

**VIAJANDO
CON
ARTRITIS
REUMATOIDEA
Y
ESPONDILITIS
ANQUILOSANTE**

por Uwe Diegel

fotografías de JISBAR

ACERCA DE ESTA GUÍA

¿Va de vacaciones pronto? Los viajes se han vuelto cada vez más accesibles y una enfermedad crónica como la artritis ya no es una condición para no realizarlas. Aquí encontrará algunos consejos que harán su viaje más fácil y placentero.

Viajar con artritis es a veces un poco más difícil que con otras patologías, pero con un poco de buen ánimo y preparación, podrá viajar a cualquier lugar que desee.

Esta guía "A a la Z de viajar con Artritis Reumatoidea o Espondilitis Anquilosante" fue desarrollada por MedActiv con un equipo de especialistas y consultores médicos internacionales. Intentamos proporcionarle información simple de entender y actualizada. Si tiene algún comentario / sugerencia / pregunta sobre la artritis, escribanos a info@medactiv.cl o visítenos en www.medactiv.cl

EL PROYECTO DE ARTE MEDACTIV

Desde su inicio, MedActiv ha sido un mecenas de las artes. No solo creemos en los buenos negocios, también creemos en hacer del mundo un lugar mejor a través de la imaginación y el cuidado... Imagine la explosión de creatividad cuando le preguntamos a un artista su impresión sobre un proyecto que toca las cuerdas de su corazón...

SOBRE JISBAR

Jisbar, nacido en 1989 es un artista parisino. Durante los últimos 10 años, su arte ha cambiado irónicamente las referencias conocidas de la cultura pop. Sus creaciones revitalizan nuestra sociedad, rodeada por los medios y las referencias "geek", que Jisbar reinterpreta con las claves de su universo. La moda, la música, el espíritu freestyle del mundo del skateboard



y los diferentes medios de expresión que se encuentran en las calles son todos elementos que dan forma a su estilo.

Descubre más sobre Jisbar en <http://www.jisbar-art.com>



SOBRE UWE DIEGEL

Uwe Diegel (nacido en 1965 en Nueva Zelanda), es un especialista en diversas formas de diagnóstico médico, como la presión arterial, la temperatura, el asma y la diabetes. Él es el titular de varias patentes relacionadas con la temperatura y la medición de la presión arterial. Después de estudiar música en Canadá y Sudáfrica, se presentó en todo el mundo como concertista de piano durante varios años.

En 1989 cambió su carrera debido a una lesión en su brazo derecho. En 1992 ingresó en el mundo del diagnóstico médico, desarrollando rápidamente un interés particular en el diagnóstico cardiovascular.





« Un viaje de mil millas comienza con un solo paso »

Lao Tseu

PREPARE SU VIAJE!

HAGA QUE SU PRÓXIMO VIAJE SEA LO MAS PLACENTERO POSIBLE.

La única regla cuando se viaja con artritis es que no hay reglas. Lo que sea que funcione para usted es la regla correcta. El estrés y la tensión que a menudo acompañan a un viaje pueden aumentar la incomodidad física y empeorar los síntomas de las articulaciones. Pero con un poco

de investigación y una planificación adecuada puede reducir el dolor, la ansiedad y tener un viaje placentero.

PROGRAMANDO SU VIAJE

Lo primero a considerar es cuándo ir de viaje. Si sabe que existen fechas en que muchas personas saldrán de viaje (por ejemplo, en pleno verano o periodo de vacaciones), evite planificar viajes durante esa época del año.

Programa sus salidas durante las horas de menor flujo de pasajeros, para evitar permanecer



de pie en largas filas y ser empujado por las multitudes. Hable con la aerolínea o el personal del terminal para averiguar cuales son las horas de menor tráfico (de viernes a lunes suele ser el momento más concurrido en los aeropuertos). Otra ventaja de viajar durante las horas de menor actividad es que hay más miembros del personal para ayudarlo en función de sus necesidades específicas.

Asegúrese de programar un tiempo para recuperarse y aclimatarse a su llegada. Considere agregar un día adicional a su itinerario para que pueda estar seguro de descansar un poco después de llegar a su destino.

