CONSEJOS PARA VIAJAR: QUE EMPACAR

Reúne los siguientes artículos en una bolsa aislada a prueba de agua:

- Lista de medicamentos y suministros recetados, una copia ó etiquetas de receta médica.
- Copia de tarjeta de seguro de gastos médicos y tarjeta de receta médica
- Información de contacto de su clínica de Diabetes y farmacia
- Información de contacto de la farmacia en su destino vacacional
- Contactos de emergencia
- Copia del régimen de insulina. Para usuarios de bombas de insulina, lista/fotografía de los ajustes incluyendo la velocidad (velocidades) basal, relación de insulina a carbohidrato y factor de sensibilidad.
- Insulina
- Un contenedor refrigerante (hielera)o paquete refrigerante (Frio pack)
- Monitor de glucosa extra y baterías
- Tiras para el monitor de glucosa
- Lancetas
- Jeringas o agujas de pluma y contenedor para su deshecho
- Toallitas de alcohol
- Para usuarios de bomba de insulina: componentes/suministros de bomba y baterías o cargador
- Si es posible lleve una bomba de respaldo proporcionada por la fábrica de la bomba.
- Para usuarios de monitor continuo de glucosa (CGM): componentes/suministros y cargador.
- Tabletas de glucosa u otros carbohidratos fáciles de digerir no perecederos
- Kit de Glucagon
- Tiras para revisar cetonas
- Medicamento para las náuseas (si fue recetado por su médico)
- Bebidas sin azúcar
- Alimentos no perecederos, preferentemente alimentos que no necesiten ser calentados. En caso de empacar alimentos enlatados lleve un abrelatas.
- Otras recetas médicas y medicamentos que no requieran prescripción médica.
- Brazalete médico/Identificación Médica

Consejos para empacar:

Para viajes de día:

Bolsa para cargar con suministros
Insulina de acción rápida (Humalog o Novolog) ampolleta y jeringas y/o plumas y agujas para pluma
Insulina de acción larga (Lantus o Levemir) ampolleta y jeringas y/o plumas y agujas para pluma
Monitor de glucosa y tiras
Lancetas
Kit de glucagón
Tiras para revisar cetonas
Toallitas de alcohol
Registro de glucosa
Calculadora
Hielera/enfriador para insulina
Tabletas de glucosa u otros carbohidratos fáciles de digerir para tratar hipoglucemia.
Refrigerios
Bebidas sin azúcar
Brazalete o identificación medica

Para viajes por la noche:

Todos los suministros en la lista de viajes de día
Suministros extra suficientes para la duración del viaje
Información de contacto de su Clínica de Diabetes y farmacia
Hielera o bolsas refrigerantes (Frio pack)
Baterías extra y/o cargador para monitor de glucosa, bomba, monitor de continuo de glucosa
Medicamentos para las nauseas
Refrigerios
Libro de Diabetes (información)

Para usuarios de bomba de insulina:

Lista de ajustes incluyendo la velocidad basal, relación de insulina a carbohidrato y factor de sensibilidad
Suministros/Componentes incluyendo juegos de infusión y depósito de insulina (un juego por cada día)
Baterías extra
Manual de instrucciones de la bomba de insulina con información de contacto.

Para viajes en coche:

Contenedor refrigerante/bolsas de enfriamiento (Frio pack). Recuerde mantener la insulina, glucagón y tiras a una temperatura fresca.
Refrigerios extra en caso de retrasos

Para viajes en avión:

Siga la lista anterior