

Dicas de viagem para crianças com diabetes tipo 1

O seu filho pode viajar sem problemas, mesmo com diabetes tipo 1. Eis aqui algumas dicas de como se preparar para uma viagem, como administrar insulina quando mudar de fuso horário, quando estiver na praia ou no parque de diversões e quando for viajar para fora dos Estados Unidos.

PREPARAÇÃO PARA A VIAGEM

- Se o seu filho for voar, peça um atestado de viagem para o médico ou enfermeiro dele. As empresas aéreas permitem que você carregue suprimentos para diabetes no avião, mas é sempre bom ter um atestado por segurança, em caso de necessidade.
- Coloque os suprimentos para diabetes na mala de mão. Dessa forma, você se certificará de que os suprimentos para diabetes do seu filho estarão com ele no destino.
- O seu filho pode usar a pulseira ou colar de alerta médico.
- É melhor desconectar a bomba de insulina do seu filho durante a decolagem e pouso, porque as alterações na pressão de ar podem afetar o fornecimento de insulina. **Lembre-se de reconectar a bomba depois da decolagem e do pouso!**

SUPRIMENTOS PARA O AVIÃO

- Medidor de glicose sanguínea, fitas de teste e lancetas
- Insulina de ação rápida (Humalog®, NovoLog® ou Apidra®) e seringas ou agulhas de caneta
- Insulina de ação basal (Levimir®, Lantus® ou NPH)
- Medidor de cetona e/ou fitas de cetona de urina
- Suprimentos de hipoglicemia, como:
 - Carboidratos de ação rápida, por exemplo, tabletes de glicose ou glucagon
 - Outros alimentos, se o voo atrasar
- Se o seu filho tem uma bomba, traga:
 - Baterias extras e conjuntos de infusão
 - Seringas para preencher o reservatório e para serem usadas em caso de falha da bomba

COMO ADMINISTRAR INSULINA BASAL QUANDO VOCÊ MUDAR DE FUSO HORÁRIO

- Se o seu filho tem uma bomba, redefina a hora na bomba para o novo fuso horário quando ele chegar ao destino. Redefina para o fuso horário local quando o seu filho retornar.
- Se o seu filho toma insulina de ação lenta a cada 24 horas, ele deve continuar tomando a cada 24 horas. Isso significa que o seu filho precisa tomar a próxima dose no novo fuso horário.
- Se desejar, você poderá adiantar ou atrasar em uma hora a cada dia para chegar no horário que é conveniente para você e o seu filho. Ele pode tomar a insulina às 8h00 um dia, às 7h00 no próximo dia e às 6h00 no dia seguinte. Pode ser mais prático começar ajustando o horário antes de viajar. Essa é a melhor forma para viagens a lugares onde os fusos horários têm apenas algumas horas de diferença.
- Há outras formas de ajustar o horário da insulina ao mudar de fuso horário. A equipe de diabetes do seu filho pode ajudar a criar um plano personalizado.

DIVERSÃO NO SEU DESTINO

Diversão ao sol

- Embora a insulina não precise ser refrigerada, alterações extremas na temperatura podem diminuir a potência da insulina.
- Armazenar a insulina em local fresco é a melhor opção. Mantenha a insulina longe de luz solar direta na praia ou no carro.
- Se o seu filho for ficar na água e desconectado da bomba na maior parte do dia, seria bom administrar uma injeção de insulina basal para fornecer insulina por 24 horas. Você também pode desconectar a bomba do seu filho por uma hora ou mais antes de reconectar.
- Considere usar um frasco novo de insulina se perceber que o seu filho está com um nível alto de açúcar no sangue que não está diminuindo como esperado com as doses normais de insulina. A insulina pode ter sido exposta a temperaturas extremas.

No parque de diversões

- Considere o conselho acima sobre o calor e desconecte a bomba.
- As bombas de insulina devem ser desconectadas em atrações que se movem rápido e que viram de cabeça para baixo.

VIAGEM PARA FORA DOS ESTADOS UNIDOS

- Lembre-se de levar suprimentos extras. Alguns equipamentos, suprimentos ou tipos de insulina podem não estar prontamente disponíveis no seu destino. A equipe de diabetes do seu filho não pode fazer prescrições internacionais.
- Tenha um plano de emergência sobre onde encontrar ajuda ou com quem entrar em contrato em caso de emergência.
- Lembre-se de usar insulina U-100. A insulina nos Estados Unidos é a U100 (100 unidades por mililitro). A insulina fora dos Estados Unidos também pode ser U-40 (40 unidades por mililitro).

Se tiver dúvidas, entre em contato conosco. Entre em contato no telefone (617) 726-2909. Boa viagem!

Rev. 11/2014

Pediatric Endocrine and Diabetes Center

Mass General Hospital *for* Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02114

www.massgeneralforchildren.org/endocrine

Para obter mais informações, ligue para

(617) 726-2909

888-MGHfC4U (888-644-3248) | massgeneralforchildren.org

A FOUNDING MEMBER OF  PARTNERS[®]
HEALTHCARE