



En el periodo de fin de año muchas personas salen de viaje; si usted es una de ellas y tiene diabetes le recomendamos que planee controlar su enfermedad al vacacionar para que pueda disfrutar y mantenerse saludable.

Como primer paso es importante que el paciente acuda con su médico antes de viajar para realizarse un chequeo general y conocer su estado de salud. Así podrá salir con más tranquilidad, destacó el doctor Mauricio Moraira Beltrán, internista y educador en diabetes.

“Cuando viaja una persona con diabetes se le recomienda que lleve un maletín que contenga los medicamentos que va utilizar, ya sean ingeridos o inyectados, como en el caso de la insulina, con su respectiva pluma o jeringa y agujas para todo el viaje, además de llevar para algunos días más de los previstos, como precaución por posibles retrasos del trayecto de vuelta”, acotó Moraira Beltrán.

El especialista especificó que es importante que los medicamentos vayan siempre en sus envases originales, donde estarán mejor protegidos de la humedad y de la luz. Además de llevar uno o dos medios litros de solución de hidratación, sobre todo cuando se viaja a lugares muy calurosos y con poca accesibilidad para tomar líquidos.

Destacó que no se deben olvidar accesorios como el glucómetro, un corta uñas recto, un espejo para revisarse los pies todos los días y una toalla que se utilice exclusivamente para esta parte del cuerpo, además una crema hidratante, sobre todo cuando las personas tiene que caminar mucho.

Si el trayecto del viaje dura más de ocho horas, dijo que toda persona que tenga diabetes lo maneje como un día de enfermedad; es decir, que mientras el cuerpo se va ajustando al nuevo lugar los dos o tres primeros días se mida más frecuentemente la glucosa, entre dos a cuatro veces más al día.

“En el caso de las personas con diabetes tipo I es muy importante que se preocupen por sus horarios para dormir, pues trasnocharse puede provocar que suban los niveles de azúcar; por eso, cuando en el viaje deben dormir sus horas a las que están acostumbrados”, agregó el especialista.

En el caso de los alimentos sugirió que se puede utilizar el plato del bien comer de la Asociación América de Diabetes, el cual mide 22 centímetros de diámetro y se divide en tres porciones, la mitad se llena con vegetales, un tercio con productos de origen animal y el restante con alimentos que contienen azúcares, así el paciente podrá degustar de la variedad de alimentos sin excederse, señaló el también miembro de Federación Mexicana de Diabetes.

Mencionó que se debe tener cierto cuidado con algunos alimentos que no contengan etiqueta y especifiquen los azúcares para evitar altas de glucosa. En el caso de los jóvenes que tiene diabetes es importante que hagan un conteo de los carbohidratos, ya que son ellos quienes manejan las porciones de sus propios alimentos.

Moraira Beltrán dijo que algo muy importante que la persona con diabetes no debe olvidar cuando viaja es llevar consigo sus recetas médicas, ya que en el aeropuerto o en las aduanas piden este tipo de documentos para dar el acceso a medicamentos que son inyectados, como en el caso de la insulina.

Destacó que si el paciente padece de retinopatía (algún tipo de daño a la retina) o pie diabético no debe cargar, ni empujar o hacer algún movimiento brusco durante el viaje. Así como también acudir con el podólogo (especialista médico en la salud de los pies) para que haga una revisión del pie, llevar zapatos cómodos y revisarse antes y después de las grandes caminatas.

El educador en diabetes añadió que el paciente siempre debe tener una comunicación abierta con su médico durante el tiempo que dure el viaje ante cualquier complicación que pueda presentarse, como una elevación de azúcar. Así el doctor podrá indicar con tiempo qué hacer y si es necesario acudir a un hospital.

Finalmente, recomendó que el paciente siempre vaya acompañado de una persona entrenada para una hipoglucemia (descenso brusco de la cantidad de azúcar) o una hiperglucemia (cantidad excesiva de glucosa en la sangre), por si llegan a presentarse este tipo de

problemas, además de llevar un brazalete que mencione qué tipo de diabetes padece y el tratamiento que sigue.

Con ciertas previsiones las vacaciones pueden disfrutarse plenamente. ¡Feliz viaje! **Adriana Estrada**