

Viaggi e vacanze per un paziente diabetico

Chi ha il diabete può viaggiare e andare in vacanza come chiunque altro, purché ricordi che la sua malattia richiede alcune attenzioni: viaggio e vacanza infatti possono comportare cambiamenti nelle abitudini (alimentazione diversa, orari diversi) e questo, se non viene attentamente programmato, può rendere più difficoltoso il controllo della glicemia.

La scorta

Portate con voi l'insulina (o gli ipoglicemizzanti orali) e le siringhe in quantità sufficienti a coprire un periodo leggermente più lungo del viaggio e della permanenza in vacanza, soprattutto se all'estero. In alcuni Paesi infatti procurarvi quello che vi serve potrebbe crearvi qualche problema per denominazioni o dosaggi diversi dei prodotti.

Non spedite a parte la scorta né mettetela in valigia: la possibilità che i bagagli vengano smarriti, se non addirittura rubati, deve essere messa in conto. È perciò molto più sicuro tenere i farmaci con sé.

Se usate il glucometro per la misurazione della glicemia, accertatevi di non dimenticarlo e prendete anche, oltre alle strisce reattive, delle pile di ricambio.

L'insulina può essere conservata per un mese a temperatura ambiente. Se si soggiorna in climi molto caldi tuttavia, è bene conservarla ugualmente in frigorifero o, almeno, in contenitori termici.

In auto, pullman, treno

In auto, non riponete l'insulina nel baule o nel cruscotto, ma tenetela all'interno dell'abitacolo (es. sotto il sedile, in un contenitore termico).

Se guidate, fate massima attenzione al rischio di ipoglicemia che potrebbe manifestarsi anche senza sintomi premonitori (il glucagone è il farmaco di emergenza per le crisi ipoglicemiche).

Tenete sempre a disposizione una fonte di zuccheri (caramelle, zollette di zucchero, frutta, biscotti, grissini): fermatevi alle prime avvisaglie di ipoglicemia e ingerite subito un alimento.

Portate con voi uno spuntino o una quantità di cibo sufficiente a sopperire a eventuali ritardi (es. per un guasto del mezzo su cui viaggiate o perché siete rimasti bloccati in un ingorgo) o a uno sforzo fisico imprevisto.

Evitate le bevande alcoliche. Non aumentano la resistenza alla fatica e riducono la prontezza di riflessi rendendo pericolosamente tardiva la risposta agli ostacoli.

In aereo

Tenete la scorta di insulina e medicinali nel bagaglio a mano riponendola in modo da essere certi che non si rompa. Secondo le nuove norme sulla sicurezza in aereo non esistono restrizioni riguardo il trasporto nel bagaglio a mano di farmaci.

Un volo di poche ore non implica alcuna variazione di terapia o di abitudini alimentari. Diverso è il caso di un viaggio intercontinentale con cambio di molti fusi orari e rilevanti mutamenti negli orari dei pasti.

In caso di diabete insulino-dipendente occorrono particolari cautele. I viaggi verso Nord e Sud non modificano la durata della giornata perciò non richiedono cambiamenti nel dosaggio di insulina. I viaggi verso Est e Ovest invece rispettivamente accorciano o allungano la giornata per cui, soprattutto se si attraversano più di sei fusi orari, occorrerà stabilire con il proprio diabetologo uno schema di aggiustamento delle dosi e dei tempi della somministrazione dell'insulina. Per evitare errori nel calcolare le ore trascorse dall'ultima iniezione, tenete un orologio fissato sul fuso orario della partenza.

In caso di diabete di tipo 2 non ci sono particolari problemi: è sufficiente adattare ai nuovi orari l'assunzione degli ipoglicemizzanti orali.

Giunti a destinazione

Una volta arrivati a destinazione occorre fare il possibile per mantenere la propria dieta e non fare sforzi eccessivi, per non esporsi al rischio di ipoglicemia. Evitate gli sport in cui una crisi ipoglicemica può mettere in pericolo la vostra vita o quella di un'altra persona, ad esempio immersioni subacquee o alpinismo.

Qualsiasi escursione deve essere considerata come un viaggio a sé perciò occorre prevedere tutto l'occorrente (insulina, siringhe, alimenti idonei ecc.).

Indossate calzature comode e non affaticate troppo i vostri piedi con lunghe camminate; ispezionateli tutte le sere e intervenite rapidamente in caso comparissero arrossamenti e vesciche. Non camminate mai a piedi nudi. Le infezioni al piede sono infatti molto difficili da curare in un paziente diabetico.

Inoltre.....

Viaggiate con una lettera del diabetologo che attesti la vostra condizione di diabetico e con una ricetta della terapia che seguite abitualmente, nell'eventualità dobbiate rivolgervi ad un medico locale o dobbiate giustificare il possesso di farmaci e siringhe alla dogana.

Se viaggiate da soli potrebbe essere utile indossare un braccialetto o una piastrina di riconoscimento nel caso dobbiate essere soccorsi da estranei.

Sembra banale, ma rammentatevi di annotarvi il numero di telefono del vostro medico in modo da poterlo chiamare in caso di bisogno.