



VIATGES

CONSELLS PER A PERSONES AMB DIABETIS MELLITUS



DOCUMENT ELABORAT PER L'EQUIP D'ENDOCRINOLOGIA I DIABETIS DE L'HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA, SOTA LA COORDINACIÓ DE M. JANSÀ I M. VIDAL, PUBLICAT A LA WEB DE LA FUNDACIÓ PARA LA DIABETES (www.fundaciondiabetes.org).

Viatjar és una activitat plaent per a moltes persones. Si té diabetis i li agrada viatjar, no es preocupi. Pot anar on vulgui, però abans... planifiqui el viatge!

Si es planifica un viatge i es tenen en compte una sèrie de recomanacions, cap destí no és impossible. En general, no hi ha raons que suggereixin una limitació en la freqüència o el tipus de viatge, encara que si passa per un període inestable en el control de la seva diabetis o té una malaltia intercorrent, com qualsevol altra persona, podria plantejar-se un ajornament.

Quan prepari les maletes, no oblidí incloure-hi:

A) Tota la medicació y estris necessaris per al control de la diabetis:

Insulina i/o antidiabètics orals suficients (millor per duplicat o triplicat).

Porti-la sempre dins l'equipatge de mà. Si viatja acompanyat, reparteixi la medicació per prevenir pèrdues.

Xeringues o bolígrafs d'insulina.

Mesurador de glucosa i tires reactives.

Tires reactives per a la cetonúria, si li han recomanat la seva utilització.

Glucagó, si la medicació que pren pot causar hipoglucèmies (baixades de sucre).

B) Aliments:

Aliments per solucionar hipoglucèmies tipus: sucre, gluco-sport, sucs, caramels...

Aliments per improvisar un menjar, que assegurin l'aportació de carbohidrats sense que es descomponguin: torrades, sucs en tetra-brik, galetes...

C) Documentació:

Informe clínic amb les característiques més rellevants sobre el seu tractament i evolució clínica (si pot ser, també en anglès per facilitar la seva comprensió).

Identificació tipus carnet, medalla...

Documentació sanitària: cartilla de la seguretat social. En viatges a l'estranger, asseguris del sistema sanitari del país de destí. És aconsellable realitzar una assegurança de viatge si no disposa d'assistència sanitària pública concertada.

RECOMANACIONS GENERALS

1. Pauta de tractament

Caldrà la pauta de tractament habitual, encara que podrà fer certs canvis. Les següents recomanacions l'ajudaran a adaptar la pauta de tractament habitual a les necessitats del viatge. El control de glucèmia capil·lar hauria de ser més freqüent perquè hi ha molts factors en un viatge que poden alterar els valors glucèmics, com la pròpia excitació de visitar un país nou, el canvi d'horari i l'activitat física, així com el menjar diferent.

2. Adaptació del pla d'alimentació

L'alimentació és part fonamental del tractament de la diabetis. Tenir diabetis no és incompatible amb el plaer de gaudir de la bona taula. Viatjar suposa provar nous aliments i noves maneres de cuinar-los. No se privi d'aquest plaer i, a la vegada, controlï la seva diabetis.

Els aliments que més ha de controlar són els rics en hidrats de carboni: farinacis (pasta, sèmola, farina, patates, pèsols, faves, llegums, arròs, pa, torrades, cereals...), fruita i llet.

La ingesta d'aquests aliments té un efecte directe sobre el sucre en sang (glucèmia). Per tant, en cada menjada o suplement alimentari que realitzi controlï la quantitat de farinacis, fruita i llet. Si pren molta més quantitat d'hidrats de carboni, la glucèmia pot pujar (hiperglucèmia). Si segueix un tractament amb insulina o pastilles i pren menys quantitat d'hidrats de carboni, la glucèmia pot baixar (hipoglucèmia).

Recordi la quantitat que pren d'aquests aliments a casa abans de sortir de viatge, per tenir una bona memòria visual i prendre quantitats similars. Utilitzi el pa i la fruita com comodins si el plat escollit té menys o més quantitat que l'habitual, o per improvisar un menjar en qualsevol lloc o situació.

EQUIVALENCIES de 20 g d'hidrats de carboni (aproximadament):

40 g de pa	1 tassa de llet + 2 biscottes	1 fruita mitjana o un got se suc	4 galetes tipus Maria	1 got medidor de farines (en cuit) Patata, pasta, llegums, arròs, pèsols, faves
-------------------	--------------------------------------	---	------------------------------	--

Si inclou unes postres dolces, evidentment ha de treure hidrats de carboni del total del menjar. Per exemple: si tasta un tros de pastís per postres, ha de suprimir-ne la fruita i el pa.

