

DIABETES Y DIETA: CONSEJOS PARA VIAJES

RECOMENDACIONES

- » **Lleve en su bolso de mano o tenga disponible en el automóvil, autobús o tren:**
 - » **Empaque el doble de medicamentos** y suministros de los que cree que necesitará. Si viaja en avión, mantenga los medicamentos en los frascos de la farmacia en caso de que la Administración de Seguridad en el Transporte (Transportation Security Administration, TSA) deba identificarlos. Evite la exposición al calor, la luz solar directa o el congelamiento.
 - » **Empaque bocadillos saludables**, como frutas, verduras crudas, frutos secos y semillas.
 - » Al volar, los diabéticos están exentos de la regla de los líquidos de 3.4 oz para medicamentos, carbohidratos de acción rápida, como jugo y sobres de gel para mantener fría la insulina.
 - » **Beba mucha agua** cuando viaje.
- » **Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia y recuerde lo siguiente:**
 - » Los cambios en el nivel de actividad pueden afectar sus niveles de azúcar en sangre.
 - » Las altas temperaturas exteriores pueden afectar sus niveles de azúcar en sangre.
- » **Elija opciones saludables sobre la marcha:**
 - » Sándwiches, frutas, frutos secos, yogur.
 - » Ensaladas con pollo o pescado.
 - » Huevos y omeletes.
 - » Hamburguesas envueltas en lechuga en lugar de un panecillo.
 - » Fajitas, sin tortillas y arroz.

