

# Consejos para viajar con niños con diabetes tipo 1

**Su hijo puede tener un viaje excelente, aun con diabetes tipo 1. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo prepararse para un viaje, cómo manejar la insulina cuando se cambia de zona horaria, en la playa o en un parque de diversiones y en viajes fuera de los Estados Unidos.**

## CÓMO PREPARARSE PARA SU VIAJE

- Si su hijo tiene que viajar en avión, solicítele al médico o enfermero de su hijo que le preparen un informe para viajar. Las aerolíneas deben permitir el uso de suministros para la diabetes en el avión, pero siempre es conveniente tener un informe para el personal de seguridad, por si acaso.
- Empaque los suministros para la diabetes en el equipaje de mano. De esa manera, se asegurará de que su hijo tenga consigo los suministros de la diabetes al llegar a destino.
- Su hijo debe usar su brazalete o collar de alerta médica.
- Es mejor desconectar la bomba de insulina de su hijo durante el despegue y el aterrizaje porque los cambios de presión de aire pueden afectar el suministro de insulina. **¡Recuerde reconectar la bomba luego del despegue y del aterrizaje!**

## SUMINISTROS PARA LLEVAR EN EL AVIÓN

- Medidor de glucosa en sangre, tiras reactivas y lancetas.
- Insulina de acción rápida (Humalog®, NovoLog® o Apidra®) y jeringas o agujas para pluma de insulina.
- Insulina de acción basal (Levimir®, Lantus® o NPH).
- Medidor de cetonas y/o tiras reactivas para la detección de cetonas en orina.
- Suministros para la hipoglucemia, por ejemplo:
  - Carbohidratos de acción rápida, como comprimidos de glucosa o glucagón.
  - Otros alimentos, por si el vuelo se retrasa.
- Si su hijo utiliza una bomba, lleve:
  - Baterías (pilas) adicionales y juegos de infusión.
  - Jeringas para rellenar el depósito y para utilizar en caso de que falle la bomba.

## CÓMO ADMINISTRAR INSULINA BASAL CUANDO CAMBIA DE ZONA HORARIA

- Si su hijo utiliza una bomba, ajuste la hora de la bomba a la nueva zona horaria cuando llegue a destino. Reajústela a la zona horaria de su hogar cuando su hijo regrese.
- Si su hijo recibe insulina basal de acción prolongada cada 24 horas, debe continuar recibéndola cada 24 horas. Esto significa que su hijo necesitará recibir su próxima dosis en la nueva zona horaria.
- Si lo desea, puede cambiar la hora hacia adelante o hacia atrás, una hora cada día, para lograr un horario que sea conveniente para usted y su hijo. Su hijo puede recibir la insulina a las 8 a. m. un día, a las 7 a. m. el día siguiente y a las 6 a. m. el tercer día. Sería más conveniente comenzar a ajustar el horario antes de salir de viaje. Esto es lo mejor cuando se viaja a lugares donde las zonas horarias difieren en solo unas pocas horas.
- Hay otras formas de ajustar el horario de la insulina cuando se cambia de zona horaria. El equipo que trata la diabetes de su hijo puede ayudar a elaborar un plan personalizado.

## DIVERSION AL LLEGAR A DESTINO

### Diversión bajo el sol

- Si bien la insulina no necesita refrigeración, los cambios extremos en la temperatura pueden disminuir su potencia.
- Es mejor almacenar la insulina en frío. Cuando esté en la playa o en el auto, mantenga la insulina fuera del alcance directo de la luz del sol.
- Si su hijo va a estar en el agua y desconectado de su bomba gran parte del día, sería conveniente administrarle una inyección de insulina basal para proveerle insulina por 24 horas. También puede desconectar a su hijo de la bomba por una hora o más, y volver a conectarlo.
- Considere cambiar el vial de insulina si nota que su hijo tiene altos niveles de azúcar en sangre que no disminuyen según lo esperado con las dosis habituales de insulina. Es posible que la insulina haya estado expuesta a altas temperaturas.

### En el parque de diversiones

- Tenga en cuenta el consejo anterior sobre el calor y la desconexión de la bomba.
- Las bombas de insulina deben desconectarse en los juegos con recorridos a alta velocidad y en los que involucren subidas y bajadas.

## VIAJES FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS

- Asegúrese de llevar suministros adicionales. Puede suceder que algunos equipos, suministros o tipos de insulina no estén fácilmente disponibles en su lugar de destino. El equipo que trata la diabetes de su hijo no puede recetar medicamentos en el extranjero.
- Cuente con un plan de emergencias donde encontrar ayuda o con un contacto con quién pueda comunicarse en caso de una emergencia.
- Asegúrese de usar insulina 100-U (insulina cuya concentración sea de 100 unidades por mililitro). En los Estados Unidos la insulina es 100-U (100 unidades por mililitro). La insulina fuera de los Estados Unidos también podría ser 40-U (40 unidades por mililitro).

**Si tiene alguna pregunta, esperamos que se comunique con nosotros. Comuníquese con nosotros al (617)726-2909. Bon Voyage!**

---

### Pediatric Endocrine and Diabetes Center

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

[www.massgeneralforchildren.org/endocrine](http://www.massgeneralforchildren.org/endocrine)

Para obtener más información, llame al

**617-726-2909.**