Trate de evitar llegar cansado, rígido e incómodo. Evite apresurarse; programe largos descansos durante su viaje. Por ejemplo, si va a realizar un viaje internacional y tiene una escala, en lugar de abordar el próximo avión, programe un día entre sus vuelos de conexión, no solo para descansar, sino también para disfrutar de su entorno.

ELEGIR SU DESTINO

Sea realista acerca de que destino elegir. Planifique con anticipación su itinerario y sea práctico sobre lo que puede hacer.

Al decidir dónde viajar, hay dos cosas principales a considerar: el ambiente y el clima. Si sabe que no le va bien con el calor y la humedad, ir a un lugar tropical en pleno verano puede no ser lo más recomendable para usted.

Considere la distancia desde su casa al destino elegido. ¿Cuánto tiempo durará el viaje? ¿Cuán cansado se sentirá una vez que llegue allí? Además, ¿qué tan difícil será para usted estar lejos si necesita contactar a su médico o regresar a su casa para recuperarse? Cuando

sea posible, elija vuelos sin escalas. De esta forma, no tendrá que caminar largas distancias a través de aeropuertos desconocidos.

Investigue la disponibilidad del transporte local en su lugar de destino. Por ejemplo, si desea hacer turismo, averigüe si habrá taxis, Uber, servicios de autobús u otros medios de transporte. Los centros turísticos donde todo está en un lugar pueden ser una buena idea para cualquier persona con movilidad reducida. Averigüe si hay transporte desde el aeropuerto hasta su alojamiento y si estará disponible después de que desembarque del avión cuando se sienta cansado y adolorido.

Investigue las actividades que estarán disponibles en su destino. Considere no solo las que usted hará, sino también las actividades para las personas con las que viaja, de esta manera si necesita descansar en un momento determinado, no sentirá la obligación de hacer algo que no desee para agradar a sus compañeros.



No permita que otros lo convengan de ir a lugares o hacer cosas que no son adecuadas para usted. Nunca lo olvide, son SU día festivo y SU dolor. La vida es mucho más fácil para otras personas ...





¿Sabía? Cerca de 50 millones de adultos estadounidenses - casi 1 en 5 - sufren de algún tipo de artritis.

BUSQUE SOLUCIONES SIMPLES ...

Lleve un breve historial médico en caso de emergencia. Es más fácil proporcionarle a un médico una lista en lugar de explicar su historial médico. Incluya la información de contacto de su reumatólogo tratante.

Asegúrese de llevar su información del seguro. Si está comprando un seguro de viaje, verifique si cubren una condición preexistente, la mayoría no las cubren. Lo mejor es ponerse en contacto con su compañía de seguro médico y preguntarles qué hacer en caso de una emergencia.



RESERVAR UN AUTO

Antes de salir a la carretera, póngase en contacto con su compañía de rent a car para elegir el servicio de automóvil adecuado para usted. Hay empresas de rent a car que ofrecen autos con acondicionamientos para clientes que lo requieran.

PASANDO POR LA SEGURIDAD

Por lo general, se permiten bastones y andadores, pero consulte con el aeropuerto para asegurarse de que cumpla con los requisitos de seguridad más actualizados. Los bastones y andadores deben almacenarse durante el despegue y el aterrizaje, pero pueden devolverse durante el vuelo para que pueda moverse. No coloque bastones o andadores en el equipaje facturado en caso de que pierda su equipaje. Recuerde poner una etiqueta de identificación en sus dispositivos de asistencia. Bastones, andadores y medicamentos no cuentan como piezas limitadas de mano. Lleve un certificado de viaje con su historial de salud y los medicamentos que toma. Esto proporcionará respaldo si la seguridad lo cuestiona. Puede encontrar un certificado de viaje en el sitio web de Medactiv o también esta guía.

SÉ UNA ESTRELLA Y DÉJESE TRATAR COMO A UNA ...

Las aerolíneas deben ofrecer opciones de pre-embarque, sillas de rueda o movilización motorizada a través del aeropuerto para los pasajeros discapacitados que lo soliciten.



