

# CONSEJOS PARA DISFRUTAR TUS VACACIONES

## Alimentación e Hidratación

- Recuerde mantener su plan de alimentación, planifíquelo ya que de esta forma evitará descompensarse y disfrutará de sus vacaciones.
- Si viaja, sea en auto, bus o toma un avión: Trasládese con colaciones que no requieran refrigeración, como, 1 cajita de leche descremada, barras de cereal sin azúcar, fruta y galletas de soda.
- Planifique sus almuerzos analizando previamente restaurantes donde pueda comer o lleve con usted alimentos de acuerdo a las indicaciones de su nutricionista.

• Elija postres a base de frutas frescas en lugar de tartas o pasteles que contienen mucha azúcar.



• Tome 1 a 2 litros diarios de agua, ande con 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 va a beber algo de alcohol, elija los de menor graduación alcohólica como el vino tinto, blanco o champagne brut y consúmalo junto con las comidas. Acuérdesse que las mujeres solo pueden consumir una copa al día y los hombres dos copas.

**Si utiliza insulina:**

- Debe trasladarla a temperatura fría, para esto se utiliza un estuche térmico o un cooler que contenga unidades refrigerantes (Hielo). Nunca coloque la insulina en sus bolsillos ni la guarde en el auto, sin refrigeración, ya que podría perder su efectividad.
- Lleve con usted algún envase metálico o una botella para eliminar las agujas de forma segura.

Si usted tiene diabetes puede disfrutar de las vacaciones, sin complicaciones, sólo debe tener en cuenta algunos detalles y organizarse adecuadamente.



• Tenga en cuenta que siempre debe tomar su medicación que le ayuda mantener sus niveles de glucosa normales.

• Porte con usted los medicamentos indicados por su médico. En caso, de olvidarse de los horarios, anótelos en una libreta y ordénelos en un pastillero.

• También se recomienda trasladarse con mayor cantidad de medicamentos por extravíar alguno medicamento; y llevar consigo las recetas, así no se quedará sin las dosis exactas.

• Transpórtelos en un equipaje de mano, para tenerlos fácilmente cuando los necesite.

• No aumente las dosis de fármacos o insulina por su cuenta, ya que podría ser peligroso para su salud.

**Cuide su medicación**



## Planifique su actividad física



- Manténgase activo durante sus vacaciones, de largas caminatas que ayudan a mantener los niveles de glicemia bajos.

- Se aconseja ejercitarse por lo menos 3 veces por semana, con una duración de 30 minutos cada vez. Si acude a la playa, nadar es una buena opción.

- 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.



### Debe prepararse para todo

En caso de hipoglicemia, asegúrese de llevar los implementos necesarios para actuar:

- \* Glucómetro con cintas, recuerde revisar que no estén vencidas.

- \* Agua con azúcar, bebidas o jugos azucarados para beber en caso de que la glicemia sea menor a 70 mg/dl.

- \* Programe los contactos de celular para tener fácil acceso a números de emergencia.

- \* Utilice bloqueador solar para evitar quemaduras en la piel.

## Proteja y cuide sus pies



Lleve productos para hidratar sus pies, ya que el calor excesivo reseca la piel. Hidratando la piel con vaselina sólida o una crema para pies de PH neutro, evitará las grietas o resequedad.

Si va a la playa, No ande descalzo y póngase zapatillas para caminar sobre la arena y meterse al mar, esto evitara lesiones por quemaduras o laceraciones.

Si detecta una herida acuda rápidamente a un servicio asistencial para ser evaluado, no espere hasta finalizar su viaje ya que podría ser demasiado tarde y producirse una infección.

Organice un botiquín portatil para emergencia, que incluya gasas, suero fisiológico al 0.9% , venda y tela microporosa, que le ayuden a limpiar y cubrir la herida mientras acude a un servicio de salud.

