



Asociación de diabéticos de Toledo

Charla

VIAJAR CON DIABETES

21 de abril de 2018

Gloria Díaz
Cristina Alonso

OBJETIVOS



- Conocer como podemos viajar con diabetes de forma segura
- Aportar nuestras experiencias y despejar dudas e inquietudes
- Contar una experiencia real que nos pueda servir a todos

Indice

- Presentación y experiencia
- ¿Qué preparamos en la maleta?
- Tarjeta sanitaria europea
- Medicamentos en el extranjero
- Viajar fuera de la U.E
- Seguros de viaje y particulares
- Consejos en el extranjero
- Dudas, ruegos y preguntas

2. ¿Qué preparamos en la maleta?

Planificación

Plan B

Duplicar o triplicar
materiales según
necesites

- **INFORME CLÍNICO DE LA ÚLTIMA REVISIÓN MÉDICA (duplicado)**
 - **INFORME ENDOCRINO O MEDICO AP EN DISTINTOS IDIOMAS: (duplicado)**
 - inglés
 - francés
 - idioma país
- Donde refleje:
- enfermedades diagnosticadas P.ej (diabetes tipo 1, hipotiroidismo...)
 - Necesidades medicamentosas/tratamiento de dichas enfermedades:

2. ¿Qué preparamos en la maleta?

Glucómetro/lector Lancetas

Todos y cada uno
de los
componentes de la
bomba de insulina

Agujas (cantidad
calibre)

EL
QUE
partos de
cción
flón/i-port)

Tiras reactivas (cantidad)

Alimentos para el
tratamiento de la
hipoglucemia

Medicación extra
cápsulas para
cuerpos cetónicos

**TODO
MATERIAL
LLEVEMOS
EL
QUE
DUPLICADO**



- Identificación que informe a los demás de que tenemos diabetes y el tipo que tenemos. (pulsera, colgante, chapa...)
- Carnet que informe de que se tiene diabetes en distintos idiomas, así como actuar en caso de emergencia

2.1 Manejo de las insulinas



• ¿Qué cantidad nos llevamos?

Cantidades que necesitamos normalmente → cálculo aproximado de lo que necesitaríamos en el periodo que vamos a estar fuera → duplicar y en algunos casos triplicar cantidades.

- Incluir receta no electrónica:
- De cada tipo y de cada caja de insulina
- De todos los medicamentos que precisemos en nuestro viaje
- Evitar pastilleros, llevar cada medicamento en su caja



**TODO EL MATERIAL
QUE
LLEVEMOS
DUPLICADO**

2.1 Manejo de las insulinas

- ¿Dónde lo guardamos?

• **SIEMPRE NOSOTROS CON**

Ante cambio de color o aspecto turbio → DESECHAR

- **En avión siempre en el equipaje de mano → NUNCA EN BODEGA** (cambios bruscos de temperatura)
- Siempre repartido por si se pierde o lo roban

- Evitar exposición a la luz solar y calor directos
- No dejarlas en el coche o en compartimientos a altas t^a
- Evitar congelación



• **DISPOSICIÓN DE NEGOCIACIÓN Y DIÁLOGO**

- Bolsa de frío
- Neveras de mano + placa de hielo
- Bolsas aislantes + placa hielo

• Exentos de la regulación de líquidos

2.1 Manejo resto de materiales

• ¿Dónde lo guardamos?

• SIEMPRE NOSOTROS CON

- Tiras reactivas

- Glucómetros

- Glucagón

- Agujas

• **DISPOSICIÓN DE
NEGOCIACIÓN Y
DÍALOGO**

- Evitar exposición a la luz solar y calor directos

- No dejarlas en el coche o en compartimientos a altas t^a

- Evitar congelación

- Avisar aeropuerto → llevamos bomba insulina

- Mediciones erróneas



3. Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)

¿ Qué es?

“Es el documento personal e intransferible, que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias desde un punto de vista médico, siempre durante una estancia temporal en los 28 países de la U.E. + Islandia, Liechtenstein y Suiza.”

