



CONSIGLI PER I VIAGGIATORI: NON FARTI FERMARE DAL DIABETE



Tutte le immagini e i dati presentati in questo eBook sono solo a scopo illustrativo.
Qualsiasi persona raffigurata nelle foto è un attore, non un vero paziente. Tutti i dati che appaiono non sono dati reali del paziente.



**Se convivi con il diabete,
saprai che devi pianificare tutto prima.**

È una cosa che ti aiuterà ad affrontare il viaggio, soprattutto se viaggi per un lungo periodo o all'estero.

Tuttavia, potresti sentirti un po' scoraggiato all'idea di una lunga lista di cose da fare.

Ecco perché, in questa guida abbiamo elencato alcuni suggerimenti per aiutarti a focalizzare e semplificare la preparazione al viaggio.



MAI USCIRE DI CASA SENZA...

Che tu sia in partenza o di ritorno da un viaggio, dovresti sempre avere in valigia alcuni prodotti di base, anche se si tratta di un singolo pernottamento:

- **I farmaci per il diabete**, se li usi, sono indispensabili. Inoltre, devi sempre portare con te i dispositivi di somministrazione dell'insulina, aghi glucometro e le strisce reattive. Se utilizzi un sistema di monitoraggio continuo del glucosio (CGM), allora avrai bisogno anche di sensori, smartphone e caricabatterie, che probabilmente metterai in valigia! E se utilizzi un microinfusore di insulina, metti in valigia anche alcune penne di insulina, qualora smettesse di funzionare.
- **Gli spuntini adatti al diabete** come noci, frutta fresca e barrette proteiche possono aiutarti a mantenere il controllo su quando e cosa mangiare.

Se vai all'estero, valuta in anticipo le opzioni di assicurazione di viaggio. Può essere utile disporre di una polizza che copra completamente il diabete e qualsiasi altra patologia esistente.

Ti conviene inoltre localizzare le farmacie e le cliniche vicine al luogo in cui soggiornerai, facendo qualche ricerca online prima di partire, oltre che imparare alcune frasi chiave nella lingua locale, come “Ho il diabete”.

SUGGERIMENTO: a prescindere da dove vai, porta con te il doppio delle scorte di farmaci di cui pensi di aver bisogno, in caso di imprevisti o ritardi durante il viaggio.





INFORMATE LA VOSTRA ÉQUIPE SANITARIA

Se stai per intraprendere un viaggio all'estero o stai per partire per un lungo periodo, potrebbe essere utile parlare con il medico o l'infermiere che si occupa del tuo diabete, potranno aiutarti a pianificare al meglio i tuoi spostamenti. Per esempio:

- se si attraversa un fuso orario, si potrebbe aver bisogno di più o meno insulina del solito, oppure dovrai somministrarla in intervalli diversi a causa delle differenze di orario¹. Questo potrebbe essere fonte di confusione e potrebbe richiedere un po' di allenamento;
- il jet lag può avere un impatto sui livelli di glucosio; alcuni studi suggeriscono che anche una parziale privazione del sonno per una notte può aumentare la resistenza all'insulina e, di conseguenza, i livelli di glucosio²;
- conservazione dei farmaci durante i voli; la stiva dell'aereo è molto fredda e potrebbe compromettere le scorte. Questo può essere evitato tenendo i farmaci e i dispositivi nel bagaglio a mano durante il volo, o chiedendo alla compagnia aerea di conservare il tutto. In ogni caso, controlla tutta l'insulina all'atterraggio e scarta quella congelata o scongelata (attenzione ai segni di granulosità, annebbiamento o scolorimento).

Per tutti questi punti, basta un pò di pianificazione, e chiedere aiuto alle persone giuste, in modo da evitare eventuali problemi in seguito. Il tuo medico curante può anche scriverti una lettera nella quale delinea la tua condizione e gli eventuali farmaci/strumenti di cui hai bisogno. Questo dovrebbe aiutarti a superare la burocrazia ai controlli di frontiera, alla sicurezza e alla dogana. Naturalmente, il tuo diabetologo può anche assicurarsi che tu abbia medicinali di scorta, in modo da non rimanere senza durante il viaggio.

¹ Diabetes UK. Travelling with Diabetes. Disponibile all'indirizzo: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Accessed June 2022.

² Sleep Foundation, Sleep and Blood Glucose Levels, 2020. Disponibile all'indirizzo: <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>. Accesso a maggio 2022.

