

RECOMENDACIONES

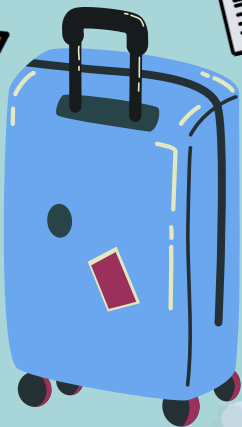


Lleva la medicación y material de autocuidado como equipaje de mano

Lleva un informe en inglés donde especifique tu DM y la necesidad del material y medicación



Lleva alimentos o bebidas ricas en azúcares ante posibles hipoglucemias, e incluso un kit de glucagón



No exponga la insulina a altas temperaturas, protégela llevando una nevera o bolsa isotérmica



Aumenta tus controles de glucemia capilar, así que lleva el material suficiente para ello



Duplica el material que necesites, y repártelo entre tus compañeros, para evitar pérdidas



VIAJAR CON

FOLLETO PARA PACIENTES

INSULINA

EMAP 23/26



AJUSTE ANTE RETRASO DE HORA



OESTE



ESTE



AJUSTE ANTE ADELANTO DE HORA



Viaje de <3 días y <5 husos horarios de diferencia

Seguir con la misma pauta de insulina basal, manteniendo horario local



Viaje de <3 días y <5 husos horarios de diferencia

Seguir con la misma pauta de insulina basal, manteniendo horario local



Viaje de >3 días y ≥5 husos horarios de diferencia

- Administrar dosis habitual en horario habitual antes del vuelo, y se mantiene el reloj en hora local
- Cuando corresponda la siguiente dosis según hora local, se administrará 1/2 dosis
- Tras administrarla, se cambiará reloj a hora de destino
- Cuando se alcance hora habitual de dosis según hora de destino, se administrará la otra mitad para retomar la dosis habitual después



Viaje de >3 días y ≥5 husos horarios de diferencia

- El día se acorta, se necesita menos dosis total de insulina
- Antes del vuelo, reducir dosis un 4% por cada hora de diferencia
- A partir de ese momento, se deberá poner el reloj según hora de destino
- Las siguientes dosis se aplicarán diariamente en horario y dosis habituales

