

Viajar con diabetes: empacar para el viaje

En el bolso de mano

- ☐ El doble de insulina o de píldoras para la diabetes de lo que normalmente necesitaría.
- ☐ El doble de jeringas y agujas, más una pluma extra, si fuera necesario.
- ☐ Kit de prueba de glucosa en sangre y libreta de registros.
- ☐ Insulina de efecto rápido para glucosa en sangre alta y cetonas.
- ☐ Azúcar de efecto rápido para tratar niveles de glucosa en sangre bajos.
- ☐ Alimentos extra para cubrir retrasos en las comidas (galletas dulces, galletas saladas, jugo, barras de cereales).
- ☐ Tiras reactivas para cetonas (diabetes tipo 1).
- ☐ Píldoras antieméticas y antidiarreicas.
- ☐ Analgésicos.
- ☐ Kit de glucagón, en caso de tenerlo.
- ☐ Carta que indica los medicamentos que lleva y los números de teléfono de su médico o educador en diabetes.
- ☐ Documento de identidad / brazalete de alerta médica.
- ☐ Suministros para su viaje de regreso por si surge algún problema.

En el equipaje

- ☐ Pantalla solar.
- ☐ Repelente de insectos.
- ☐ Gran cantidad de agua embotellada, de ser necesaria.
- ☐ Calzado cómodo que ya haya usado.
- ☐ Pilas extra (para la bomba y el medidor).
- ☐ Tiras reactivas extras y medidor adicional si lo tuviera.
- ☐ Kit de primeros auxilios (vendas, bolitas de algodón, desinfectante, tijeras, pinzas y alicate para uñas y ungüento tópico antibiótico).
- ☐ Lista de porciones de alimentos (o cuadernillo con cantidades de carbohidratos).