

## VIATGES I VACANCES DEL NEN DIABÈTIC



Les vacances són una època de descans i diversió. Solen haver canvi d'activitats, horaris i àpats, fins i tot viatges. Pot haver-hi risc d'alterar el teu equilibri glucèmic

### QUÈ HE DE FER PER QUE LES VACANCES NO DESCONTROLIN LA MEVA DIABETIS?

Per gaudir sense problemes és necessari fer una bona planificació  
Programar una visita amb la teva educadora en diabetis i el teu endocrí és imprescindible per:

- Ajustar la insulina. (La dosi d'insulina haurà d'adaptar-se al tipus d'activitat que farem)
- Conèixer les condicions del lloc de destinació (tipus d'alimentació, clima...).
- Sol·licitar un informe mèdic (si cal sortir a l'estranger haurà de ser en un idioma oficial com l'anglès)
- Sol·licitar un informe en cas de viatjar en avió conforme portes bossa de mà el material per a la teva cura en diabetis (insulina, Glucagó, xeringues, agulles etc.)
- Informar si viatges a l'estranger si necessites vacunar-te (hi ha països tropicals que cal presentar un certificat de vacunació a la duana)

### QUE MÉS CAL TENIR EN COMPTE?

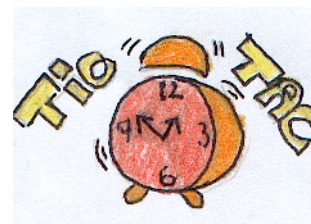
L'alimentació pot variar en el lloc de destí:

- Si utilitzeu el maneig de H. Carboni per racions, us ajudarà a ajustar adequadament la insulina. En cas contrari hauràs de fixar-te en els volums i comparar als que menges habitualment.
- En cas d'anar a un restaurant i desconèixer la quantitat de H. Carboni que componen el menú, administrat la insulina en finalitzar el menjar i així evitar un desajust glucèmic.
- Els nens petits poden adaptar-se malament a un canvi d'alimentació. Si en els àpats utilitza insulina ràpida és més recomanable administrar-la en finalitzar



### ELS HORARIS DE LLEVAR-SE i FICAR-SE AL LLIT, I DELS MENJARS PODEN VARIAR?

- Si utilitzes insulina intermèdia recorda que has de respectar els horaris d'administració de la insulina i els àpats.
- Si et fiques al llit més tard o has fet exercici a darrera hora del dia hauràs d'assegurar-te que te'n vas a dormir amb un bon nivell de glucèmia
- Si viatges en avió i travessa diferents franges horàries hauràs d'adaptar la insulina i els àpats per a la qual cosa és necessari que es consulti amb l'educadora per ajudar a fer aquest ajustament. Un viatge llarg pot donar cansament, somnolència o irritabilitat. No els confonguis amb una hipoglucèmia.
- El clima pot fer variar els nivells glucèmics a causa d'una absorció diferent de la insulina i pot obligar a fer modificacions en la dosi d'insulina.





- La calor produeix vasodilatació i per tant pot accelerar l'absorció de la insulina
- La calor pot produir deshidratació
- No prenguis el sol sense protecció solar i sense gorra.
- Vigila que la temperatura no excedeixi de 30° per conservar la insulina. Les neveres dels hotels no tenen una temperatura adequada. Portar una nevereta tipus "Cartera fred" és una bona idea ja que no necessitarà dependre de la disponibilitat dels hotels (Consulta a l'Associació de diabètics)
- El fred produeix vasoconstricció i pot fer disminuir l'absorció de la insulina
- En cas de fred si t'apropes al foc per escalfar-te pot produir-se una vasodilatació a la zona on hagi injectat la insulina i podries patir una hipoglucèmia.
- En els països tropicals existeix el risc de patir problemes intestinals. És important que prenguis mesures per evitar-ho



### QUINES MESURES CAL PER EVITAR INFECCIONS INTESTINALS?

El consum d'aliments i aigua contaminats poden produir diarrees i això pot ser especialment greu si tens diabetis ja que es perd glucosa, i líquids i poden descompensar la teva diabetis

- Rentat bé les mans
- Pren begudes embotellades
- No prenguis verdures crues
- Pela la fruita tu mateix
- No et posis glaçons en la beguda si desconeixes l'origen
- Vigila la procedència de la llet, formatges i gelats

### ÉS IMPORTANT PLANIFICAR LES ACTIVITATS DE LES VACANCES?

Les activitats en general són diferents de les de la resta de l'any i en el moment de la planificació és molt important tenir-les en compte per ajustar la dosi d'insulina

- En activitats puntuals podràs augmentar la ingesta d'H. Carboni
- En activitats al llarg de tot el dia serà millor que disminueixis la dosi d'insulina.
- L'activitat a última hora de la tarda o després del sopar pot produir un descens de glucosa hores més tard.