Ministerio de empleo, asuntos sociales e inclusión

Es gratuita y tiene una validez de dos años. Comprobar que esta en vigor antes de viajar

Si no se puede obtener la TSE → pedir Certificado Provisional Sustitutorio (validez de 90 días)

Si se traslada a residir allí deberá solicitar otro tipo de documentos, siendo no válida esta tarjeta

No es válida si el motivo de su desplazamiento es para recibir atención médica

3. Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)

¿Qué nos garantiza la TSE?

Igualdad de condiciones con los asegurados del estado al que nos desplazamos



Asumir % o total de los gastos sanitarios no reintegrables

**Ante olvido
de TSE:**

Principios de los derechos humanos, y los principios de bioética de beneficencia, no maleficencia, justicia

Recibiremos atención médica + cobro por la misma → posible reembolso

3. Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)

Ante tratamientos especiales previstos
→ **IMPRESINDIBLE PLANIFICARLO**



Poniéndonos en contacto con unidad
médica especializada



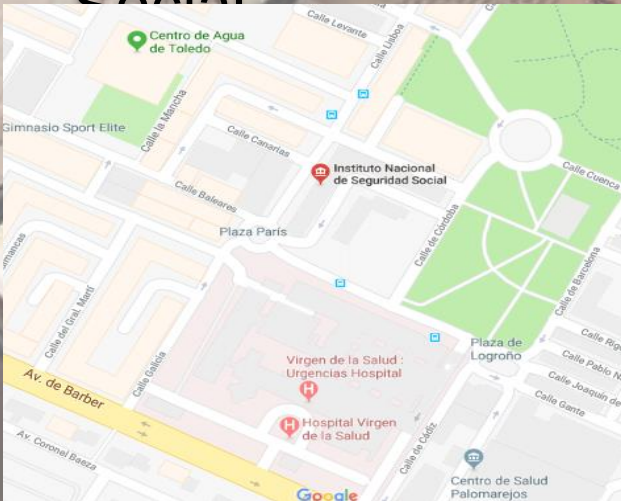
3. Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)

¿Cómo se solicita?

A través de sede electrónica desde **→ sede.seg-social.gob.es**

Solicitando cita previa a través de los Centros de Atención e Información de la Seguridad

Calle Lisboa 2 bis,



4. Medicamentos en el extranjero

Incluir receta NO ELECTRÓNICA de cada medicamento
→ Son validas en toda U.E

Teniendo en cuenta que:

→ Pueden llamarse de otra manera (Principio activo)

→ Pueden no estar disponibles

→ Si tienes derecho a reembolso por seguro médico → solicitar a la vuelta a casa GUARDAR TICKETS puede ser reintegrado o no según el baremo aplicable en España

→ Al comprarlo en el extranjero → pagarlos aunque en España sean gratis

4. Medicamentos en el extranjero

No existe un modelo o formato de receta específicos para otros países UE.



Las recetas de tu país contienen la información necesaria para usarlas en otros países.

Asegúrate de que contiene:

- ☒ Datos del paciente (nombre, apellidos y fecha de nacimiento)
- ☒ Fecha de emisión de la receta
- ☒ Datos del profesional prescriptor (nombre y apellidos completo, cualificación profesional, datos de contacto, dirección, firma manual y digital.
- ☐ Datos del medicamento prescrito: (principio activo), posología, vía a administrar (oral, IV...), dosis y pauta.

