

¡NOS VAMOS DE VACACIONES!

Ahora que por fin llegó el verano, todos nos merecemos unas vacaciones, y el que una persona tenga diabetes no debe ser una limitación para realizar un viaje. Eso sí, conviene prepararlo todo con antelación para evitarnos problemas durante nuestras vacaciones.

Siguiendo estos consejos básicos que daremos a continuación, esperamos que vuestras vacaciones sean inolvidables.

A) Aspectos generales.

- En primer lugar, es importante informarnos bien sobre el destino elegido: saber si nos tenemos que poner algún tipo de vacuna, conocer el horario y el tipo de comida que es frecuente allí, la forma de acceso a los centros sanitarios así como el tipo de sistema sanitario que poseen, que temperatura suelen tener, la diferencia horaria que existe, y algo muy importante, conocer la cobertura del seguro de enfermedad que tenemos al contratar nuestro viaje.
También es conveniente llevar nuestra tarjeta sanitaria, así como un breve informe sobre nuestra diabetes y el tratamiento que seguimos. Todo esto hay que llevarlo en el equipaje de mano, no debemos facturar nunca nuestra medicación ni el material de análisis, ya que si el equipaje se pierde no podríamos inyectarnos la insulina o tomar nuestros antidiabéticos orales.
- Debemos llevar ropa y calzado cómodos, adecuados al clima, gafas de sol, gorras, protección solar, etc.
- Lleve siempre algún tipo de identificación, para que, si surge alguna emergencia se sepa que somos diabéticos. Nuestros compañeros de viaje también deben saberlo para que, en el caso de que aparezca una hipoglucemia nos puedan ayudar.
- Si el viaje lo hacemos en coche, no debemos olvidar hacer paradas cada dos o tres horas para descansar.

B) Medicación

- Es fundamental llevar toda la medicación, material de inyección y autoanálisis (medidor de glucosa, tiras, jeringas, etc). Además, es importante que siempre llevemos material de más, por si se retrasa la vuelta a casa.
- No es necesario llevar la insulina en recipientes refrigerados, siempre y cuando no vayamos a sitios donde las temperaturas sean extremas. Deben conservarse a una temperatura no superior a los 28°C.
- Si viajamos a un país con una diferencia notable de horas, consultaremos a nuestro endocrino para que nos haga el ajuste necesario, tanto en nuestra pauta de insulina como en nuestra pauta de alimentación, y que nos sirva tanto para la ida como para la vuelta, ya que, una vez en casa, debemos retomar nuestros horarios.

C) Alimentación

- No hay que olvidar llevar siempre encima fruta, galletas, azúcar o caramelos por si aparece alguna hipoglucemia. Además es recomendable llevar glucagón, en el caso de estar en tratamiento con insulina. Y también es muy importante llevar una botella de agua, para evitar la deshidratación. En este sentido, debemos beber agua embotellada, evitando beberla del grifo o de fuentes y pozos para que no aparezcan las tan temidas diarreas u otras enfermedades.
- A la hora de comer, escogeremos siempre menús con alimentos conocidos, evitando comer carne y pescado crudos, así como salsas que nos sean desconocidas.

D) Ejercicio Físico

- Aunque estemos de vacaciones, y dediquemos más tiempo al descanso, no debemos olvidarnos de hacer ejercicio, ya que sigue siendo uno de los pilares básicos en la vida del diabético. Es, por tanto, el momento ideal para practicar la natación, dar largos paseos, montar en bicicleta al aire libre, etc. Eso si, siempre deberemos hacerlo de forma moderada y adecuándolo a nuestras necesidades, evitando en todo momento hacer ejercicio muy intenso o practicar deporte que conlleve algún riesgo.

Por lo tanto, siguiendo estos consejos básicos y poniendo toda nuestra ilusión en la preparación de nuestro viaje, conseguiremos disfrutar de las vacaciones y hacer que nuestra salud no sufra. ¡¡FELICES VACACIONES!!