

Estrategias Para Viajar Si Tienes Diabetes

Todos viajan de vez en cuando.

Ya sea de negocios o placer, por avión, tren o auto, puedes controlar tu diabetes adecuadamente cuando viajas.

Quizá quieras contactar a tu agencia de seguros médicos y preguntarles qué debes hacer si te enfermas cuando viajes.

Obtén sus recomendaciones por escrito, y cualquier información de un contacto, por si acaso hubiera un problema.

El uso de una identificación médica es de especial importancia cuando viajas, porque si necesitas ayuda, otros pueden identificar con facilidad que tienes diabetes.

Si viajas por avión, y tomas medicamentos para la diabetes, ten a la mano tu receta y el medicamento en el equipaje de mano para que los tengas en caso de que pierdan las maletas.

Cuando estás de viaje, te topas con muchos obstáculos para el buen manejo de la diabetes, como tratar de hacer ejercicio y comer bien.

Cuando hagas tu reservación para viajar en tren o en avión, explica que tienes diabetes y pide una lista de todos los platos principales para que puedas pedir el más saludable para ti.

Si tu línea aérea no sirve alimentos asegúrate de comer antes o compra o prepara un alimento o refrigerio para llevar.

Y utiliza tus habilidades para comer fuera si es necesario.

Recuerda de ver el menú cuando salgas a comer. Busca la información nutricional del menú para poder hacer elecciones saludables.

Por ejemplo: algunos menús incluyen selecciones ligeras o saludables para el corazón identificadas especialmente. Quizá pongan la cantidad de carbohidratos, grasas y calorías.

Pregúntale al mesero cuales opciones sanas del menú te recomienda. No tengas temor de preguntar cómo se prepara el alimento. O de pedir que lo preparen en una manera más saludable para ti. La mayoría de restaurantes lo hacen con gusto.

Pide que preparen tu pescado o pollo a la parrilla, horneado o asado, en lugar de frito. Y pide que preparen tus vegetales al vapor o ligeramente saltados y no cubiertos con una salsa cremosa o de queso.

Para controlar tu porción, come la porción adecuada para ti y pide el resto para llevar al hotel si tiene una cocineta para que lo puedas volver a calentar y comer más tarde. O comparte tu platillo con alguien.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Estrategias Para Viajar Si Tienes Diabetes

Si vas a viajar una distancia larga por auto, detente cada dos o tres horas para estirarte. Si estás en un tren o avión, levántate y camina.

Varios hoteles y lugares turísticos tienen gimnasios para permitir que hagas ejercicio aun cuando estés fuera de casa.

O quizá puedas incluir el ejercicio en tus actividades de turista, como caminar durante tus recorridos.

Solo recuerda de tener a la mano protector solar, sombrero, otro par de calcetines y un buen par de zapatos para proteger tu piel y pies.

Cuando estás viajando puedes tomar un descanso de tu rutina diaria, pero no de tu diabetes. Toma decisiones saludables cuando estés de viaje para mantener tu nivel de glucosa dentro de un rango meta.

Te sentirás mejor y tendrás un mejor viaje.