CONTROLLI PRE-VOLO

Anche se non viaggerai sempre in aereo, quando lo farai dovresti fare più attenzione. Per esempio, in volo potresti ordinare un pasto speciale che si adatti alle tue esigenze dietetiche, o magari portarti il tuo pranzo. Dovresti anche dividere le medicine e le attrezzature in un paio di borse, nel caso in cui una si perda durante il viaggio.

Se utilizzi un microinfusore di insulina e/o un sistema di monitoraggio in continuo del glucosio, chiama prima la compagnia aerea per sapere se i dispositivi, che si basano su segnali wireless come il Bluetooth e la comunicazione near-field (NFC), funzioneranno anche in volo. È meglio sapere prima se non è possibile utilizzarli a bordo, così da poter mettere in valigia una penna per insulina e un glucometro, se necessario.



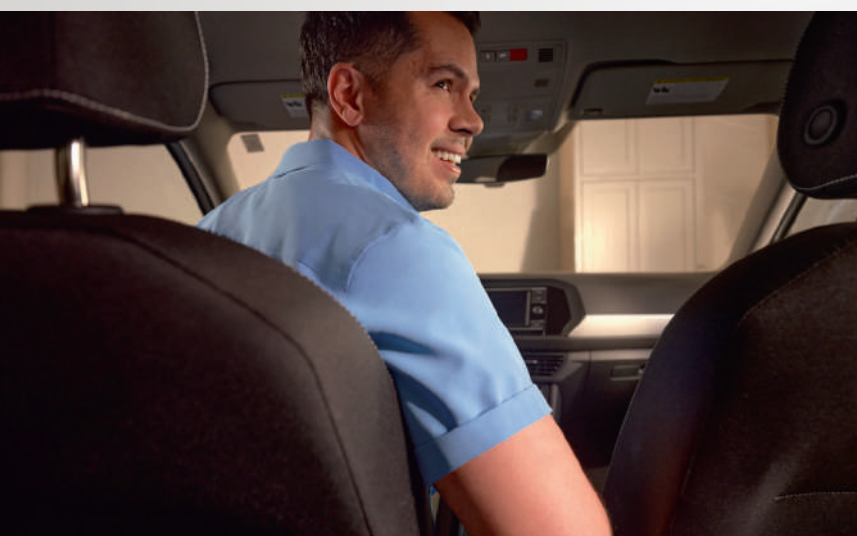
SUGGERIMENTO: Anche se si possono effettivamente superare i controlli dei raggi X mentre si indossa un sensore, è bene avvisare la sicurezza. I microinfusori di insulina, tuttavia, non dovrebbero passare attraverso scanner o macchine a raggi X. Quindi, anche in questo caso, parlane con la sicurezza aeroportuale in modo che possano fare il controllo in un altro modo.³

SEI TU ALLA GUIDA

Se sei tu a guidare, hai il vantaggio di poter fare pause regolari e di avere un maggiore controllo sull'itinerario. Ascolta il tuo corpo per individuare tempestivamente i sintomi. Prima di partire, inoltre, è bene controllare che i livelli di glucosio siano nella norma e tenere a portata di mano le penne di insulina (se le usi) e qualche snack adatto al diabete.

Se possibile, è meglio non saltare i pasti, quindi porta con te una borsa termica con molta acqua e snack sani, oppure approfitta dei punti di ristoro lungo la strada. E se senti che il tuo livello di glucosio comincia a scendere, accosta in sicurezza, spegni il motore e controlla i valori della tua glicemia. Se i livelli di glucosio sono bassi, è necessario fare una pausa - lascia che qualcun altro guidi al posto tuo! Non guidare finché non sei sicuro di farcela.

Ricorda che è importante non distogliere mai l'attenzione dalla guida.



SUGGERIMENTO:

