

## VIAJES Y VACACIONES DEL NIÑO DIABÉTICO



Las vacaciones son una época de descanso y diversión. Suelen haber cambio de actividades, horarios y comidas, incluso viajes. Puede haber riesgo de alterarse tu equilibrio glucémico

### ¿QUE DEBO HACER PARA QUE LAS VACACIONES NO DESCONTROLEN MI DIABETES?

Para disfrutarlas sin problemas es necesario hacer una buena planificación Programar una visita con tu educadora en diabetes y tú endocrino es imprescindible para:

- Ajustar la insulina. ( La dosis de insulina tendrá que adaptarse al tipo de actividad que se vaya a realizar)
- Conocer las condiciones del lugar de destino (tipo de alimentación, clima.....)
- Solicitar un informe médico ( si hay que salir al extranjero deberá ser en un idioma oficial como el ingles)
- Solicitar un informe en caso de viajar en avión conforme llevas bolsa de mano el material para tu cuidado en diabetes (insulina, Glucagón, jeringas, agujas etc.)
- Informarte si viajas al extranjero si necesitas vacunarte ( hay países tropicales que es preciso presentar un certificado de vacunación en la aduana)

### ¿QUE MÁS HAY QUE TENER EN CUENTA?

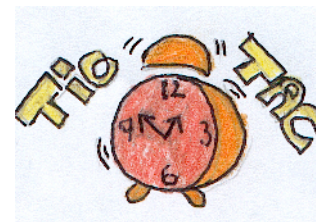
La alimentación puede variar en el lugar de destino:

- Si utilizas el manejo de H. Carbono por raciones, te ayudara a ajustar adecuadamente la insulina. En caso contrario deberás fijarte en los volúmenes y compararlos a los que comes habitualmente.
- En caso de ir a un restaurante y desconocer la cantidad de H. Carbono que componen el menú, adminístrate la insulina al finalizar la comida y así evitaras un desajuste glucémico.
- Los niños pequeños pueden adaptarse mal a un cambio de alimentación. Si a en las comidas utiliza insulina rápida es más recomendable administrársela al finalizar



### ¿LOS HORARIOS DE LEVANTARSE Y ACOSTARSE Y DE LAS COMIDAS PUEDEN VARIAR?

- Si utilizas insulina intermedia recuerda que debes respetar los horarios de administración de la insulina y las comidas.
- Si te acuestas tarde o has hecho ejercicio a última hora del día deberás asegurar que te vas a dormir con un buen nivel de glucemia
- Si viajas en avión y atraviesas diferentes franjas horarias deberás adaptar la insulina y las comidas para lo cual es necesario que se consulta con el educador para que te ayude a hacer este ajuste. Un viaje largo además puede dar cansancio, somnolencia o irritabilidad. No los confundas con una hipoglucemia.
- El clima puede hacer variar tus niveles glucémicos debido a una absorción diferente de la insulina y puede obligar a hacer modificaciones en la dosis de insulina,



- El calor produce vaso dilatación y por lo tanto puede acelerar la absorción de la insulina
- El calor puede producir deshidratación
- No tomes el sol sin protección solar y sin gorra.
- Vigila que la temperatura no exceda de 30° para conservar la insulina. Las neveras de los hoteles no siempre tienen una temperatura adecuada. El llevar una neverita tipo “Cartera frío” es una buena idea ya que no precisaras depender de la disponibilidad de los hoteles (Consulta en la Asociación de diabéticos)
- El frío produce vasoconstricción y puede hacer disminuir la absorción de la insulina
- En caso de frío si te acercas al fuego para calentarte puede producirse una vaso dilatación en la zona donde hayas inyectado la insulina y podrías sufrir una hipoglucemia.
- En los países tropicales existe el riesgo de padecer problemas intestinales. Es importante que tomes medidas para evitarlas



### ¿QUE MEDIDAS HAY PARA EVITAR INFECCIONES INTESTINALES?

El consumo de alimentos y agua contaminados pueden producir diarreas y esto puede ser especialmente grave si tienes diabetes ya que se pierde glucosa, y líquidos y pueden descompensar tu diabetes

- Lávate frecuentemente las manos
- Toma bebidas embotelladas
- No tomes verduras crudas
- Pela la fruta tu mismo
- No te pongas cubitos en la bebida si desconoces el origen
- Vigila la procedencia de la leche, quesos y helados
- Para bañarse en ríos o lagos informarte antes si es recomendable hacerlo.

