

ESTRATEGIAS PARA VIAJAR CUANDO USTED TIENE DIABETES

TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Viajar es algo que todo el mundo hace de vez en cuando. Sea por negocios o por placer, en avión, tren o auto, usted puede manejar su Diabetes de una manera eficaz cuando usted viaja.

“Es un cambio de vida, si viajo, mis necesidades son diferentes.”

Es posible que usted desee ponerse en contacto con su compañía de seguros y preguntarles lo que debe hacer si se enferma en su viaje. Ponga sus recomendaciones por escrito, por si acaso hay algún problema.

El uso de su identificación médica es especialmente importante cuando usted está de viaje de manera que si necesita ayuda, otros pueden ver más fácilmente que usted tiene Diabetes.

Si usted está viajando en avión y toma medicamentos para la Diabetes, lleve su receta con usted y empaque sus medicamentos en su equipaje de mano para disponer de ellos si su equipaje se extravía.

Cuando usted está de viaje hay muchos obstáculos para el buen manejo de la Diabetes, como tratar de hacer ejercicio o comer bien. Cuando haga sus reservas en el avión o si viaja en tren, explique que usted tiene Diabetes.

“Sí. Soy diabética y me estaba preguntando si podrían satisfacer mis necesidades de la dieta.”

Solicite una lista completa de los platos principales y arregle con anticipación uno que sea lo más saludable para usted. Si su compañía aérea no sirve una comida en vuelo, asegúrese de comer de antemano o comprar o hacer una comida para llevar con usted. Y aplique sus habilidades para comer por fuera si es necesario.

Recuerde que debe observar el menú cuando come fuera. Busque la información nutricional correcta en el menú, para que usted pueda tomar decisiones más saludables. Por ejemplo, algunos menús incluyen selecciones poco o más saludables y están especialmente indicadas. Puede aparecer la cantidad de grasa, carbohidrato y calorías que contienen.

(Continúa en la siguiente página)

ESTRATEGIAS PARA VIAJAR CUANDO USTED TIENE DIABETES

TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

Pregúntele a quien lo atiende, qué elementos recomiendan como los más saludables del menú. No tema preguntar cómo preparan los alimentos o solicite que se los preparen de una manera más saludable para usted. La mayoría de los restaurantes hacen esto con agrado. Pida su pescado o su pollo a la plancha, a la parrilla o al horno en lugar de fritos. Y tome sus verduras al vapor, en lugar de salteadas o cubiertas en una salsa cremosa.

Para controlar el tamaño de sus porciones, consuma el tamaño de la porción más adecuada para usted y lleve el resto a su habitación del hotel. O divida el plato y compártalo con su acompañante.

Si usted estará viajando una larga distancia en auto, pare cada dos o tres horas para estirarse. Si está en un tren o en un avión, levántese y camine.

Muchos hoteles y lugares turísticos tienen centros de ejercicio, así que usted puede seguir entrenando cuando está fuera de casa. O usted puede ser capaz de incluir el ejercicio en sus actividades turísticas, como caminar durante los recorridos. Simplemente recuerde llevar protector solar, un sombrero, calcetines adicionales y unos buenos zapatos para caminar y proteger su piel y sus pies.

Mientras usted está de viaje puede tomar un descanso de su rutina diaria, pero no de su Diabetes. Tome decisiones saludables cuando esté de viaje para mantener su nivel de glucosa en la sangre en su rango meta. Usted se sentirá mejor y tendrá un mejor viaje.