



# DIABETES **ULTRA CONTROLADO**

## ***MÓDULO 1***

DUC



# Dicas de viagem para um diabético

## 5 Dicas de Viagem para Diabetes

Planejar com antecedência quando você viaja reduz o estresse. Isso é particularmente importante para um diabético. Estas 5 dicas de viagem para diabetes são simples de implementar e cruciais para o seu manejo diabético e... Eles são particularmente importantes se você estiver viajando para o exterior.

1) Faça um check-up pré-viagem. Certifique-se de que seus níveis de açúcar no sangue A1C; sua pressão arterial e seus níveis de colesterol estejam OK. Tire as fotos apropriadas para qualquer país que você planeja visitar.

2) Use uma identificação médica para diabetes. Idealmente, deve ser no idioma falado no país que você está visitando. Nem todo mundo fala sua língua e você não quer problemas médicos através de mal-entendidos.



3) Mantenha sua medicação e lanches de glicose em sua bagagem de mão. Infelizmente, a bagagem de check-in se desvia. Não arrisque seu medicamento para diabetes embalando-o em sua bagagem principal.

4) Mantenha sua medicação em sua caixa original, completa com rótulos de farmácia. Isso evitará mal-entendidos sobre por que você está carregando medicamentos e, se estiver usando insulina, seringas.

5) Esteja ciente das mudanças de fuso horário, especialmente ao alterar seu relógio. Lembre-se de que quando você viaja para o leste, seu dia se torna mais curto; se você viaja para o oeste, seu dia se torna mais longo. Você pode precisar alterar os horários da sua medicação. Viajar não precisa ser traumático. Uma atitude sensata e um pouco de planejamento pré-viagem podem fazer as coisas correrem muito mais bem.