Els hidrats de carboni també poden anomenar-se: carbohidrats, sucres, glucosa, fructosa, farines, fècules o glúcids. Vigili la presència d'aquests nutrients en l'etiquetatge nutricional dels aliments o begudes que consumeixi, i tingui-ho en compte en el record total d'hidrats de carboni del seu menjar.

***Durant el viatge, l'important és aproximar-se a l'aportació total d'hidrats de carboni en cada menjada, encara que variï el tipus d'aliment. La glucèmia capil·lar l'ajudarà a valorar el resultat d'aquests canvis.**

Els aliments amb els quals pot ser més flexible són:

Verdures i amanides: en general tenen poc contingut en hidrats de carboni. Augmentar o suprimir la ingesta de verdura no comporta grans canvis en la glucèmia: 1 plat de verdura o amanida aporta aproximadament 10 g d'hidrats de carboni.

Carns, peixos, ous, formatges, embotits: no contenen hidrats de carboni. El seu consum no fa pujar la glicèmia.

*** Durant el viatge, pot variar l'aportació d'aquests aliments. Control l'aportació durant la resta de l'any segons les indicacions del seu equip mèdic habitual.**

En relació amb les begudes RECORDI:

Lliures: aigua, sífò, infusions, te, cafè normal, descafeïnat, malta.

Desaconsellades perquè contenen molt de sucre: refrescants tipus coles, taronjades, llimonades, bitters, sucs o nèctars de fruita, batuts... Ex. 1 llauna de cola o tònica conté 3-4 sobres de sucre.

"Light": poden prendre's, donat que el sucre ha estat substituït per edulcorants artificials. Llegeixi l'etiqueta i asseguri's que el contingut de carbohidrats és nul.

Alcohòliques: totes les persones hem de controlar el consumo d'alcohol. L'alcohol està especialment desaconsellat en casos d'obesitat, hipertensió, triglicèrids, malalties del fetge, en diabetis molt descompensades o amb hipoglucèmies asintomàtiques (baixada de sucre sense símptomes). Si està autoritzat a consumir-lo, recordi que ha de:

Beure'l en petites quantitats

Prendre'l durant els menjars

Elegeixi begudes alcohòliques que no tinguin sucre afegit: vi de taula sec, cava brut.

*Si segueix el tractament amb insulina i/o pastilles, ha de saber que una ingesta important d'alcohol pot:

Variar la percepció dels símptomes habituals de la hipoglucèmia.

Potenciar que la hipoglucèmia sigui severa (pèrdua de coneixement).

3. Consells per prevenir “la diarrea del viatger”

La diarrea del viatger és el problema de salut més freqüent en les persones que viatgen, no només per visitar països en vies de desenvolupament sinó pel clima que predomina en aquestes zones.

Pera evitar patir la diarrea del viatger:

Els aliments que **augmenten el risc de diarrea en el viatger** són: gelats de carrer, glaçons de gel en les begudes, carn/peix/marisc cru, fruita no pelada o exposada al sol durant hores en parades de mercats, amanides.

Els aliments que li aconsellem són: begudes embotellades, verdures cuites, fruites amb pell intacta, ben pelades i rentades, te i cafè calents, carn/peix ben cuit/fregit.

Si viatja a països en vies de desenvolupament, porti en el seu equipatge pastilles de **Loperamida** per a la diarrea. Dosificació (persones més grans de 12 anys):

-2 pastilles de forma inicial i 1 pastilla després de cada deposició.

-No prengui més de 8 pastilles al dia durant 3 dies

-Posi's en contacte amb un metge si el seu estat general està afectat, el símptome empitjoren o si no hi ha cap millora en els tres dies següents.

Quan es pateix de diarrea es perd molt líquid, per la qual cosa és imprescindible rehidratar l'organisme. Pot trobar sèrum oral en moltes farmàcies o pot fer-lo vostè mateix amb:

-1 litre d'aigua (embotellada)

-½ cullerada de cafè, de sal

-2 cullerades soperes de sucre

Prengui, com a mínim, 1'5-2 litres de sèrum oral al dia (conté 30-40 g carbohidrats).

Pot ser necessari portar antibiòtics per a la diarrea si viatja a Europa de l'Est, Àsia, Àfrica o Amèrica del Sud. Consulti el seu metge si pot prendre norfloxacina (més grans de 12 anys) a dosis profilàctiques (200 mg, 2 cops al dia) o si apareix un brot (400 mg, 2 cops al dia, durant 3 dies).

Augmentar la freqüència de la glucèmia capil·lar l'ajudarà a modificar la pauta d'insulina, si és necessari. La infecció pot provocar hiperglucèmia (pujada de sucre en sang) però la reducció en la ingesta i la pròpia diarrea poden provocar hipoglucèmia (baixada de sucre en sang). Intenti assegurar al màxim els aliments rics en carbohidrats del seu pla d'alimentació, escollint preferentment les fècules bullides més astringents (arròs, sèmola...) i la poma bullida o ratllada.