### ¿ES IMPORTANTE PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES DE LAS VACACIONES?

Las actividades en general son diferentes de las del resto del año y en el momento de la planificación es muy importante tenerlas en cuenta para ajustar la dosis de insulina

- En actividades puntuales podrás aumentar la ingesta de H. Carbono
- En actividades a lo largo de todo el día será mejor que disminuyas la dosis de insulina.
- La actividad a última hora de la tarde o después de la cena puede producir un descenso de glucosa horas más tarde, deberás



### ¿QUE DEBO HACER PARA EVITAR UNA HIPOGLUCEMIA NOCTURNA?

- Disminuir la insulina rápida de la noche
- Hacer un control glucémico antes de dormir
- Tomar un aporte extra de H. carbono si es necesario

## ¿ES IMPORTANTE CONOCER LA DISPONIBILIDAD DE ASISTENCIA MÉDICA EN EL LUGAR DE VACACIONES?

- Asegúrate que el país de destino tiene un centro sanitario con garantías, no todos los países tienen un centro de atención sanitario de calidad
- Lleva póliza de seguros o tarjeta sanitaria (En Europa se utiliza la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE))

## ¿HAY QUE TENER EN CUENTA EL MEDIO DE TRANSPORTE?

### Avión

Los viajes en avión pueden ser largos, la comida escasa y las esperas en el aeropuerto a veces pueden prolongarse.

- No factures tu material de autoanálisis y las insulinas pueden perderse y con la baja temperatura de la bodega del avión se deteriorarían.
- Si el empleado de seguridad te pusiera impedimentos solicita hablar con el supervisor
- Lleva un informe médico para acreditar que tienes diabetes cuando pases por el control de seguridad para que te dejen llevar contigo todo tu equipo de autocontrol, glucómetro, pinchador, lancetas, tiras reactivas, jeringas, agujas, plumas de insulina o viales y glucagón. Llevados en sus cajas y etiquetas
- Si llevas infusor de insulina deberá constar en el informe. Los Rx no dañarán el infusor ni la insulina. pero ayudará a acreditar que el aparato es para administrarte la insulina
- Lleva azúcar o pastillas de glucosa por si tuvieras una hipoglucemia y un sándwich, barritas energéticas o galletas por si necesitaras tomar un suplemento de H. Carbono.
- Si en el vuelo sirven comida no pidas una dieta especial de diabetes, normalmente las confeccionan con pocos H. carbono



### Tren

Los viajes en tren no suelen presentar problemas

- Asegúrate que el equipaje con el material del autoanálisis e insulinas está contigo
- Lleva suficiente comida para el viaje
- Protege la insulina si hace mucho calor llevándola en una neverita apropiada

### Barco

El viaje en barco puede producir mareo y vómitos e inapetencia y tendrías en consecuencia riesgo de hipoglucemia.

- Lleva el material del autoanálisis e insulinas contigo
- Lleva pastillas antimareo
- Utiliza el restaurante o el bar del barco para tus comidas.

### Autocar

Los viajes en autocar obligan a llevar en la bodega el equipaje hasta la llegada a destino. Puedes marearte. El viaje puede ser largo.

- Lleva el material del autoanálisis e insulinas contigo
- Lleva sándwiches, barritas energéticas y agua



- Siéntate en los asientos delanteros si tienes facilidad para marearte, te ayudará a soportar mejor el viaje
- Lleva pastillas antimareo si tienes facilidad para marearte.

## Coche

El coche permite una mejor adaptación al viaje

- No dejes el material del autoanálisis e insulinas a la vista, lo podrían robar
- No pongas la insulina en el portaequipajes ni en la guantera, puede alcanzar temperaturas altas durante el viaje.
- Si se deja el coche aparcado varias horas durante el día la insulina podría deteriorarse por exceso de temperatura
- Lleva pastillas antimareo si tienes facilidad para marearte.

## ¿QUE LLEVAR EN EL EQUIPAJE DE MANO?

- ✓ Plumas de insulina (rápida y lenta)
- ✓ Agujas
- ✓ Jeringas de insulina y viales ( si se utilizan)
- ✓ Glucómetro
- ✓ Tiras reactivas glucemia capilar
- ✓ Pinchador
- ✓ Lancetas
- ✓ Tiras reactivas para medir cetonas
- ✓ Cuadernillo de autocontrol
- ✓ Glucagón
- ✓ Azúcar, pastillas glucosa
- ✓ Barritas energéticas, galletas, sándwiches...
- ✓ Si infusor de insulina: baterías, cánulas, reservorios e insertor
- ✓ Pastillas para el mareo
- ✓ Medicación para las diarreas
- ✓ Antihistamínicos
- ✓ Analgésicos y antitérmicos
- ✓ Material para pequeñas curas

## ¿QUE SE TIENE QUE RECORDAR?

- Lleva una placa de identificación para poder auxiliarte en caso de pérdida de conocimiento
- Lleva suficiente material para todo el viaje o vacaciones. Es conveniente llevar aproximadamente el doble de lo que se necesitas habitualmente. No siempre es fácil conseguirlo en el sitio de destino especialmente si se sale al extranjero.
- La concentración de la insulina en vial puede variar según los países. Las jeringas deberán ser las apropiadas para cada concentración.