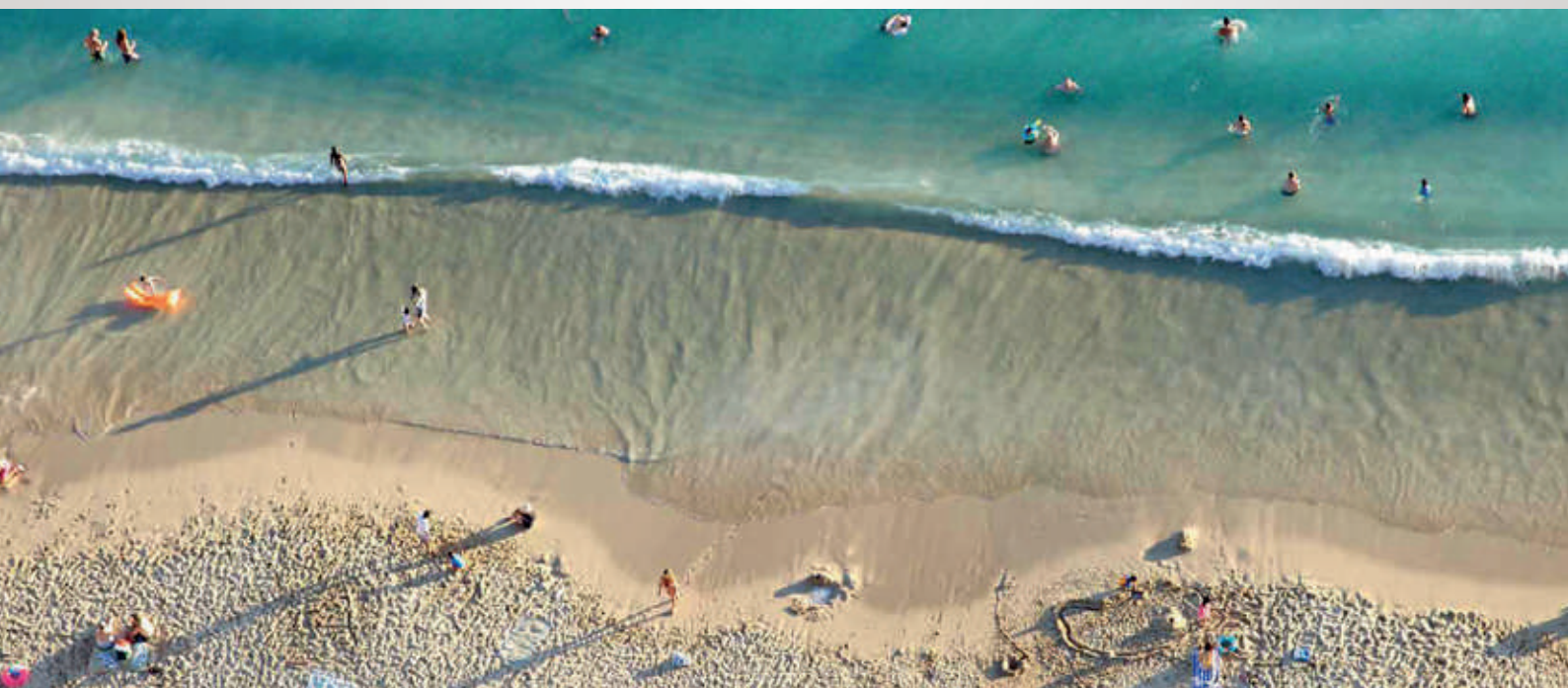
Se stai affrontando un lungo viaggio in auto, fermati ogni due ore per una pausa. Ti aiuterà a combattere la stanchezza al volante e a sgranchirti le gambe. Le persone con il diabete sono a maggior rischio di coaguli di sangue, quindi si raccomanda di fare movimento regolarmente.

SENSAZIONE DI CALDO, CALDO, CALDO!

Una delle cose più interessanti dei viaggi è l'opportunità di sperimentare culture e climi diversi, anche se bisogna tenere a mente che variazioni di temperatura possono avere un impatto sulla gestione del diabete e sulla conservazione dell'insulina.

Se viaggi in una zona calda, ricorda che l'esposizione prolungata al sole può aumentare i livelli di glucosio e influenzare l'assorbimento dell'insulina. Per ridurre il rischio, assicurati di:

- controllare i livelli di glucosio più regolarmente del solito.
- tenere i glucometri al riparo dalla luce del sole, poiché le alte temperature possono comprometterne la precisione⁴;
- conservare correttamente l'insulina, possibilmente in una borsa frigo, in modo che non si rovini. Come sopra, non utilizzare l'insulina se ha un aspetto granuloso - confrontati con il produttore se non sei sicuro;





Anche se può sembrare ovvio, è bene evitare le scottature. Quando ti cospargi di crema solare, assicurati di non applicarla direttamente sul tuo sensore. Applicala invece, con cura, intorno al sensore. È inoltre importante avere una buona cura dei piedi sia in casa che fuori, evitando di andare in spiagge a piedi nudi.