Si pateix vòmits i acetona en orina positiva, vagi urgentment a l'hospital més proper.

4. Vacunacions

No hi ha contraindicacions. Segueixi les mateixes recomanacions que la resta de la població. Informi-se'n bé si necessita vacunar-se per visitar el país que ha escollit. Trobarà informació en centres sanitaris amb “Unitats de Consell al Viatger”. La majoria de vacunes són per prevenir

malalties infeccioses, causa freqüent de descompensació hiperglucèmica (pujada de sucre en sang). Procuri vacunar-se amb antel·lació, per si es produís una reacció febril.

5. Calçat

Procuri portar més d'un parell de sabates adequades i que ja hagi utilitzat durant cert temps. En general, durant els viatges se sol caminar més de l'habitual, ja sigui a ciutat o al camp. El calçat esportiu de bona qualitat pot ser molt indicat en aquestes situacions.

No camini mai descalç si té un alt risc de patir lesions als peus per tenir pèrdua de sensibilitat al dolor (neuropatia) o problemes vasculars (vasculopatia). En estos casos extremi la cura dels peus:

a) Renti, assequi, hidrati i observi's els peus cada dia, amb l'ajuda d'un mirall si fos necessari, per detectar l'aparició de petites lesions com erosions, esquerdes, etc. Consulti sempre l'aparició de qualsevol petita lesió, encara que no faci mal.

b) Revisi el calçat cada dia abans de posar-se'l, introduint la mà a l'interior per assegurar l'absència de qualsevol cos estrany (descosit, pedra, clau).

c) Recordi que el seu calçat ha de ser, preferentment, de pell suau, flexible, folrat, sense costures interiors i que pugui adaptar-se a la forma anatòmica del peu. El taló serà ample, entre 1 i 4 cm. Eviti les sabates totalment planes, sense contrafort i descoberts.

6. Recomanacions per a la cura de la insulina

És millor portar tot el material que necessiti des del propi país, duplicant o triplicat la quantitat i repartint-la entre els companys de viatge.

Concentració de la insulina

Les insulines administrades en cartutx, "bolis", "pens", tenen una concentració 1/100 en tots els països, encara que la insulina dels vials pot no tenir la mateixa concentració. En alguns països, les insulines de vials encara estan concentrades 1/40. És evident que una xeringa de concentració 1/40 no podria utilitzar-se per extraure insulines 1/100 i viceversa; raó de més per recomanar dur sempre 2-3 cops més insulina de la que necessiti, millor si va repartida entre diverses persones i sempre en bossa de mà. En cas de pèrdua o furt, compr la insulina i la xeringa en la mateixa farmàcia, per assegurar la mateixa concentració insulina-instrument. Les unitats a administrar seran sempre les mateixes.

Els RX dels controls aeris no alteren la composició de la insulina.

Conservació de la insulina

Eviti exposar la insulina a la llum i a temperatures extremes –inferiors a 0° C o superiors a 30° C-. Aquests factors poden alterar l'eficàcia de la insulina. En alguns casos, pot requerir-se la utilització d'una nevera o bossa isotèrmica.

La insulina ràpida que es fa malbé per l'efecte tèrmic, pot adquirir un color groguenc. La insulina NPH o lenta pot no homogeneïtzar correctament, quedant les partícules retardants adherides al vidre del frascó.

7. Recomanacions segons el mitjà de transport utilitzat

Porti sempre en el seu equipatge de mà:

La seva medicació (insulina i/o antidiabètics orals). No la facturi mai.

Aliments per solucionar una hipoglucèmia (sucre, caramels...) i/o substituir un àpat (torrades, galetes senzilles...).

Si viatja en avió:

Les baixes temperatures de la bodega de l'avió, on va l'equipatge facturat, poden fer malbé la insulina i/o els instruments de mesura de la glucèmia capil·lar. Recordi:

Avisar la companyia aèria que pateix diabetis. Pot oferir-li un menú adequat.

Portar en l'equipatge de mà:

Tota la medicació i els instruments de mesura de la glucèmia capil·lar i tires reactives.

Aliments rics en carbohidrats tipus torrades, galetes senzilles o fruita, per poder improvisar un àpat en cas de necessitat.

Si viatja en vaixell:

Si se mareja, eviti aquest mitjà de transport o utilitzi medicació antimareigs abans del viatge o davant l'aparició dels primers símptomes.

Si pren antidiabètics orals o insulina per tractar la diabetis i vomita a causa del mareig, pot tenir una hipoglucèmia.

