

Andare in vacanza non è più un progetto impossibile per chi è affetto da **diabete**. Fermo restando che questa malattia obbliga a puntuali riti quotidiani, basta adottare pochi accorgimenti per godere comunque di ferie allegre e in tutto relax.

La valigia

È necessario che, nella preparazione dei bagagli, le persone affette da diabete abbiano un'accortezza maggiore del solito.

L'insulina e gli altri farmaci

Innanzitutto preparate con cura le dosi di **insulina** da utilizzare durante il viaggio; è sempre bene, in questo caso, portarne una buona scorta che ecceda almeno di una settimana la durata del viaggio e del soggiorno. Ciò vi assicurerà dosi di farmaco ulteriori qualora possa accadere qualche imprevisto. Tenete anche conto che, soprattutto all'estero, le siringhe possono presentare concentrazioni di insulina diverse dall'Italia. Se proprio la scorta dovesse venire a mancare, quindi, fate attenzione sia alla concentrazione di insulina, sia alla siringa monouso da utilizzare. Conservate l'insulina in frigo o in borse termiche, facendo però attenzione a non farla congelare. Ricordatevi anche di tenerla a portata di mano, cioè nella borsa o nel bagaglio a mano (qualora si parta in aereo o in traghetto/nave) per ogni circostanza.

Non dimenticate qualche fiala di **glucagone**, nell'eventualità che dovesse sorprendervi una crisi ipoglicemica; inoltre, istruite chi vi accompagna su come utilizzarla, poiché, in caso di perdita di coscienza, la fiala dovrà essere iniettata per via intramuscolare.

Non dimenticate neanche antinfiammatori, integratori salini, disinfettanti, antibiotici e tutto l'occorrente per tenere sotto controllo la vostra glicemia (strisce reattive, pungidito, ...). Chiaramente stabilite con il vostro medico ciò che è necessario alla vostra salute e, nel caso di altre patologie concomitanti, di cos'altro potreste aver bisogno; se avete spostamenti di fusi orari rilevanti, concordate con lui anche gli aggiustamenti riguardanti le dosi e gli orari di somministrazione.

I documenti

I documenti sono un elemento importante per i diabetici in viaggio.

Non dimenticate a casa il **certificato medico**, compilato anche in inglese se andate all'estero, su cui saranno riportati i dati relativi alle terapie in atto, al tipo di diabete, alle eventuali complicanze e soprattutto alla necessità, da parte vostra, di portare siringhe monouso, in modo da non avere problemi alla dogana (potrebbero scambiarvi per un tossicodipendente). Portate con voi anche:

- la tessera del diabetico, su cui annoterete i numeri dei familiari ed il numero del Centro Diabetologico di riferimento;
- la tessera delle vaccinazioni;
- il diario dell'autocontrollo;
- la tessera sanitaria;
- il codice fiscale.

Non lasciate a casa la ricetta medica della vostra A.S.L. , altrimenti dovrete pagare l'insulina a prezzo pieno anche rimanendo in Italia e spostandovi soltanto di regione.

Alimentazione

Ricordate sempre di portare con voi un **piccolo spuntino**, sia che viaggiate in auto o in aereo, costituito essenzialmente da un succo di frutta ed un panino; portate anche delle caramelle o delle zollette di zucchero per un reintegro rapido degli zuccheri.

Se viaggiate **in auto** evitate le ore troppo calde (partite la mattina presto e fermatevi tra l'una e le tre del pomeriggio), non guidate a lungo (se c'è qualcuno con voi, fatevi dare il cambio ogni 2-3 ore, altrimenti fate più soste lungo il tragitto), mantenetevi leggeri (no all'alcol e ai cibi troppo grassi) e soprattutto fermatevi appena avvertite le prime avvisaglie di ipoglicemia.

Se soggiornate in qualche paese tropicale, non bevete né sciacquatevi la bocca con acqua corrente e non utilizzate ghiaccio; evitate cibi crudi, come frutti di mare, insalate, frutta non sbucciata, latte e latticini. Fate attenzione all'igiene: lavatevi sempre le mani e soprattutto seguite scrupolosamente la dieta che avete concordato col vostro medico.

Cosa fare

Innanzitutto, dovunque andiate, avvertite del vostro stato diabetico, in modo che ci sia sempre qualcuno, meglio se il compagno di viaggio, che sappia come comportarsi in caso di necessità. Abbiate estrema cura dei vostri piedi; non sottoponeteli a stressanti e lunghe passeggiate, non camminate mai a piedi nudi, ma utilizzate sempre delle ciabatte (in camera, in doccia, sulla spiaggia, ...). Se avete bisogno di indossare calze, utilizzate quelle di cotone, che lasciano traspirare la pelle; lavate i piedi con accuratezza ogni sera, in modo da eliminare eventuali residui di polvere, granelli di sabbia o altro.

Se dovessero formarsi vescichette, non rompetele, ma disinfettatele e proteggetele da eventuali agenti esterni.

Non rinunciate allo sport, ma fatelo con oculatezza. Potete praticare senza problemi ciclismo, equitazione, tennis, marcia, pesca, che stimolano l'organismo e vi tengono in forma. Se decidete di praticare qualche sport più impegnativo, come vela, pallanuoto, canoa, parlatene con il vostro medico prima di partire: lui saprà consigliarvi sul da farsi. Assolutamente proibite le attività "estreme" e molto stressanti per l'organismo, come le immersioni subacquee o l'alpinismo.



Ringraziamo lo staff di Paginemediche.it e vi invitiamo a visitare il sito www.paginemediche.it