse a la forma anatómica del pie. El tacón será ancho, entre 1-4 cm. Debes evitar zapatos totalmente planos, sin contrafuerte y descubiertos.

6. Recomendaciones para el cuidado de la insulina

Si vas tratado con insulina sigue además los siguientes consejos: Es mejor llevarse todo el material que necesites desde el propio país, duplicando o triplicando la cantidad y repartiéndola entre tus compañeros de viaje.

- **Concentración de la insulina**

En nuestro país, desde el 28 de febrero de 2001, tanto las de vial administradas con jeringa como las insulinas administradas con cartuchos “bolis, pens”, tienen la misma concentración 1/100, es decir, cada mililitro de volumen contiene 100 unidades de insulina.

Las insulinas administradas con cartuchos “bolis, pens”, tienen una concentración 1/100 en todos los países aunque la insulina de los viales puede no tener la misma concentración. En algunos países las insulinas de viales están concentradas todavía a 1/40. Es evidente que una jeringa de concentración 1/40 no podría utilizarse para extraer insulinas 1/100 y viceversa, razón de más para recomendar llevar siempre 2-3 veces más insulina de la que necesites y, aún mejor, repartida entre varias personas y siempre en la bolsa de mano. En caso de

pérdida o hurto, compra la insulina y la jeringa en la misma farmacia, para asegurar la misma concentración insulina-instrumento. Las unidades a administrar serán siempre las mismas.

- **Los RX de los controles aéreos no alteran los efectos de la insulina**

- **Conservación de la insulina**

Evita exponer la insulina a la luz y a temperaturas extremas, inferiores a 0° C o superiores a 30° C. Estos factores pueden alterar la eficacia de la insulina. En algunos casos, puede requerirse la utilización de una nevera o bolsa isotérmica.

La insulina rápida estropeada por efecto térmico, puede adquirir un color amarillento. La insulina NPH o las lentas pueden no homogeneizar correctamente, quedando las partículas retardantes adheridas al cristal del frasco.

7. Recomendaciones según el medio de transporte utilizado

Cada medio de transporte ofrece distintas posibilidades y tiene su atractivo pero exige que se tengan algunas precauciones. Lleva siempre en tu equipaje de mano:

- **tu medicación** (insulina y/o antidiabéticos orales); no la factures nunca;
- **alimentos para solucionar una hipoglucemia** (azúcar, caramelos,..) y/o sustituir una comida (tostadas, galletas sencillas...).



Si viajas en avión

Las bajas temperaturas de la bodega del avión, donde va el equipaje facturado, pueden estropear la insulina y/o los instrumentos de medición de la glucemia capilar. Recuerda:

- lleva en tu **equipaje de mano toda la medicación** y los instrumentos de medición de la glucemia capilar y tiras reactivas;
- **avisa a la compañía aérea** de que tienes diabetes; pueden ofrecerte un menú adecuado;
- lleva también en tu equipaje de mano **alimentos ricos en carbohidratos**, como tostadas, galletas sencillas, fruta... para poder improvisar una comida en caso de necesidad.

Si viajas en barco

El viaje en barco puede ser muy placentero si no te mareas. Si es así, evita este medio de transporte o utiliza medicación antimareos antes del viaje o ante la aparición de los primeros síntomas.

- Si tomas antidiabéticos orales o insulina para tratar tu diabetes y **vomitas a causa del mareo, puedes tener una hipoglucemia**. Avisa a tu compañero/a de viaje o al equipo profesional del barco de tu diabetes para que puedan administrarte glucagón en caso de necesidad.
- En caso de **vómito, comprueba tu glucemia capilar** y valora si puedes esperar 15-30 minutos para poder ingerir y asegurar la digestión de alimentos que tengan hidratos de carbono: infusión con azúcar, zumo de frutas, tostadas, etc.
- Si al comprobar tu glucemia capilar el valor es **inferior a 80 mg/dl**, toma agua con azúcar enseguida a pequeños sorbos y asegúrate de la presencia de alguna persona que pueda ponerte el glucagón en caso de necesidad (pérdida de conocimiento).