SUGGERIMENTO: se si indossa un sensore, è importante assicurarsi che aderisca correttamente alla pelle, cosa che può essere più difficile in condizioni di umidità o sudorazione. Ricorda, prima di applicare il sensore, di:

1. **Lavare** l'area in cui si applicherà il sensore con sapone neutro e senza profumo
2. **Pulire** l'area con un panno alcolico
3. **Asciugare** completamente la pelle

Per favorire l'adesione:

- Applica sempre il sensore seguendo attentamente le istruzioni per l'uso.
- [Per una maggiore sicurezza, prova a usare un adesivo, una benda o un nastro per mantenere i sensori in posizione; il tuo operatore sanitario saprà consigliarti l'opzione più adatta].

BASSE TEMPERATURE, BASSI LIVELLI DI GLUCOSIO

Così come con il caldo, anche le basse temperature possono influenzare la gestione del diabete. I bassi livelli di glucosio sono più comuni con il freddo, poiché il corpo utilizza più energia per mantenere la temperatura, quindi è importante effettuare controlli della glicemia regolari. E anche se i cibi ad alto contenuto calorico e a basso contenuto nutritivo possono essere allettanti nei climi più freddi, cerca di consumare cibi freschi e sani ogni volta che ti è possibile. Un'idea può essere anche quella di adottare misure adeguate per evitare di ammalarsi, ad esempio prenotando un vaccino antinfluenzale e tenendosi aggiornato su quelli da fare. Naturalmente, ci sono climi freschi e climi freddi! Se stai andando sulle piste da sci, ricordati:

- di portare con te spuntini e acqua in abbondanza
- di controllare il livello di glucosio nel sangue con più frequenza, poiché sarà impattato sia dallo sforzo fisico che dalle basse temperature
- se utilizzi un sensore o un microinfusore di insulina, verifica i loro requisiti di temperatura. Siccome saranno vicini alla tua pelle, il calore corporeo dovrebbe mantenerli caldi, ma è sempre bene conoscere i parametri
- l'insulina congelata o scongelata non dovrebbe essere utilizzata, perciò - se assumi insulina - cerca di averne una di scorta, nel caso la prima fosse compromessa.





VIAGGI PER LAVORO E NON PER PIACERE?

Se viaggi spesso per lavoro, ci sono alcune considerazioni aggiuntive da tenere in mente. Per esempio, la tua alimentazione e l'attività fisica possono essere dettati dagli orari di lavoro e dai servizi dell'hotel/aeroporto, rendendo più difficile mangiare bene e mantenersi fisicamente attivi. Cerca di anticiparti, mettendo in valigia spuntini sani da consumare durante le riunioni più lunghe, scegliendo con ponderatezza al buffet o al ristorante e limitando il consumo di alcolici. Le pause di ristoro possono essere un'ottima occasione per fare una passeggiata intorno all'isolato, e cerca di usare le scale anziché l'ascensore quando possibile.

Purtroppo gli impegni di lavoro e lo stress possono talvolta andare di pari passo, influenzando i livelli di glucosio⁵. Se prima di uscire di casa scarichi un po' di musica rilassante, un rumore bianco e/o un podcast o un audio libro, avrai qualcosa di rilassante da ascoltare quando sentirai che i livelli di stress si alzano. Assicurati inoltre di controllare regolarmente il glucosio durante questi momenti, in modo da mitigare potenziali situazioni di alta o bassa glicemia.

⁵ West Suffolk NHS Foundation Trust, Diabete e stress.
Disponibile su <https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/DiabetesUnit/6069-1-Diabetes-and-Stress.pdf>. Accesso a maggio 2022



IL CAMBIAMENTO È POSITIVO COME IL RIPOSO

Come sai, il diabete richiede una gestione quotidiana e, sebbene una pausa non significhi abbandonare le tue abitudini, un cambiamento può comunque essere rigenerante. Assicurandoti di essere preparato prima di partire, potrai eliminare sul nascere i potenziali problemi e goderti un buon viaggio.



Le informazioni fornite non devono essere utilizzate per diagnosi o trattamento medico o in sostituzione di una consulenza medica professionale. Consultare il proprio diabetologo per quanto riguarda la propria condizione e il trattamento medico appropriato. I sintomi, le situazioni e le circostanze individuali possono variare.

© 2026 Abbott. FreeStyle e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Gli altri marchi sono di proprietà dei loro rispettivi titolari. ADC-83960 v.3.0 01/26