

**¡Usted tiene diabetes
pero viajar no tiene que
ser difícil!**



*Created by Migrant Clinicians Network Diabetes Program
Funding provided by the Diabetes Program,
Texas Department of Health*

For More Information Call 512-327-2017



**You have diabetes but
traveling doesn't have to
be difficult!**

While you are Traveling:

- If you use insulin, don't let it get too hot or too cold. Do not leave it in the glove box or trunk of the car or in direct sunlight.



- Carry some identification that tells people you have diabetes. There is an example of a card in this packet. There are also necklaces and bracelets that you can get that say you have diabetes.



- Do not skip meals or snacks. Keep extra sweet food in your car in case of low blood sugar. (Lifesavers, glucose tablets, fruit juice).

Después de Llegar

- Acuérdesse que un cambio de horario (diferentes horas laborales) o actividad física (el hacer más (o menos) trabajo que requiere actividad física) en su nueva localidad requerirá que usted controle su nivel de azúcar sanguíneo más cuidadosamente, y quizás requerirá un cambio de dieta o en las horas de comer.



Consulte con un miembro del equipo que trata su diabetes (médico, enfermera, dietético, y demás) sobre los cambios que debería efectuar.



Si está inscrito en el programa Track II, llame al 1-800-825-8205, para informarnos que se ha trasladado y a que clínica/médico intenta consultar.



While you are Traveling:



□ Do not drive more than 2 hours without checking your blood sugar. If you have low blood sugar, or feel sick, pull off the road, treat and wait at least 15 minutes before driving again. It is not safe to drive with low blood sugar.



□ Think about your feet: Sitting for a long time can effect your circulation. Stop every 2 or 3 hours to walk around. In the car: stretch your legs, flex your feet at the ankles, wiggle your toes, unlace your shoes if your feet swell and keep your legs uncrossed.



Check your feet 2 times a day while you're traveling and after you get to your new location. (Information on checking feet is included in this packet.)

□ Remember heart-healthy food guidelines still apply when traveling.

Look for healthy choices at fast food restaurants.

(Information is included in this packet.)



Durante el viaje

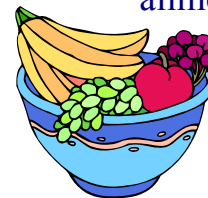


□ No maneje más de 2 horas sin controlar el nivel de azúcar sanguínea. Si el nivel es bajo, o si usted no se siente bien, para el carro, tome un tratamiento y espere 15 minutos antes de arrancar de nuevo. Es peligroso manejar con la azúcar sanguínea baja.

□ Tenga cuidado con sus pies. Estar sentado por mucho tiempo puede afectar su circulación. Pare cada 2 o 3 horas para caminar un poco. En el carro, estire sus piernas, mueva sus tobillos, mueva los dedos de sus pies, desate los cordones de sus zapatos si sus pies se hinchan y no cruce sus piernas. Controle sus pies dos veces al día durante su viaje y después de llegar a su destinación. (Información sobre como controlar sus pies está incluida en este paquete.)



□ Acuérdesse que tiene que obedecer las pautas sobre los alimentos saludables aún de viaje.



Busque alternativas saludables en los restaurantes de comida rápida. (Información está incluida en este paquete.)



After you get There:

- Remember that if you have a change in schedule (working at different times than you used to) or activity (doing more (or less) physically demanding work) in your new location you will need to monitor your blood sugars more closely and possibly make changes to your diet or meal times.



Talk to someone from your diabetes care team (doctor, nurse, dietician, etc.) about what changes to make.



If you are enrolled in Track II, call 1-800-825-8205 to let us know



where you've moved to and what clinic/doctor you plan to go to.

Durante el viaje:

- Si usted usa insulina, asegúrese que no se ponga demasiada caliente o demasiada fría. No mantenga la insulina en la guantera o el maletero del carro o en sol directo.



- Mantenga con usted algún tipo de identificación que informe que usted tiene diabetes. Existen collares o pulseras que indican que usted tiene diabetes.



- No salte comidas ni meriendas. Mantenga dulces en el carro para combatir niveles bajos de azúcar sanguíneo. (Dulces como Lifesavers, píldoras de glucosa, jugos de fruta).

