

Lista de viaje

Equipaje de mano

- **Medicación y comprimidos**
- **Insulina o medicación inyectable para la diabetes (agonistas del receptor GLP-1)**
 - conservar refrigerada, preferiblemente a entre 2 y 8 °C
 - colocar en una bolsa de plástico para vuelos, como todos los demás líquidos de conformidad con la normativa internacional
- **Si utilizas plumas precargadas de insulina, lleva al menos una pluma de repuesto por insulina. Si utilizas plumas recargables o una bomba de insulina, lleva jeringas**
- **Agujas de repuesto**
- **Bomba de insulina con accesorios** (p. ej., catéter, equipo de perfusión, reservorio, pilas de repuesto)
- **Sistema de MCG** (con sensores y accesorios de repuesto)
- **Desinfectante** (si está en un frasco, máximo 100 ml para vuelos y colocado en una bolsa de plástico como la insulina)
- **Cargador de smartphone, adaptador de viaje, batería portátil**
- **Medidor de glucemia** (con pilas de repuesto)
- **Dispositivo de punción, lancetas**
- **Kit de emergencia de glucagón, si procede**
- **Bolsa isotérmica para mantener fría la insulina**
- **Certificado médico para los controles aeroportuarios y fronterizos**
- **Identificación de alerta médica de diabetes en varios idiomas**
- **Plan de tratamiento de emergencia** (insulina, valores objetivo, sensibilidad a la insulina, etc.)
- **Tarjeta chip del seguro médico, seguro médico de viaje, copia de la cartilla de vacunación**
- **Comprimidos de glucosa, geles o zumos suficientes**
- **Tentempiés: barritas de muesli, frutos secos, fruta deshidratada**

Equipaje principal

- **Medicación de repuesto** (ten en cuenta que la insulina, los agonistas del receptor GLP-1 y otra medicación pueden requerir refrigeración)
- **En el caso de plumas de insulina recargables o de una bomba de insulina: pluma o jeringuillas de repuesto** (U40 o U100 en función de la insulina utilizada)
- **Agujas de repuesto**
- **En caso de tratamiento con bomba de insulina: materiales desechables de repuesto** (equipos de infusión, adhesivos, depósito de la bomba de insulina, pilas)
- **De manera opcional, un segundo medidor de glucemia**
- **Cinta y adhesivos para fijar el sensor de MCG en caso de sudoración intensa o práctica de deportes acuáticos**
- **Tiras reactivas** (glucemia, acetona)
- **Comprimidos o gel de glucosa**

Otros artículos imprescindibles

- **Billetes de viaje/documentación del coche/carné de conducir**
- **Pasaporte/DNI**
- **Divisas/cheques de viaje/tarjeta de crédito**
- **Medicación para la diarrea y los vómitos**
- **Protector solar**

Ten en cuenta que esta lista no sustituye al asesoramiento médico, sino que únicamente enumera artículos útiles. No pretende ser exhaustiva.