Llame al aeropuerto para obtener asistencia de revisión de seguridad que puede evitar que permanezca de pie por períodos prolongados. Una vez a bordo, consiga ayuda del personal de vuelo o un compañero de viaje, para guardar su equipaje de cabina en el compartimiento adecuado. Si usa una silla de ruedas, etiquétela con su nombre, dirección y aeropuerto de destino, y solicite que se cargue "último en entrar / primero en salir". Si usa un bastón, puede llevarlo a bordo. Tendrá que guardarlo durante el despegue y el aterrizaje, pero puede usarlo durante el resto del vuelo.

ELIJA LA MALETA ADECUADA

Seleccione una maleta con ruedas y con una manilla que se bloqueará en la posición vertical. Elija una maleta con 4 ruedas que sea fácil de empujar. Luego empuje la maleta en lugar de tirar de ella para evitar tensiones en los hombros. Hoy en día, incluso las mochilas y los bolsos para computadoras están equipadas con ruedas y pueden ayudarlo a evitar el estrés en sus articulaciones.

No levante sus maletas cuando las esté revisando, pasando por seguridad o colocándolas en los compartimentos superiores. Si necesita ayuda para obtener su valija con seguridad, infórmele a alguien de la aerolínea con anticipación que va a necesitar asistencia y le ayudarán con gusto.

Lleve en el bolso de mano solo los artículos imprescindibles, así podrá aligerar su carga. Si lleva artículos adicionales, como cámaras o líquidos para el día, considere una mochila o banano para reducir la tensión en la espalda y los hombros. La mejor opción es llevar solo lo necesario.

VIAJAR CON AMIGOS/AS ... ES LO MEJOR!!!!

Idealmente, viaje con un amigo/a que pueda ayudarlo a través de todas esas pequeñas situaciones irritantes y ayudarlo a transportar su equipaje. Sin embargo, si esto no es posible, no se avergüence de solicitar ayuda; Mi regla es: lo que sea que funcione para usted es lo mejor. Por lo tanto, si necesita usar un bastón (hay algunos nuevos modelos plegables), un andador, una silla de viaje con cojín inflable, cubierta de asiento, accesorio plegable o algo tan simple como una almohada extra para el respaldo, solo hágalo...

Lleve consigo una almohada inflable en el avión para amortiguar su asiento o para que sirva de soporte para la espalda o el cuello. Las almohadas inflables ocupan muy poco espacio y son muy útiles en viajes largos.



Tome todas las pequeñas comodidades diarias que se le ocurran... Almohadas inflables, bastones plegables, cualquier cosa que en su opinión le haga la vida más fácil.



MANTÉNGASE FRESCO Y CÁLIDO

Las terapias de frío y calor son excelentes para el dolor y la rigidez. Lleve siempre consigo compresas térmicas y almohadillas, bolsas de hielo portátiles y crema tópica. Elija hoteles con piscinas climatizadas, jacuzzis y saunas.

ESTAR LISTO PARA LA MEDICACIÓN

Si viaja al extranjero y se lleva su terapia anti TNF, es importante que haga planes para mantenerla a la temperatura correcta durante el viaje y en su destino. Al final de esta guía hay una sección de enlaces útiles para el transporte de su medicamento. Siempre guarde su medicamento con usted y no en el equipaje de bodega. Si se pierde o se retrasa la entrega



Imagínesse si fuera secuestrado por extraterrestres que no saben nada sobre la artritis ... Aprenda algunas palabras en el idioma local.

de su equipaje, podría arruinar sus vacaciones si no tiene su medicamento a mano. Coloque un recordatorio en su teléfono para acordarse cuándo debe administrarse su medicamento. Consulte con anticipación la ubicación de la farmacia más cercana a su hotel. Incluso puede pedirle a su médico una receta escrita adicional para llevar con usted como copia de seguridad.

APRENDA UN PAR DE PALABRAS EN EL IDIOMA EXTRANJERO

Puede ser muy útil averiguar cómo se dice espondilitis anquilosante, artritis reumatoidea o cualquier otra afección médica que padece en el país al que viaja en caso de que haya una ocasión (como una emergencia médica) en la que deba informar a la gente de lo que padece.