Comprovi la glucèmia capil·lar i valori si pot esperar 15-30 minuts per poder ingerir i assegurar la digestió d'aliments que tinguin hidrats de carboni: infusió amb sucre, suc de fruites, torrades, etc.

Si el valor és inferior a 80 mg/dl, begui aigua amb sucre de seguida a petits glops.

Asseguri's de la presència d'alguna persona que pugui posar-li glucagó en cas de necessitat (pèrdua de coneixement). Avisi el seu company de viatge o l'equipo professional del vaixell de la seva diabetis perquè que puguin administrar-li glucagó en cas de necessitat.

Si viatja en tren:

Els viatges en tren poden ser llargs. Respecti l'horari de la medicació i dels àpats per evitar descompensacions en el control de la diabetis. Asseguri's de l'horari d'obertura i tancament del vagó restaurant.

Si viatja en autocar:

Les parades en els viatges organitzats potser no s'adaptin als seus horaris de menjar. Recordi portar en l'equipatge de mà aliments per improvisar un àpat: torrades, galetes, fruita...

Si viatja en cotxe:

Si condueix, faci parades cada dues hores per descansar. Per prevenir el risc de patir hipoglucèmies durant la conducció, comprovi sempre la glucèmia capil·lar abans de conduir, sobretot si fa hores que no ha menjat i el trajecte és llarg. Faci's un control:

a. Si el control està entre 75-90 mg/dl prengui un suplement d'aliment o beguda rica en hidrats de carboni, per exemple: 1 peça de fruita o 1 suc o 1 got de beguda ensucrada.

b. Si el control està entre 50-75 mg/dl, prengui el mateix més 2 biscottes o galetes i no comenci a conduir fins assegurar-se que la glucèmia capil·lar és superior a 100 mg/dl.

c. Si el control és inferior a 50 mg/dl o té símptomes d'hipoglucèmia (suor fred, tremolor, mareig, palpitations, desorientació, falta de concentració), recuperi la hipoglucèmia amb sucre, suc o caramels. No comenci a conduir fins comprovar que la glucèmia capil·lar està per sobre de 100 mg/dl. Recordi que la capacitat de reacció després de tenir una hipoglucèmia no es recupera totalment fins passades unes hores.

Porti sempre aliments o begudes riques en sucres (sucre, suc, caramels) per poder tractar una hipoglucèmia en qualsevol lloc. Al cotxe porti també galetes, torrades o pa per poder substituir un àpat en cas d'embotellament de trànsit, etc.

L'excés d'alcohol dificulta els reflexos de la conducció i pot fer passar desapercebuts els símptomes d'hipoglucèmia. Eviti conduir si ha pres alcohol i extremi les precaucions si li costa percebre els símptomes d'hipoglucèmia d'una manera habitual.

Quan un vehicle queda aparcat al sol, especialment a l'estiu, la temperatura pot arribar a valors molt alts que poden deteriorar la insulina. Així mateix, a l'hivern, si viatja a llocs molt freds, la temperatura pot ser molt baixa, inferior a 0° C i la insulina pot fer-se malbé per congelació. Per tant, no deixi mai la insulina dins del cotxe i porti-la sempre en l'equipatge de mà.

8. Recomanacions segons el país de destí

Si s'injecta insulina, a més de seguir les recomanacions generals, segons les característiques del viatge, hauria de consultar prèviament el seu equip mèdic habitual per a l'adaptació de la pauta. Els canvis estaran en funció de:

La seva pauta de tractament.

L'hora de sortida i durada del viatge.

La diferència horària segons la situació geogràfica del país de destí.

En general, s'adapta la pauta amb insulina ràpida cada 6 hores, mentre duri el viatge, perquè en ser insulina de curta acció és més fàcil el seu ús, permetent a la vegada una millor adaptació dietètica.

Si viatja cap a l'oest, el dia és més llarg

Per exemple, quan a Espanya són les 20 h., a Nova York són les 14 h. Per tant, necessitarà una dosi extra d'insulina ràpida per adaptar-se a l'horari del país de destí.

Si viatja cap a l'est, el dia és més curt

Per exemple, quan a Espanya són les 20 h., a Bangkok són les 2 de la matinada. Per tant, necessitarà suprimir una dosi d'insulina ràpida, per adaptar-se a l'horari del país de destí.

GAUDEIXI DEL VIATGE SENSE QUE LA DIABETIS LI DONI PROBLEMES!

En viatges a països llunyans, tropicals, etc., recordi consultar les Unitats d'Atenció al Viatger, per si necessita vacunacions i cures especials.

Gentileza de:

CLÍNIC
BARCELONA

Hospital Universitari

CONSELLS ELABORATS PER L'EQUIP D'ENDOCRINOLOGIA I DIABETIS DE L'HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA, SOTA LA COORDINACIÓ DE M. JANSÁ I M. VIDAL