

# VIVJAR CON DIABETES

Use esta lista para ayudarle a mantener bien controlado el azúcar en la sangre (glucosa) cuando viaja.



## ANTES DE PARTIR

- ¿Aprueba mi médico que yo viaje?
- ¿Tengo recetas extras para mis medicinas?
- ¿Están al día mis vacunas?

## CUANDO ME VOY

### Medicinas

- Una lista de todas mis medicinas para la diabetes, las dosis y los suministros
- La mitad de mis medicinas y suministros en mi persona y la otra mitad en mi maleta de mano
- Una cantidad de reserva de mis medicinas y suministros para la diabetes (con la insulina de reserva guardada en frío)
- Si viajo en avión, todas mis medicinas para la diabetes en sus paquetes originales

### Medidor de azúcar en la sangre

- Tiras de prueba de la sangre extras
- Una pila extra

### Identificación

- Mi identificación médica o mi pulsera de diabético
- Mi(s) tarjeta(s) de seguro médico



### Otras cosas que debo traer

- Por lo menos unas pocas golosinas de 15 gramos, ricas en azúcar, que actúan rápido, o tabletas de glucosa, por si se me baja el azúcar
- Una comida extra para viajes largos o si se retrasa el viaje
- Zapatos cómodos que me he puesto antes
- El número de teléfono de mi médico
- Números de teléfono para llamar en caso de emergencia
- Un plan para ajustar mis comidas si cambio de hora en el viaje