ESTAR EN MOVIMIENTO

Permanecer quieto por largos períodos puede causar rigidez. Planifique sus viajes en carretera con tiempo para paradas de descanso. Muévase en el avión o en un bus cuando sea seguro. ¿Demasiado inseguro o demasiado doloroso para pararse? Pruebe estiramientos simples mientras esté sentado u otros ejercicios como isometría, que implican flexión y sujeción de los músculos durante cinco a seis segundos. Cuando vuele, tome un tren o tome un autobús, intente obtener un asiento en el pasillo para poder estirarse, levantarse y caminar.

ASISTENCIA

Siempre informe a su aerolínea, agencia de viajes u operador turístico cuando realice la reserva si va a necesitar asistencia cuando viaje.





Aprenda algunos ejercicios que pueden mejorar la fuerza, aliviar el dolor y aumentar su rango de movimiento si tiene artritis que afecta sus manos.

Doctor(a)/*Doctor*

Dirección/*Address*

Tel.

Yo, el abajo firmante, doctor(a)

I, the undersigned, Doctor

Certifico que

(Nombre y Apellido)

Certify that

(First name and Name)

Passport No

padece de una enfermedad crónica y se trata con la siguiente medicación, administrada mediante inyecciones subcutáneas:

is affected with a chronic disease and is treated with the following medication, managed by subcutaneous injections:

nombre comercial/DCI

Este tratamiento requiere que se le permita al paciente llevar su medicamento, insumos y las agujas necesarias para las inyecciones en la cabina del avión. El medicamento debe ser mantenido a una temperatura entre +2°C y +8°C durante todo el período del viaje.

This treatment requires that he/she be allowed to carry the drug and the needles used for the injections in the cabin of the plane. The drug must be maintained at a temperature between +2° C and +8° C during the period of travel.

Certificado médico emitido en:

Medical certificate made in : _____

Fecha/*Date*: : _____

Firma/*Signature*: : _____



TÓMELO CON CALMA!

MEDICAMENTOS CON CODEÍNA

Algunos medicamentos recetados, incluidos los medicamentos a base de codeína, son ilegales en otros países. Consulte con la embajada o el consulado de los países que va a visitar para averiguar si alguno de sus medicamentos es ilegal allá.

CERTIFICADO DE VIAJE

Siempre viaje con un certificado médico si está llevando medicamentos con usted. Este documento establece que usted padece de una enfermedad crónica, que se le trata con medicamentos que se inyectan, que se le permite llevar agujas y medicamentos inyectables y que estos medicamentos deben mantenerse entre 2 y 8° C durante el viaje.



Tenerlo con usted cuando pasa por la aduana hace que todo sea mucho más fácil. Puede descargarlo gratis en el sitio web de Medactiv.

COPIAS DE SUS RECETAS

Llevar copias de sus recetas en su equipaje de mano será importante si lo detienen e interrogan sobre los medicamentos que está transportando. También deje una copia de sus recetas en casa con un amigo o familiar. Si pierde sus medicamentos o le faltan, haga que le envíen su receta.

ELIJA LAS COMIDAS CON CUIDADO

La mayoría de las opciones de alimentación en los aeropuertos son comidas procesadas altas en grasas y calorías que promueven la inflamación. Lleve bebestibles saludables, tome mucha agua y evite el consumo de alcohol y cafeína que pueden agravar la inflamación. ¿Necesita un descanso del agua? Pruebe el jugo de cereza natural que puede ayudar a reducir la inflamación, pero evite las opciones con azúcar agregada.

COMIDA CONTAMINADA

La terapia anti TNF y algunos otros medicamentos pueden hacer que sea más susceptible a las infecciones transmitidas por los alimentos, lo que puede provocar intoxicaciones alimentarias y otras enfermedades graves.

Alimentos a evitar incluyen:

- ensaladas, como la lechuga.
- frutas y verduras crudas, a menos que hayan sido lavadas en agua potable y peladas por usted.
- alimentos frescos o cocidos que se han dejado reposar a temperatura ambiente en climas tropicales o que han estado expuestos a las moscas, como en un buffet abierto.
- leche no pasteurizada, queso, helado y otros productos lácteos.
- mariscos crudos.
- comida de comerciantes ambulantes, a menos que se haya preparado recientemente y se sirva caliente en vajilla limpia.

