



Dra. Elsa Fernández Rubio.
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital Universitario Cruces, Barakaldo (Bizkaia).



Preparando la maleta: guía práctica para viajar con diabetes

Viajar puede ser un desafío para las personas con diabetes, tanto es así, que hasta el 15% de las personas con diabetes reconocen que el uso de insulina ha afectado la elección de su lugar de destino cuando viajan (1). Sin embargo, con los conocimientos necesarios y una planificación adecuada, la diabetes no debe suponer una barrera a la hora de disfrutar de un viaje seguro y placentero.

PREPARACIÓN DEL VIAJE

Una **planificación** adecuada es esencial para un viaje seguro y sin contratiempos. Es importante considerar factores como el tipo de viaje, el acceso a atención médica y la disponibilidad de suministros para el control de la diabetes.

Para minimizar imprevistos, se recomienda organizar el viaje con suficiente antelación, asegurando el abastecimiento de medicamentos y materiales necesarios, la obtención de un informe médico y, si corresponde, la aplicación de las vacunas requeridas según el destino (1).

En el caso de viajes internacionales, es fundamental contar con un **seguro de viaje** que incluya la cobertura de enfermedades preexistentes. Se debe verificar con la aseguradora que las posibles descompensaciones de la diabetes estén contempladas en la póliza, garantizando así el acceso a la atención médica en caso de necesidad (1).

Recomendaciones generales durante los viajes:

- Llevar un documento/pulsera/colgante

te u otros que identifiquen la presencia de diabetes. Avisar al personal de vuelo/tren (sobre todo en aquellos pacientes que viajan solos).

- Revisar los niveles de glucosa con frecuencia: en cualquier viaje que realicemos nuestras rutinas de alimentación y ejercicio físico cambian, además, los cambios en el clima pueden afectar a las necesidades de insulina, por lo tanto, es fundamental revisar los niveles de glucosa con mayor frecuencia.
- Elegir alimentos saludables: debemos disfrutar de la comida local con moderación, intentando mantener una alimentación equilibrada, que incluya frutas y vegetales.
- Mantenerse activo: en viajes muy largos por carretera, se deben realizar descansos para pasear y estirar las piernas. Igualmente, en vuelos o viajes en tren prolongados, es recomendable caminar por el pasillo cada 1 o 2 horas.
- Seguir las tomas de medicación: con el cambio de rutinas es más sencillo olvidar la toma de medicaciones. Acti-

var un recordatorio en el móvil puede ser una alternativa eficaz para no olvidar ninguna toma de medicación.

- Cuidado de los pies: durante los viajes, en ocasiones se realizan caminatas más intensas que de costumbre, que pueden llevar a la aparición de heridas o ampollas en los pies. Es importante revisar los pies a diario y evitar andar descalzos para evitar o detectar a tiempo cualquier incidencia.

MATERIAL NECESARIO

Es esencial preparar con antelación todo el material necesario para el viaje. Para prevenir posibles imprevistos, se recomienda llevar el **doble** de la cantidad estimada de insulina, medicamentos, tiras reactivas, sensores de monitorización continua de glucosa y recambios para los sistemas de infusión continua de insulina (1–3). Elaborar una lista detallada puede ser de gran ayuda para asegurarse de no olvidar ningún elemento importante. En la **tabla 1** se incluye un listado que puede facilitar la planificación del viaje y garantizar que se cuenta con todo lo necesario. En caso de viajar acompañado, una estra-

1.	Informe médico en el que se especifiquen: alergias, tipo de diabetes, complicaciones, grado de control previo y tratamientos (especificando las dosis). Debe incluir, en caso de viajes en avión, la necesidad de transportar insulinas y material para la diabetes en la cabina.
2.	Seguro médico de viaje (avisar a la empresa aseguradora de que se padece diabetes para confirmar las coberturas durante el viaje).
3.	Dos glucómetros (pilas de repuesto si funciona con ellas o cargador).
4.	Tiras de glucosa y lancetas para cubrir al menos el doble de las que se calcule que se van a necesitar.
5.	Insulinas de acción rápida y lenta; agujas de insulina.
6.	Medicaciones de uso crónico para la diabetes y otras enfermedades.
7.	Glucagón inyectable y/o nasal.
8.	Hidratos de carbono de absorción rápida y lenta para remontar posibles hipoglucemias (por ejemplo, geles o tabletas de glucosa).
9.	Tiras de cetonuria o cetonemia.
10.	Recambios necesarios de sistemas de monitorización continua de glucosa y equipos de infusión (en usuarios de sistemas de infusión continua).
11.	Kit de primeros auxilios que incluya analgésicos, gasas estériles y esparadrapo.
*NOTA: Se recomienda llevar el doble del material que se prevé necesitar y conseguir el material con antelación por si se necesitaran recetas o material extra.	

