**Viajar al extranjero con terapia hormonal sustitutiva** 

* Asegúrese de que el adulto o niño tenga un brazalete o collar de alerta médica y lo use en todo momento.

Debe mostrar de manera muy visible y en rojo el símbolo médico universal para ser rápidamente identificable.

* Lleve siempre consigo una bolsa para vómitos, toallitas húmedas, una toalla pequeña, bolsas de plástico con cierre y una pequeña cantidad de agua para tomar sus pastillas.
* Asegúrese de que su acompañante esté informado y sea capaz de ayudarle con la administración de sus medicamentos, incluyendo cualquier inyectable que pueda necesitar. (Ej. Actocortina Vial; Hidrocortisona.)
* Verifique que los medicamentos y resto de materiales (jeringas, agujas…) no caducan durante su viaje y que dispone de más cantidad por si hay una emergencia o retraso.
* Antes de salir de viaje compruebe el procedimiento para adquirir la medicación en el país de destino.
* Prepare un breve resumen de su historial médico, incluyendo una lista con su medicación, horarios y dosis (máximo una página). Lleve este documento en su teléfono: escaneado o en una foto que se aprecie claramente.
* Obtenga una carta de su médico que indique la medicación prescrita y cualquier dispositivo o equipamiento médico que necesite (por ejemplo agujas y jeringas). Este documento le ayudará a pasar por la aduana y los controles de seguridad del aeropuerto.
* Podría ser ilegal llevar algunos medicamentos a ciertos países. Consúltelo previamente con la aduana, la Alta Comisión o el Consulado del país de destino.
* Infórmese sobre los hospitales cercanos al lugar donde se vaya a alojar o la zona por donde vaya a estar viajando. Asegúrese de que haya acceso a un servicio de emergencias cercano y conozca los teléfonos de urgencias de los países que va a visitar. Podría asesorarle alguna asociación de pacientes local.
* Obtenga un seguro de viaje que cubra patologías preexistentes, incluyendo el traslado a un hospital apropiado para tratar esa patología. Compruebe el seguro, ya que puede excluir ciertos medicamentos o contemplar un periodo de carencia de asistencia a partir de la fecha de contratación. Compruebe también qué actividades no están cubiertas por su póliza.
* Realice cualquier cambio en su medicación al menos 6 meses antes de la fecha de salida, de forma que tenga tiempo para consultar con su médico cualquier incidencia y estar estable respecto a su enfermedad para el viaje.
* Puede adaptarse a los cambios de zona horaria modificando gradualmente su medicación mientras se encuentra en tránsito o cambiando al nuevo horario una vez llegue a su destino. Su médico y otros viajeros experimentados con patologías similares pueden asesorarle sobre cómo realizar esta adaptación.
* Asegúrese de que su carta de emergencia está actualizada y con las dosis de medicación correctas. Si viaja a un país en el que el español no es el idioma oficial, haga traducir la carta al idioma requerido.
* Lleve suministros adicionales de medicación y recetas/prescripciones actualizadas. Mantenga siempre la medicación en su equipaje de mano ya que la temperatura de la bodega del avión es excesivamente fría. Además garantiza que la medicación está a salvo con usted en todo momento. También es una buena práctica guardar copias en papel de las recetas/prescripciones en su equipaje de mano. Escanee o saque fotos con su teléfono de todas las recetas y documentos y envíeselos a su propio mail, por si sucediera algo con las copias en papel.
* Asegúrese de tener suficientes suministros de inyección de hidrocortisona de emergencia (agujas, jeringas, toallitas de alcohol y viales de hidrocortisona). Mantenga todos los suministros juntos en un paquete junto con una copia de su carta de emergencia. Este paquete debe ser accesible en todo momento y estar custodiado por usted. Es recomendable tener varios paquetes preparados y dejar uno en un lugar seguro del alojamiento, llevar otro con usted y otro su acompañante para casos como pérdida del bolso, robo…
* Tenga a mano el teléfono y la dirección de correo electrónico de su Departamento de Endocrinos / Médicos, tanto en horario habitual como atención 24 horas. Guárdelos en su móvil y escríbalos en algún lugar de forma que pueda contactar con ellos en caso de necesidad.
* Si la medicación requiere refrigeración, verifique que su alojamiento/medio de transporte dispone de un refrigerador. Si viaja en transporte aéreo se recomienda no utilizar el frigorífico del avión. Prepare unos bloques de hielo y asegúrese de que haya hielo disponible para mantener la medicación fría. Si los bloques de hielo comienzan a derretirse puede pedir a la tripulación del avión que le faciliten hielo en una bolsa de plástico, el cual hará la misma función que sus bloques. Lleve algunas bolsas de plástico de cierre fácil por si fueran necesarias.
* Lleve snacks y bebidas con usted continuamente. Planifique con antelación para poder tener un día de descanso entre vuelos largos.

*Nota:
Proporcionado por Endocrine Nurses Society of Australasia
Adaptado por Australian Pituitary Foundation;World Alliance of Pituitary Organization (WAPO);Dutch Adrenal SocietyNVACP &Federation of InternationalNursesin Endocrinology (FINE)

Abril 2018*

**Crisis Suprarrenal. Plan de Acción.** 

D/Dª: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . Fecha Nacimiento: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
(nombre del paciente como figura en el pasaporte)

SINTOMAS DE UNA CRISIS SUPRARRENAL:

* Fiebre (escalofríos)
* Vómitos
* Diarrea
* Confusión, cansancio agudo o somnolencia
* Puede aparecer palidez o sudoración

ACCION:

* Localice la pulsera o el collar de Alerta Médica para obtener información.
* Mantenga al paciente hidratado y confortable
* Fiebre moderada y visiblemente mal – doble dosis de pastilla (Hidrocortisona)/observación
* Fiebre alta – triple dosis de pastilla (Hidrocortisona) y realizar una consulta médica
* Si hay vómitos o diarrea, los comprimidos (Hidrocortisona) no se absorben, por lo que será necesaria una inyección en la parte superior externa del muslo.
* Si se requiere una inyección de emergencia, por favor llame a una ambulancia o solicite la asistencia de un médico o enfermero. Si el paciente pierde el conocimiento, se encuentra confuso o desorientado **NO ESPERE**.

Encontrará toda la medicación, incluyendo Actocortina Vial de inyección o polvo y disolvente para solución inyectable en el equipaje de mano del paciente.

Busque . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . en el equipaje de mano.
(descripción de la bolsa)

El paquete de inyección incluirá instrucciones sobre cómo administrar la misma.
Por favor busque también la APP. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . en el teléfono móvil para más instrucciones.
(insertar nombre APP) (tachar si no dispone de una APP)

Si el paciente está viajando en transporte público (avión/tren/bus) solicite una ambulancia para trasladar al paciente al hospital o centro médico más cercano.

En el equipaje de mano encontrará también:

* Copias de las prescripciones médicas actuales del paciente de su país de origen.
* Descripción del producto Actocortina Vial o polvo y disolvente para solución inyectable.
* Datos de contacto en caso de emergencia
* Información sobre el seguro de viaje
* Información sobre alergias
* Datos de contacto del Doctor/hospital

*Nota:*

*Desarollado y revisado por:
World Alliance of Pituitary Organizations (WAPO); Australian Pituitary Foundation; Dutch Adrenal Society NVACP; Federation of International Nurses in Endocrinology(FINE)*

 *Abril 2018*