

# Las vacaciones sí, se pueden disfrutar con diabetes!



## RECUERDE

- Siempre, antes de un viaje, consulte a su médico para ajustar bien el tratamiento.
- Es importante que averigüe la ubicación de los servicios de salud más cercanos.
- Programe los contactos de celular para tener fácil acceso a números de emergencia
- Lleve su Glucómetro con cintas, revíselas que no estén vencidas.



Se acerca los meses de vacaciones, con viajes y entretenidos panoramas. Son momentos en que pueden alterar nuestra rutina y que las personas con diabetes debemos estar preparadas para sortearlas con éxito. Necesitamos mantener la disciplina y una constancia del tratamiento, especialmente en cuánto a los horarios de las comidas, porciones de alimentos y toma de medicamentos en las horas señaladas. En este sentido, queremos apoyarlo en planear las vacaciones y sugerirles importantes consejos para tomar en cuenta.

## KIT DE MEDICAMENTOS

- En todo momento lleve la receta médica y los medicamentos que necesita.
- No olvide los horarios, anótelos en una libreta y ordénelos en una pastillero.
- Transpórtelos en un equipaje de mano, para tenerlos fácilmente cuando los necesite.
- Si utiliza insulina llévela en un estuche térmico, si el viaje es un muy largo en un cooler.
- Nunca coloque la insulina en sus bolsillos ni la guarde en el auto, sin refrigeración, ya que podría perder su efectividad.
- Use un envase metálico o frasco para eliminar las agujas de forma segura.
- Un kit de glucagón para tratarse en caso de tener una hipoglicemia.
- Si va a viajar en avión es importante que se informe con la aerolínea si necesita un certificado médico para transportar la insulina.



## ATENCIÓN CON LAS HIPOGLICEMIAS



Tener síntomas como sudoración excesiva, debilidad, temblores y cansancio, pueden ser signos de una hipoglicemia.

**No olvide llevar alimentos para remontar hipoglucemias**, lo que incluye tanto hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, bebidas azucaradas) como lenta (galletas, tostadas, etc.).





## TRASLADOS EN AUTO, BUS, AVION

- Si sus vacaciones las realiza en auto o bus, planee lo que necesita llevar a mano, según sea la duración del viaje.



## TRASLADOS LARGOS

- ✓ Colaciones en un cooler (yogurt sin azúcar o fruta)
- ✓ Kit de glucómetro.
- ✓ Kit de medicamentos.
- ✓ Una botella de agua
- ✓ Una bebida azucarada
- ✓ Galletas sin azúcar

## TRASLADOS CORTOS

- ✓ Una colación adicional por si hay demora en el trayecto.
- ✓ Una bebida azucarada, una botella de agua
- ✓ Kit de glucómetro.

## CUIDADO CON LOS PIES

• Lleve un botiquín con suero fisiológico 0.9%, gasas y venda. Esto le servirá como primer manejo en caso de presentar una herida en sus pies. Posteriormente acuda al servicio de salud más cercano, no espere hasta finalizar su viaje ya que podría ser demasiado tarde.



• No camine descalzo sobre la arena, ya que podría enterrarse un cuerpo extraño sin advertirlo. Utilice zapatillas o algún tipo de zapato, incluso al bañarse en el mar.

• Trate de no usar zapatos nuevos, es preferible que sean cómodos y no le causen heridas.

• Prescinda de las sandalias que dejan dedos y talón descubiertos, ya que aumenta el riesgo de lesiones.

## ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

- Recuerde mantener su plan de alimentación, planifíquelo ya que de esta forma evitará descompensarse y disfrutará de sus vacaciones.
- Si viaja, en auto, bus o en avión, trasládese con colaciones que no requieran refrigeración, como, 1 cajita de leche descremada, barras de cereal sin azúcar, fruta y galletas de soda.
- Tome 2 litros diarios de agua, lleve una botella de agua con hielo, jugos o bebidas frías, sin azúcar, así se protegerá del calor y ayudará a su cuerpo a funcionar hidratado.
- Si su viaje o la estadía en sus vacaciones requiere de mucho ejercicio, recuerde llevar siempre colaciones junto con el glucómetro, con esto podrá evitar las bajas de azúcar y medirse las glicemias, en caso de que sea necesario.



## PROTEJA SU PIEL

- No debe exponerse al sol en forma prolongada.
- Utilice bloqueador solar para evitar quemaduras en la piel.

