



CONSEJOS PARA CUANDO VIAJAMOS EN AVION

En preparación para tu viaje:

- Haz una lista de los suplidos que necesitarás unos días antes de empacar y asegúrate incluir en ella suplidos adicionales. Al empacar utiliza la lista para garantizar que incluiste todos los suplidos que necesitas en tu equipaje. (Ver ejemplo de lista en los comentarios)
- Habla con tu médico sobre tu viaje para que te indique si debes hacer algún cambio en tu terapia de insulina. Esto puede ser necesario si viajas a lugares en otra zona horaria (“time zone”).
- Debes llevar todos tus suplidos de diabetes en tu equipaje de mano. Las maletas facturadas en ocasiones pueden perderse o llegar a otro destino. Comprar suplidos en otro país puede ser sumamente costoso y es posible que no estén disponibles. Además, las insulinas y el glucagón pueden exponerse a temperaturas extremas y dañarse si están en el área de carga del avión.
- Empaca tus insulinas en una bolsa plástica transparente. Es posible que requieran alguna inspección.
- Lleva contigo recetas vigentes de los medicamentos que usas. En la mayoría de los países son necesarias para comprar medicamentos para el manejo de diabetes.

- Es buena idea que verifiques si hay farmacias y hospitales cerca de donde estarás para que sepas a donde recurrir si ocurriera una emergencia.
- Siempre lleva contigo algún brazalete u otra identificación que indique que tienes diabetes.
- Empaca meriendas saludables, cajitas de jugo de 4 oz u otra fuente de glucosa de acción rápida y tu botella de agua reusable para que puedas hacer meriendas, manejar hipoglucemias si fuera necesario y mantenerte bien hidratado durante el viaje.
- Si usas bomba de insulina o CGM planifica para llevarlos en lugares accesibles, a simple vista como el abdomen o el brazo. Si requieren inspección manual y estas usando pantalón, si llevas algún equipo en el muslo, por ejemplo, tendrán que llevarte a un salón cerrado aparte para hacer la inspección.

En el aeropuerto:

- Debes llegar al aeropuerto con 2 a 3 horas de anticipación.
- Debes informar al agente de seguridad (TSA) que llevas insulinas, meriendas, jugos y suplidos de diabetes.
- Puede darse el caso de que los suplidos de diabetes que llevas contigo requieran ser inspeccionados manualmente y esto puede tomar algún tiempo adicional.
- Las insulinas, el glucagón, los glucómetros y PDM (Omnipod) **no** corren peligro de dañarse al pasar por la máquina de rayos x, pero si deseas, puedes solicitar que se les haga una inspección manual en vez.
- Las bombas de insulina y medidores de glucosa continuos (CGM) pueden dañarse al pasar por la máquina de rayos X. **No** es necesario que los remuevas. Puedes pasar con ellos por el detector de metales o “full body scanner”. Debes notificar al agente de seguridad que tienes una infusora de insulina o “insulin pump” (no le llames “bomba”). Es posible que alguno de estos equipos de seguridad de una alerta la cual le indique al oficial de seguridad que haga una inspección manual.
- Sé paciente. Los agentes de seguridad en los aeropuertos velan por nuestra seguridad y solo están haciendo su trabajo.

Viajar es divertido. Planificar tu viaje y estar preparado te permitirá estar más relajado y disfrutarlo al máximo.

¡Buen viaje!

Lista de suplidos de diabetes

1. Insulina en vial o bolígrafo (de acción rápida y basal)
2. Jeringuillas y/o agujas para bolígrafo
3. Compresas de alcohol
4. glucómetro (aunque use CGM)
5. Lancetero
6. Lancetas
7. Tirillas
8. Tirillas para medir cetonas
9. Sets de infusión o pods (Omnipod)

10. Baterías o cables para cargar bombas de insulina
11. Sensores para CGM
12. Transmisor para CGM (si es necesario)
13. Adhesivos para bombas de insulina o CGM (si es necesario)
14. Glucagón
15. Jugos (cajitas de 4oz), glucosa en gel, tabletas de glucosa u otra fuente de glucosa de acción rápida que haya usado anteriormente
16. Meriendas en empaques individuales
17. Brazaletes de identificación médica
18. Tarjeta de plan médico