TABLA 1. Listado de material necesario para el viaje.

PARA PREVENIR POSIBLES IMPREVISTOS, SE RECOMIENDA LLEVAR EL DOBLE DE LA CANTIDAD ESTIMADA DE INSULINA, MEDICAMENTOS, TIRAS REACTIVAS, SENSORES DE MONITORIZACIÓN CONTINUA DE GLUCOSA Y RECAMBIOS PARA LOS SISTEMAS DE INFUSIÓN CONTINUA DE INSULINA

tegia eficaz es distribuir los suministros entre los compañeros de viaje, lo que ayuda a reducir el riesgo de pérdida o robo del material.

¿CÓMO MANTENER LAS INSULINAS EN BUEN ESTADO?

Una de las principales inquietudes de las personas con diabetes al viajar es la **conservación adecuada de la insulina**. Existen diversas opciones para la conservación en frío de la insulina durante los viajes, como son las carteras de frío, las neveras portátiles, etc.

No obstante, es importante recordar que la insulina puede mantenerse a temperatura ambiente (entre 2 y 30 grados centígrados) hasta 4 semanas (4). Igualmente, el glucagón inyectable puede mantenerse a una temperatura entre 2 y 25 grados por un periodo de hasta 18 meses, siempre que no se supere su fecha de caducidad (5) y el glucagón nasal se conserva a temperaturas inferiores a 30 grados, correctamente precintado (6).

Con todo ello, en viajes que no superen las 4 semanas, salvo temperaturas extremas, podremos mantener las insulinas y el glucagón a temperatura ambiente y mantendrán sus propiedades.

PARTICULARIDADES DE LOS VIAJES EN AVIÓN

Es fundamental transportar en el **equipaje de mano** todo el material empelado para el control de la diabetes. Para ello es recomendable llevar un informe del equipo sanitario en el que se especifique el material que necesita llevar a bordo (medicaciones, insulinas, agujas, sistemas de monitorización de glucosa, tiras reac-

tivas, y otros materiales relacionados con la diabetes).

En general, los sensores de monitorización continua de glucosa y los sistemas de infusión continua de insulina pueden pasar por los arcos de seguridad de los aeropuertos (detectores de metales). Sin embargo, los fabricantes recomiendan evitar su exposición a los sistemas de rayos X, incluidos los escáneres corporales de algunos aeropuertos y las máquinas de rayos X para el equipaje de mano. En estos casos, se debe explicar la situación al personal de seguridad del aeropuerto y presentar el informe del equipo sanitario si es necesario, solicitando control alternativo, como una inspección manual.

Durante los vuelos, no se debe inyectar la insulina rápida hasta tener la comida delante, ya que si se administra con antelación y existe algún contratiempo que retrase el reparto de las comidas se corre el riesgo de presentar una hipoglucemia grave.

PRECAUCIONES ESPECIALES SI SE VIAJA AL EXTRANJERO

Antes de viajar al extranjero, es fundamental verificar si se requieren vacunas adicionales para el país de destino y contratar un seguro médico que brinde cobertura en ese territorio.

Además de llevar el doble de la medicación prevista para el viaje, es recomendable conocer los nombres genéricos de la insulina y otros medicamentos utilizados en el tratamiento de la diabetes. Esto facilitará su adquisición en caso de necesidad durante la estancia en el extranjero.

Otra consideración relevante es la diferencia en las unidades de medida de la

glucosa según el país. En algunos lugares, como en nuestro entorno, los niveles de glucosa se expresan en miligramos por decilitro (mg/dL), mientras que en otros se utilizan milimoles por litro (mmol/L). Es importante tener esto en cuenta al utilizar un glucómetro adquirido en el extranjero para evitar errores en la interpretación de los resultados.

La conversión de una a otra unidad se puede realizar con una sencilla operación ($\text{mg/dL} \div 18 = \text{mmol/L}$ ó $\text{mmol/L} \times 18 = \text{mg/dL}$).

AJUSTES EN EL TRATAMIENTO

En algunos casos, se pueden requerir pequeños ajustes en el tratamiento durante los viajes. La necesidad de modificar el tratamiento con insulina dependerá del tratamiento previo al viaje, la duración del mismo y el destino. En viajes norte-sur, aquellos que atraviesan menos de 5 zonas horarias, estancias de menos de 3 días y en personas que utilizan insulina Degludec o sistemas de infusión continua de insulina, no suelen ser necesarios ajustes en el tratamiento.