### QUÈ HE DE FER PER EVITAR UNA HIPOGLICÈMIA NOCTURNA?

- Disminuir la insulina ràpida de la nit
- Fer un control glucèmic abans de dormir
- Prendre una aportació extra d'H. Carboni si és necessari

### ÉS IMPORTANT CONÈIXER LA DISPONIBILITAT D'ASSISTÈNCIA MÈDICA EN EL LLOC DE VACANCES?

- Assegura't que el país de destí té un centre sanitari amb garanties, no tots els països tenen un centre d'atenció sanitària de qualitat
- Duu pòlissa d'assegurances o targeta sanitària (A Europa s'utilitza la Targeta Sanitària Europea (TSE))

## CAL TENIR EN COMPTE EL MEDI DE TRANSPORT?

### Avió

Els viatges en avió poden ser llargs, el menjar minsat i les esperes a l'aeroport de vegades poden trigar.

- No facturis el teu material d'autoanàlisi ja que les insulines poden perdre's i amb la baixa temperatura de la bodega de l'avió es deteriorarien.
- Si l'empleat de seguretat et posés impediments demana parlar amb el supervisor
- Duu un informe mèdic per acreditar que tens diabetis quan passis pel control de seguretat, perquè et deixin portar amb tu tot el teu equip d'autocontrol, glucòmetre, punxador, llancetes, tires, xeringues, agulles, plomes d'insulina o vials i glucagó, duts en les seves caixes i etiquetes
- Si portes infusori d'insulina haurà de constar en l'informe. Els Rx no danyaran el infusori ni la insulina, però ajudarà a acreditar que l'aparell és per administrar la insulina.
- Porta sucre o pastilles de glucosa per si tinguessis una hipoglucèmia i un sandvitx, barretes energètiques o galetes per si necessitares prendre un suplement de H. Carboni.
- Si en el vol serveixen menjar no demanis una dieta especial de diabetis, normalment les confeccionen amb pocs H. Carboni



### Tren

Els viatges en tren no solen presentar problemes

- Assegura't que les maletes amb el material de l'autoanàlisi i insulina estan amb tu
- Porta prou menjar per al viatge
- Protegeix la insulina si fa molta calor duent una nevera apropiada

### Vaixell

El viatge en vaixell pot produir mareig, vòmits i inapetència, i hauria en conseqüència risc de hipoglucèmia.

- Porta el material de l'autoanàlisi i insulina amb tu
- Porta pastilles antimareix
- Utilitza el restaurant o el bar del vaixell per els teus àpats.

### Autocar

Els viatges en autocar obliguen a portar a la bodega l'equipatge fins a l'arribada a destinació. Pots marejar-te. El viatge pot ser llarg.

- Porta el material del autoanàlisi i insulina amb tu
- Duu sandvitxos, barretes energètiques i aigua
- Seu als seients davanters si tens facilitat per marejar-te, t'ajudarà a suportar millor el viatge
- Porta pastilles antimareig si tens facilitat per marejar-te.

## Cotxe

El cotxe permet una millor adaptació al viatge

- No deixis el material de l'autoanàlisi i insulina a la vista, el podrien robar
- No posis la insulina en el portaequipatges ni a la guantera, pot assolir temperatures altes durant el viatge.
- Si es deixa el cotxe aparcat diverses hores durant el dia la insulina podria deteriorar-se per excés de temperatura
- Porta pastilles antimareig si tens facilitat per marejar-te.

## QUÈ PORTAR EN L'EQUIPATGE DE MÀ?

- Plomes d'insulina (ràpida i lenta)
- Agulles
- Xeringues d'insulina i vials (si s'utilitzen)
- Glucòmetre
- Tires reactives glucèmia capil·lar
- Punxador
- Llancetes
- Tires reactives per a mesurar cetones
- Quadern d'autocontrol
- Glucagó
- Sucre, pastilles glucosa
- Barretes energètiques, galetes, sandvitxos...
- Si infusori d'insulina: bateries, cànules, reservoris i insertor
- Pastilles per al mareig
- Medicació per les diarrees
- Antihistamínics
- Analgèsics i antitèrmics
- Material per a petites cures

## QUE S'HA DE RECORDAR?

- Porta una placa d'identificació per poder auxiliar-te en cas de pèrdua de coneixement
- Duu suficient material per tot el viatge o vacances. És convenient portar aproximadament el doble del que necessites habitualment. No és fàcil aconseguir-ho en el lloc de destí especialment si es surt a l'estranger.
- La concentració de la insulina en vial pot variar segons els països. Les xeringues hauran de ser les apropiades per a cada concentració.