- Jeringas con el tapón naranja para concentración de insulina de 100 ui
- Jeringas con el tapón rojo para concentración de insulina de 40 ui

- Una buena idea es repartir el material en dos bolsas y dar una a una persona de confianza para que la lleve, evitaras que si te la roban o la pierdes quedarte sin material para el autocontrol de tu diabetes

## ¿Y QUE PASA A LA VUELTA DE LAS VACACIONES?

- Readapta tu tratamiento a la pauta habitual
- Si tienes dificultades consulta con tu equipo de endocrinología.
- Si has viajado a una zona tropical y has tenido alguna infección o diarreas de las cuales no estas del todo restablecido consulta a tu médico de cabecera a tu regreso.



## CELEBRACIONES

### ¿Y SI TE INVITAN A UNA CELEBRACIÓN?

Si de vez en cuando estás invitado a una celebración como un Santo o cumpleaños, puedes aceptar la invitación. Para que te sea mas sencillo como manejarte en estas situaciones sigue las siguientes recomendaciones:

- ✚ No te llesves la merienda de tu casa, adáptate a lo que te ofrecen intentando mantener las proporciones de H. Carbono.
- ✚ Toma refrescos light
- ✚ Ten en cuenta los horarios si sigues pauta de insulina retardada.
- ✚ Ten en cuenta que si vas a jugar con intensidad durante la fiesta, deberás ingerir mas H. carbono.
- ✚ Mídete la glucemia antes de iniciar la merienda
- ✚ Contempla la posibilidad de administrarte insulina extra si te vas a exceder en H. Carbono
- ✚ Si no sabes si la merienda se va a prolongar mucho rato o lo que vas a comer, corrige tu glucemia al llegar a casa
- ✚ Comer golosinas puede ser una tentación, cambiarlas por las que no contienen sacarosa pueden ser una buena idea.

- Si es posible averigua con antelación en que va a consistir la merienda para escoger y calcular los H. Carbono que vas a tomar. Ej. bocadillo, patatas fritas, pizza... Intenta si han preparado diferentes opciones combinarlas con alimentos que no contengan H. Carbono para no excederte, como aceitunas, embutido, queso, frutos secos....

### ¿EN CUANTO A LAS BEBIDAS?

- Hay varias bebidas refrescantes con o sin gas que no contienen H. Carbono. Consulta con antelación con tu educadora para que te oriente

### ¿Y SI LA CELEBRACIÓN NO SE AJUSTA A MIS HORARIOS?

- Si la merienda va a empezar mucho más tarde de tu horario habitual y utilizas insulina retardada deberás tomar un pequeño snack para no tener una hipoglucemia mientras esperas.
- Si se prolonga la merienda hasta bastante tarde deberás alargar la hora de iniciar la cena.

### ¿Y SI EN LA FIESTA HAY PREVISTO HACER EJERCICIO?

- Si está proyectado hacer ejercicio, como jugar a pelota, bañarse en la piscina o saltar en camas elásticas tendrás que tenerlo en cuenta y aumentar la ingesta de H. Carbono para evitar hipoglucemias más tarde.

### ¿ES NECESARIO HACER UNA MEDICIÓN DE GLUCEMIA?

- La medición de glucemia te ayudará a escoger la mejor estrategia:
  1. Poner insulina
  2. Ingerir más H. Carbono
  3. Adelantar la ingesta de H. Carbono

### ¿PUEDO COMER GOLOSINAS?

- En las fiestas suelen repartir golosinas. Si los padres saben que tienes diabetes tal vez te hayan reservado para ti algunas que no contienen azúcar. Acuérdate que comer en exceso estas golosinas pueden darte dolor de barriga, diarreas y pueden llegar a elevar tus niveles de glucosa.
- En caso que te den golosinas con azúcar llévatelas a casa y pide a tus padres que te las cambien por otras sin azúcar si es que te apetece tomar alguna.
- Un ración de pastel puede contener tantos H. Carbono como los que tu sueles comer en una merienda. Si realmente te apetece seguramente necesitarás insulina extra. Tus padres o tu educadora te orientará en la dosis de insulina que debes administrarte.

### ¿QUE HAY QUE RECORDAR?

- La excepción es excepcional
- Libertad es responsabilidad
- Pensar con antelación y experimentar ayudan a aprender

Trabajo elaborado por

**Sra. Cristina Anguita**

Enfermera. Educadora diabetológica.  
Servicio de Endocrinología. Hospital de Sant Joan de Deu de Barcelona