Si viajas en tren

Los viajes en tren pueden ser largos. **Respetar el horario de la medicación y de las comidas** para evitar descompensaciones en el control de tu diabetes. Asegúrate del horario de apertura y cierre del vagón restaurante.

Si viajas en autocar

Las paradas en los viajes organizados quizá no se adapten a tus horarios de comida. Recuerda **llevar en tu equipaje de mano alimentos para improvisar una comida**: tostadas, galletas, fruta...

Si viajas en coche

Si conduces tú, haz paradas cada dos horas para descansar. Para prevenir el riesgo de padecer hipoglucemias durante la conducción. Comprueba siempre la glucemia capilar antes de conducir, sobre todo si hace horas que no has comido y el trayecto es largo.

- a) Si el control está **entre 75-90 mg/dl** toma un suplemento de alimento o una bebida rica en hidratos de carbono, por ejemplo: 1 pieza de fruta o 1 zumo o 1 vaso de bebida azucarada.
- b) Si el control está **entre 50-75 mg/dl**, toma lo mismo más 2 biscotes o galletas y no empieces a conducir hasta asegurarte de que la glucemia capilar es superior a 100 mg/dl.
- c) Si el control es **inferior a 50 mg/dl o tienes síntomas de hipoglucemia** (sudor frío, temblor, mareo, palpitaciones, desorientación, falta de concentración...), recupera la hipoglucemia con azúcar, zumo o caramelos... y no empieces a conducir hasta comprobar que la glucemia capilar está por encima de 100 mg/dl. Recuerda que la capacidad de reacción tras tener una hipoglucemia no se recupera totalmente hasta pasadas unas horas.

- Lleva siempre **alimentos o bebidas ricas en azúcares** (azúcar, zumo, caramelos...) **para poder tratar una hipoglucemia en cualquier lugar**. En el coche lleva también galletas, tostadas, pan... para poder sustituir una comida en caso de embotellamiento de tráfico, etc.
- **El exceso de alcohol dificulta los reflejos de la conducción y puede hacer pasar desapercibidos los síntomas de hipoglucemia**. Evita conducir si has tomado alcohol y extrema las precauciones si te cuesta percibir los síntomas de hipoglucemia de una manera habitual.

Cuando un vehículo queda aparcado al sol, especialmente en verano, la temperatura puede alcanzar cifras muy altas que pueden deteriorar la insulina. No dejes nunca la insulina dentro. Llévala siempre en el equipaje de mano contigo.

Asimismo, en invierno, si vas a lugares muy fríos, la temperatura puede ser muy baja, inferior a 0° C, y la insulina puede estropearse por congelación. Llévala siempre contigo.

8. Recomendaciones según el país de destino

Si te inyectas insulina, además de seguir las recomendaciones generales, según las características del viaje, deberías consultar previamente **a tu equipo médico habitual para la adaptación de la pauta**. Los cambios estarán en función de:

- tu pauta de tratamiento;
- la hora de salida y la duración del viaje;
- la diferencia horaria según la latitud del país de destino.

En general, se adapta la pauta con insulina rápida cada 6 horas, mientras dure el viaje, porque al ser insulina de corta acción, es más fácil su manejo, permitiendo a la vez una mayor adaptación dietética.

1. Si viajas hacia el oeste, el día es más largo. Por ejemplo, cuando en España son las 20 h., en Nueva York son las 14 h. Por tanto, necesitarás una dosis extra de insulina rápida, para adaptarte al horario del país de destino.

2. Si viajas hacia el este, el día es más corto. Por ejemplo, cuando en España son las 20 h., en Bangkok son las 2 de la madrugada. Por tanto, necesitarás suprimir una dosis de insulina rápida, para adaptarte al horario del país de destino.

*¡Disfruta del viaje
sin que la diabetes te dé problemas!*