- Xeringues amb el tap taronja per concentració d'insulina de 100 ui
- Xeringues amb el tap vermell per concentració d'insulina de 40 ui

- Una bona idea és repartir el material en dues bosses i donar una a una persona de confiança perquè la porti, s'evita que si te la roben o la perds quedar-te sense material per l'autocontrol de la diabetis

## I QUE PASSA A LA TORNADA DE LES VACANCES?

- Readapta el teu tractament a la pauta habitual
- Si tens dificultats consulta amb el teu equip d'endocrinologia.
- Si has viatjat a una zona tropical i has tingut alguna infecció o diarrees de les quals no estàs del tot restablert consulta al teu metge de capçalera a la tornada.



## CELEBRACIONS

### I SI ET CONVIDEN A UNA CELEBRACIÓ?

Si de tant en tant estàs convidat a una celebració com un Sant o aniversari, pots acceptar la invitació. Perquè us sigui més senzill com manejar-te en aquestes situacions segueix les recomanacions següents:

- No et portis el berenar de casa teva, adaptat al que t'ofereixen intentant mantenir les proporcions de H. de Carboni.
- Pren refrescs light
- Tingues en compte els horaris si segueixes pauta d'insulina retardada.
- Tingues en compte que si vas a jugar amb intensitat durant la festa, hauràs d'ingerir més H. de carboni.
- Mesurat la glucèmia abans d'iniciar el berenar
- Contempla la possibilitat d'administrar insulina extra si et vas a excedir en H. De Carboni
- Si no saps si el berenar es pot allargar molta estona o el que vas a menjar, corregeix la teva glucèmia en arribar a casa
- Menjar llaminadures pot ser una temptació, canviar-les per les quals no contenen sacarosa poden ser una bona idea.

- Si és possible esbrina amb antelació en què va a consistir el berenar per triar i calcular els Hidrats de Carboni que aneu a prendre. Ex. entrepà, patates fregides, pizza ... Intenta si han preparat diferents opcions combinar-les amb aliments que no contenen H. Carboni per a no excedir-te, com olives, embotit, formatge, fruits secs ....

## EN QUANT A LES BEGUDES?

- Hi ha diverses begudes refrescants amb o sense gas que no contenen H. Carboni. Consulta amb antelació amb la teva educadora perquè t'orienti

## I SI LA CELEBRACIÓ NO S'AJUSTA ALS MEUS HORARIS?

- Si el berenar començarà molt més tard del teu horari habitual i utilitzes insulina retardada hauràs de prendre un petit snack per a no tenir una hipoglucèmia mentre esperes.
- Si es perllonga el berenar fins bastant tard hauràs d'allargar l'hora d'inici del sopar.

## I SI EN LA FESTA HI HA PREVIST FER EXERCICI?

- Si està projectat fer exercici, com jugar a pilota, banyar-se a la piscina o saltar en llits elàstics hauràs de tenir en compte i augmentar la ingesta d'H. Carboni per evitar hipoglucèmia més tard.

## CAL FER UNA MESURA DE LA GLECÈMIA?

- La mesura de glucèmia t'ajudarà a escollir la millor estratègia:
  - a) Posar insulina
  - b) Ingerir més H. Carboni
  - c) Avançar la ingesta d'H. Carboni

## PUC MENJAR LLAMINADURES?

- En les festes solen repartir lllaminadures. Si els pares saben que tens diabetis potser us hagin reservat per a tu algunes que no contenen sucre. Recordeu que menjar en excés aquestes lllaminadures poden donar-te mal de panxa, diarrees i poden arribar a elevar els nivells de glucosa.
- En cas que et donin lllaminadures amb sucre Emporta-te'l a casa i demana als teus pares que us les canviïn per altres sense sucre si és que et ve de gust prendre alguna.
- Un rració de pastís pot contenir tants H. Carboni com els que tu acostumes menjar en un berenar. Si realment et ve de gust segurament necessitaràs insulina extra. Els teus pares o el teu educadora t'orientarà en la dosi d'insulina que has administrar.

## QUE CAL RECORDAR?

- L'excepció és excepcional
- Llibertat és responsabilitat
- Pensar amb antelació i experimentar ajuden a aprendre

Treball elaborat per

**Sra. Cristina Anguita**

Infermera. Educadora diabetològica.

Servei d'Endocrinologia. Hospital de Sant Joan de Deu de Barcelona