5. Viajar fuera de la UE

Es imprescindible ante nuestro viaje realizar un seguro de viaje

- No podemos hacer uso TSE
- Revisar cartillas vacunación
- Dirección y teléfono de la embajada Española
- Contratar seguro de viaje



5. Seguros de viaje y particulares

Susana Ruiz



**Seguros
Barchilón**

- Seguro para personas con diabetes
- Viajar por todo el mundo
- Tanto individual como familiar
- Por un tiempo determinado o por un año
- Estudian casos en particular y ampliación de capitales

Tipo de Seguro	Precio
Anual Individual	155€
Anual Familiar	299€

Consejos en el extranjero

- ✓ Informar a las personas que vayan con nosotros en el viaje de que padecemos diabetes. Así como si nos alojamos en una casa o a los compañeros , profesor...
- ✓ Enseñar a manejar glucagón y a realizar prueba de glucemia
- ✓ Repartir insulinas y material entre los compañeros de viaie
- ✓ Al viajar en coche debemos planificarlo, realizar paradas cada 2-3 horas si vamos a conducir nosotros
- ✓ Realizar visita al medico para informes y ajuste medicación

Consejos en el extranjero

- ✓ Medicación diarrea países del Este, Asia, África o América Latina + suero farmacia

Evitar agua NO embotellada, tomar cubitos de hielo y helados callejeros

- ✓ Llevar tanto DNI como pasaporte duplicados y no llevarlos juntos

- ✓ Llevar un listado de términos relacionados con la diabetes en distintos idiomas

- ✓ Ante viajes con alteraciones horarias de más de 3 horas se debe corregir con insulina → información médica con antelación

Consejos en el extranjero

- ✓ Si puedes moverte dentro del transporte → regular niveles
- ✓ Ante buffet o comidas de avión o tren, evitar alimentos que nos den problemas → llevar los nuestros
- ✓ Realizar glucemias con mayor periodicidad
- ✓ Más actividad física → siempre llevar alimentos para prevenir y tratar hipoglucemia
- ✓ Prevenir la deshidratación
- ✓ Calzado adecuado y cómodo, hayamos usado antes

Consejos en el extranjero

- ✓ Vómitos + cetonas positivas ($1,5 > 3\text{mmol/L}$) → acudir hospital

ASOCIACIONES INTERNACIONALES DE DIABÉTICOS:

- Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, EEUU, Francia, Holanda, Inglaterra, Italia, Noruega, Suecia

- ✓ **Novonordisk distribuidor a nivel mundial** → encontrar nuestra insulina en cualquier parte del mundo
- ✓ Comprobar concentración viales de insulina.
- ✓ Comprar insulina y jeringa → misma farmacia

Presentación y experiencia



MADRID

BERLIN



GALWAY



CAMBRIDGE



Bibliografía consultada

15 consejos para viajar con diabetes. Fundación para la diabetes. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/14/15-consejos-para-viajar-con-diabetes>

Viajar con diabetes. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Disponible en: <https://ademadrid.files.wordpress.com/2012/06/seen-c2b7-viajar-con-diabetes.pdf>

Algunas recomendaciones y consejos para viajar teniendo diabetes. Asociación de diabetes de Madrid. <https://diabetesmadrid.org/algunas-recomendaciones-y-consejos-para-viajar-teniendo-diabetes/>

Diabetes y viajes, consideraciones básicas. Viajar seguro.org. Disponible en: <http://fundacionio.org/viajar/otros/diabetes%20y%20viajes%20consideraciones%20basicas.html>

Bibliografía consultada

Tarjeta sanitaria europea. Ministerio de empleo y seguridad social. Disponible en: http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Asistenciasanitaria/DesplazamientosporE11566/TSE2/index.htm

Guía para viajar con diabetes. Canal diabetes. Disponible en: <http://www.canaldiabetes.com/guia-para-viajar-con-diabetes/>

Transporte de medicamentos, AENA. Disponible en: <http://www.aena.es/es/pasajeros/medicamentos.html>

Viajar con diabetes. Asociación de diabéticos de Cáceres. <https://asociaciondiabeticoscc.wordpress.com/2011/06/16/viajar-con-diabetes/>

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!

*“La vida te da unas cartas, y no puedes cambiarlas, pero
tu decides como jugarlas”* Emilio Duró

Toda
Aventura
Comienza
con un **Si**



"Viaja no para escapar
de la vida sino para que
la vida no se te escape."

Autor desconocido