

Manejo de Medicamentos para la Diabetes Cuando estás de Viaje

Si tomas medicina para la diabetes, puedes asegurar una experiencia de viaje más agradable y segura si tienes tus medicamentos siempre a la mano.

“Empecé a usar las bolsitas pues ya no cabían todas mis medicinas en los pastilleros. Necesitaba tener conmigo dos pastilleros para la mañana y tal vez dos para la tarde, entonces empecé a buscar algo que podría tener a la mano, y un pastillero grande tampoco era suficiente, por esto me decidí por las bolsas para medicinas, y me funcionan bien porque puedes llevarlas de viaje cuando quieras y así es más fácil.”

Esto significa llevarlos en el equipaje de mano para tenerlos en caso de que pierdan el equipaje. También debes asegurarte de empaquetar suficiente medicamento, lo doble de la cantidad normal no sería demasiado.

Las personas que toman medicamentos para bajar su nivel de glucosa deben tener a la mano una botana porque se puede retrasar el avión o el tren.

Si vas a viajar por diferentes zonas de horario, consulta a tu equipo de diabetes antes para hablar sobre estos cambios de horario y cómo podrían impactar tu alimentación y medicamentos. Tal vez tracen un "plan de transición" que muestra cuándo debes comer y tomar tus medicamentos, ya sea durante el viaje o una vez que llegues.

Si sales del país y utilizas medicina inyectable como la insulina, debes tener contigo toda la información de contacto del doctor y una carta que indica que tienes diabetes.

Esta va a explicar por qué llevas jeringas y botellas de líquido contigo cuando pases por la aduana.

Lleva contigo materiales de diabético, como plumas, jeringas e insulina, y mantén los medicamentos en el empaque original de la farmacia.

Antes de salir, asegúrate que el nombre en tu receta coincide exactamente con el del boleto de avión.

Siguiendo estos pasos tendrás un viaje seguro y saludable sin importar donde te lleve la vida.