

Viajar con una bomba de insulina

Lleve todo lo que necesita a bordo del avión. Vea la lista que aparece más abajo. Los artículos adicionales también los puede colocar en las maletas destinadas a la bodega, pero debe llevar consigo toda la insulina ya que podría estar expuesta a temperaturas extremas durante el tránsito.

Escriba la dosis basal actual y coloque la anotación en un lugar seguro. También escriba instrucciones de cuánta insulina se debe administrar si fuera desconectada la bomba.

Los medidores y las bombas pasarán por el control de rayos X en la aduana sin problemas. Si le pregunta, dígame al agente de control que si desea puede inspeccionar su bomba de insulina visualmente. Explíquelo que no se la puede sacar de su cuerpo. Cuando esté a bordo del avión deberá apagar la "opción de medidor".

Esté preparado para que el nivel de glucosa en sangre esté más elevado mientras viaja. Contrólese a menudo y manténgase hidratado.

Es posible que la insulina no dure tanto fuera del refrigerador en un país caluroso. Si se forman cristales en el frasco, tírela a la basura.

En Canadá, usamos insulina U100. Otros países pueden usar insulina U40. Su bomba y las jeringas están concebidas para insulina U100 solamente.

Con una bomba de insulina es fácil manejar el cambio de zonas horarias. Cuando llegue a su destino, ajuste el reloj de la bomba a la hora local.

Contrólese a menudo. Incluya controles durante la noche hasta que los niveles de glucosa se estabilicen.

Consejos adicionales

- Inscribese en IAMAT (www.iamat.org). Esta organización provee asistencia médica en inglés en otros países.
- Aprenda algunas frases en el idioma del país que está visitando: "Tengo diabetes". "Necesito jugo". "Necesito un hospital/médico".
- Lleve una carta de su médico en la que confirma que necesita llevar consigo el medidor/la bomba/las agujas/la insulina y otros insumos.

Otras consideraciones: seguro médico para viajeros, kit de primeros auxilios, repelente de insectos, analgésicos, píldoras antieméticas y antidiarréicas, calzado cómodo para caminar, agua embotellada o filtro de agua portátil, libreta para contar carbohidratos.

¿Sabía que...?

La Canadian Diabetes Association [Asociación Canadiense de la Diabetes] está asociada con Ingle Insurance para ofrecer seguro de viajero. Llame al 1-800-BANTING (226-8464) o comuníquese con la sucursal local de la asociación para obtener más información.

Lista de insumos

- Medidor de glucosa en sangre y tiras reactivas
- Libro de registro
- Insumos para la bomba (lleve más de los que usualmente usa)
- Tiras reactivas para cetonas
- Azúcares rápidos
- Insulina (el doble de lo habitual) – llévela en una bolsa zip-lock para que se vea fácilmente
- Jeringas
- Bomba de repuesto preprogramada con los parámetros actuales y medidor de glucosa de repuesto
- Pilas extra para la bomba y el medidor
- Comida extra (galletas saladas, barras de granola, barra “fruit to go”...)
- Kit de glucagón
- Documento de identidad / brazalete de alerta médica
- Carta para el viaje con la lista de medicamentos y números de contacto de su equipo de atención médica

Para obtener más información sobre cómo viajar con diabetes visite:

<http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/guidelines/travel/>