Sin embargo, en viajes que cruzan más de 5 zonas horarias y cuya duración supera los 3 días, puede ser necesario adaptar las dosis de insulina lenta el día del vuelo (2):

- **Viajes al Este:** al acortarse el día, las necesidades de insulina lenta pueden **reducirse** el día del vuelo. Se recomienda valorar la necesidad de reducir la dosis de insulina lenta un 20-40% el día del vuelo.
- **Viajes al Oeste:** al prolongarse el día, las necesidades de insulina pueden **augmentar**, ya que la insulina lenta no cubrirá más allá de las 24 horas en la mayoría de los casos. Por lo tanto, se

sugiere mantener la dosis habitual y controlar la glucosa con mayor frecuencia, realizando correcciones con insulina rápida si las cifras de glucemia superan los 240 mg/dL.

En general, se recomienda **mantener la hora** habitual **hasta llegar al destino** y una vez allí ajustar los relojes a la hora local. La insulina rápida se administrará sin modificaciones antes de las comidas.

En ocasiones se pueden requerir ajustes adicionales personalizados, por lo que siempre es recomendable comentar con el equipo sanitario el plan de viaje y acordar si se precisa o no realizar cambios en el tratamiento.

PERSONAS EN TRATAMIENTO CON SISTEMAS DE INFUSIÓN CONTINUA DE INSULINA

En viajes al extranjero se recomienda **mantener la hora** del lugar de origen en todos los dispositivos hasta **llegar al destino** y una vez allí ajustar a la hora local.

Es importante llevar todo el material necesario para la administración de insulina con plumas, en caso de fallo del sistema. Para ello, se deben llevar: plumas de insulina de acción rápida y lenta, agujas de insulina, tiras de determinación de glucosa capilar y la pauta alternativa.

Durante los vuelos, los **cambios de presión** atmosférica que se producen, pueden alterar la infusión de insulina: al descender la presión (durante el despegue), podría liberarse una cantidad de insulina mayor de la esperada, mientras que al aumentar la presión (durante el aterrizaje), puede liberarse menos insulina de la esperada por la generación de burbujas. Para minimizar estos efectos, se recomienda (7):

- Mantener el cartucho con 1,5 mL de insulina (no completamente lleno).
- Revisar la presencia de burbujas antes, durante y después del vuelo.
- Desconectar brevemente el sistema del cuerpo antes del despegue y del aterrizaje.
- Tras el aterrizaje, purgar con 2 unidades de insulina y reconectar el sistema.
- En casos de emergencia con descompresión de cabina, desconectar el sistema del cuerpo para evitar la infusión accidental de insulina. **D**

CONCLUSIONES:

- La diabetes no debe suponer una limitación a la hora de viajar. Una planificación adecuada ayuda a prevenir imprevistos.

- Se recomienda llevar un informe médico detallado sobre el estado de salud y el tratamiento de la diabetes, así como una certificación específica del material que debe transportarse en la cabina del avión.

- Es aconsejable llevar el doble del material que se prevé utilizar durante el viaje (insulina, medicaciones y materiales necesarios para la administración de la insulina, la determinación de la glucosa y la determinación de la acetona).

- Si se viaja en avión no se debe facturar el material para el cuidado de la diabetes.

- Monitorizar los niveles de glucemia con mayor frecuencia permite actuar a tiempo y disfrutar de un viaje sin contratiempos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Nassar AA, Edelman CBC& S. Diabetes management during travel | 7645. [citado 25 de febrero de 2025]; Disponible en: <https://www.openaccessjournals.com/abstract/diabetes-management-during-travel-7645.html>
2. Fatema J, Sanjay K. Diabetes and travel. J Pak Med Assoc. 2016(Oct;66(10)):1347-8.
3. Chandran M, Edelman SV. Have Insulin, Will Fly: Diabetes Management During Air Travel and Time Zone Adjustment Strategies. Clinical Diabetes. 1 de abril de 2003;21(2):82-5.
4. FICHA TÉCNICA NOVORAPID 100 U/ML SOLUCION INYECTABLE EN VIAL [Internet]. [citado 2 de marzo de 2025]. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/99119001/FT_99119001.html
5. FICHA TÉCNICA GLUCAGEN HYPOKIT 1 mg POLVO Y DISOLVENTE PARA SOLUCION INYECTABLE [Internet]. [citado 2 de marzo de 2025]. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/59327/FichaTecnica_59327.html
6. FICHA TÉCNICA BAQSIMI 3 MG POLVO NASAL EN ENVASE UNIDOSIS [Internet]. [citado 2 de marzo de 2025]. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/1191406001/FT_1191406001.html#6.3
7. Guía Rápida ISCI | Sociedad Española de Diabetes [Internet]. [citado 25 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.sediabetes.org/comunicacion/noticias/guia-rapida-isci/>