

Diabete in viaggio. Il decalogo anti-imprevisti

Queste le 10 regole che i diabetologi della SID raccomandano di seguire, per godere appieno dei viaggi, senza incorrere in brutte sorprese.

1. Ricordate di portare in viaggio una **quantità di farmaco doppia** di quella presumibilmente necessario per il periodo del viaggio, per non rimanere senza farmaci in caso di un ritardo del volo o del treno o in caso di lunghe code per i rientro in macchina. Attenzione a portare **tutte le diverse penne di insulina** e non un tipo solo se se ne usano di più tipi e averne di scorta. Portare **siringhe ed aghi** in abbondanza. Portare il **glucometro e strisce e lancette** per misurare la glicemia (in abbondanza)
2. Tenere sempre i **medicinali a portata di mano** (anche quelli di scorta) ed evitare di esporli a temperature troppo basse o troppo alte
3. Tenere **a portata di mano una fonte di glucosio a rapida azione** (in caso di eventuali crisi ipoglicemiche) o degli snack in barrette (vanno bene anche crackers integrali, biscotti secchi, caramelle dure e fondenti)
4. Portate con voi (in particolare se viaggiate da soli) una **dichiarazione che attesti** la vostra condizione di **persona con diabete**, e cosa fare in caso di emergenza (es. in caso di crisi ipoglicemica); può essere utile indicare il numero di un contatto di emergenza (un familiare, un amico) ed eventualmente del medico curante. Se andate all'estero, traducete le informazioni essenziali in inglese
5. Viaggi lunghi e fusi orari possono alterare la **routine quotidiana**; le persone con diabete dovrebbero cercare di **rispettare l'orario dei pasti** e non scombussolare troppo la loro giornata; chi indossa un microinfusore, deve ricordare di adeguarne la regolazione al nuovo orario. Chiedere al diabetologo come gestire l'insulina basale se il viaggio è lungo e cambia il fuso orario
6. Stare seduti a lungo durante il viaggio, può far aumentare la glicemia. Se possibile, ricordate di **muovervi**, sia in treno, che in aereo e di fare ogni tanto delle soste se viaggiate in auto. Il trekking prolungato o le lunghe passeggiate al contrario, possono far crollare i livelli di glicemia. Tenete a portata di mano degli snack
7. Se viaggiate in aereo, portate con voi un **certificato medico, con data non anteriore a 30 giorni**, che attesti la necessità, quantità e modalità di assunzione e somministrazione del farmaco; il foglietto illustrativo del medicinale e un'autocertificazione attestante che il contenitore sia anti-urto e anti-rovesciamento (vedi regolamento Alitalia)
8. Preparate i **farmaci in un sacchetto trasparente** e richiudibile, separato da quello dei liquidi e posizionarli sul nastro per farli ispezionare dagli addetti alla sicurezza dell'aeroporto
9. Se indossate un **microinfusore** ('pompa da insulina') o un **sensore** per il monitoraggio continuo della glicemia (CGM) **informatene gli addetti** alla sicurezza prima delle procedure di controllo; per alcuni *device* l'azienda produttrice consiglia di evitare di entrare negli scanner dell'aeroporto (si può richiedere eventualmente una perquisizione manuale)
10. **Non mettere mai l'insulina nel bagaglio** da spedire perché potrebbe risentire degli importanti sbalzi di temperatura e di pressione nella stiva dell'aereo. Dopo il viaggio osservare il contenitore (o la penna) con attenzione prima di iniettare il bolo di insulina e in caso di aspetto anomalo, cambiare flacone (o penna).