

CHECKLIST: Mi viaje internacional con diabetes

ANTES DEL VIAJE:

- Cita médica para revisión y carta de autorización.
- Recetas actualizadas para medicamentos e insumos.
- Seguro médico con cobertura internacional.
- Identificación médica (pulsera/tarjeta).
- Frases útiles traducidas sobre tu diabetes.
- Investigación sobre hospitales y farmacias del destino.
- Revisión de requisitos legales para medicamentos.

EN TU EQUIPAJE DE MANO:

- Insulina (cantidad extra por si hay retrasos).
- Glucagón y medicamentos orales.
- Agujas, lancetas y tiras reactivas.
- Monitor de glucosa y sensores extra.
- Baterías y cargadores.
- Estuche térmico para insulina.
- Snacks para emergencias (barritas, frutos secos, sobres de miel).
- Tabletas o gel de glucosa para hipoglucemias.

DURANTE EL VIAJE:

- Beber solo agua embotellada.
- Evitar hielo y alimentos de dudosa procedencia.
- Consultar ingredientes en cada comida.
- Llevar snacks propios en excursiones largas.
- Controlar glucosa con más frecuencia si hay cambios de rutina.

PLAN DE EMERGENCIA:

- Compartir itinerario y ubicación con familiares.
- Tener contacto de emergencia a mano.
- Informar a compañeros de viaje sobre señales de alerta.
- Ubicar centros de salud cercanos al hospedaje.

AJUSTES HORARIOS:

- Adaptar horarios de insulina según zona horaria.
- Programar recordatorios para comidas y medicación.
- Cambiar hora de bomba de insulina o CGM al llegar.

CONSEJO EXTRA:

Lleva el doble de insumos de lo habitual por si hay imprevistos.