

# MANEJO DE SUS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES EN EL CAMINO

## TRANSCRIPCIÓN

Si usted toma medicamentos para la Diabetes, puede asegurar una experiencia de viaje más segura y agradable al mantener sus medicamentos con usted en todo momento. Esto significa empacarlos en su bolsa de equipaje de mano de manera que los tenga con usted si su equipaje se extravía. Además, asegúrese de que empaca una buena cantidad de medicamentos, incluso dos veces la cantidad normal no es demasiado.

*“También tengo los números de emergencia y los teléfono a dónde puedo llamar en caso de olvidar o perder mis medicamentos o si por alguna razón debo conseguir más. Tengo los recursos para poder llamar.”*

Las personas que toman medicamentos para disminuir sus niveles de glucosa en sangre deben tomar un aperitivo porque el servicio de avión, tren o comida se puede retrasar.

Si usted va a viajar a través de diferentes zonas horarias, reúnese con su equipo de atención de la Diabetes de antemano para discutir cómo estos cambios de tiempo pueden afectar su alimentación y el programa de medicamentos. Ellos pueden trazar un plan de transición que muestre cuando necesita usted comer y tomar sus medicamentos, ya sea mientras está de viaje o cuando haya llegado.

Si usted sale del país y usa medicamentos inyectables como la insulina, debe llevar la información de contacto de su médico y una carta que indique que usted tiene Diabetes. Esto explicará por qué lleva jeringas y botellas de líquido con usted cuando ingrese a la aduana.

Lleve sus jeringuillas con insulina y mantenga los medicamentos en su empaque original. Antes de salir, asegúrese de que el nombre en la etiqueta del medicamento coincide con el nombre en su tiquete de avión exactamente.

Siguiendo estos pasos podrá asegurarse de tener un viaje seguro y saludable, sin importar a donde la vida lo lleve a usted.