INFECCIONES Y ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Estas pueden ser más severas en personas que reciben terapia anti TNF u otros medicamentos que afectan el sistema inmune. Por lo tanto, es posible que necesite una evaluación y tratamiento urgente, si ha estado en contacto con alguien que tiene una de estas infecciones. Recuerde que en diferentes partes del mundo tienen más riesgo de ciertas enfermedades infecciosas que otras.

MEDICACIÓN

Asegúrese de llevar suficiente medicamento para cubrir todo el período en que estará de viaje. Puede ser una buena idea llevar el doble de la cantidad que necesitará para su viaje y poner una mitad en su equipaje de mano y la otra en el equipaje de mano de su compañero de viaje. De esta manera, tendrá una reserva de seguridad en caso de perder una de las maletas.



TRANSPORTE DE MEDICAMENTOS

MedActiv ha desarrollado una gama de bolsas refrigerantes especialmente adaptadas que mantienen su medicación entre 2 y 8° C hasta por 36 horas. Las bolsas iCool están disponibles en tres versiones, iCool Weekender, que mantiene los medicamentos entre 2 y 8° C durante 12 horas y tiene capacidad para almacenar 3 inyectores Anti-TNF, el iCool Prestige, que mantiene los medicamentos entre 2 y 8° C durante 24 horas y tiene capacidad para almacenar hasta 5 inyectores o jeringas y el iCool MediCube, que mantiene los medicamentos entre 2 y 8° C durante 36 horas y tiene capacidad para almacenar hasta 10 inyectores o jeringas.

CAJAS DE OBJETOS PUNZANTES

Además de su medicamento anti TNF, necesitará una caja segura para desechar sus agujas o jeringas usadas. Hable con su farmacéutico o su médico sobre como obtener una. Si no tiene una caja segura, una botella de refresco vacía funciona muy bien.

SEGURO DE VIAJE

Asegúrese de contar con un seguro completo para cubrir su viaje y lleve consigo copias de sus documentos de seguro en caso de una emergencia.

VACUNAS

Si necesita vacunas para el país o los países que planea visitar, deberá administrárselas a tiempo para desarrollar inmunidad contra las enfermedades para las que es vacunado. Si

toma una terapia anti-TNF, tenga cuidado con las vacunas que debe administrarse, ya que algunas no se recomiendan para las personas que usan terapia anti-TNF.

CONSEJOS ÚTILES

Por razones medioambientales, cada vez más hoteles utilizan tarjetas codificadas para abrir las puertas de sus habitaciones y estas tarjetas también se utilizan a menudo como un interruptor para encender y apagar la electricidad de la habitación. Esto significa que cuando sale de su habitación de hotel, se lleva su tarjeta consigo y apaga toda la electricidad en su habitación (incluido el pequeño refrigerador del bar donde mantiene sus medicamentos frescos). Para evitar este problema, simplemente use cualquier tarjeta de plástico antigua (una tarjeta de suscripción al gimnasio, una tarjeta de negocios, etc.) para encender la energía en su habitación. Déjela permanentemente en la habitación para que la electricidad permanezca encendida.

Si necesita congelar los gelpacks de su bolsa iCool antes de salir del hotel, los refrigeradores de las habitaciones generalmente no son de muy buena calidad y no congelarán por completo sus gelpacks. Entonces, en lugar de usar el refrigerador de su habitación, vaya al bar del hotel y solicite al personal de servicio que los congele. Después de todo, siempre necesitan hielo en los bares para hacer esos deliciosos gin tonics y, por lo tanto, tienen congeladores de alta calidad.

SITIOS ÚTILES

www.MedActiv.cl (soluciones de transporte para medicamentos con cadena de frío)



JISBAR'S WORKS



Nom : **YUMMY**
Taille : 70 x 70cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique sur toile
Collection Particulière



Nom : **RICHY'S CAR**
Taille : 120 x 90cm
Année : 2017
Technique(s) : Acrylique, bombe sur toile
Collection Particulière



Nom : **JEUNE FILLE A LA PERLE CARTIER**
Taille : 120 x 90cm
Année : 2017
Technique(s) : Acrylique sur toile - Collection Particulière



Nom : **HAPPY MINNIE**
Taille : 70 x 70cm
Année : 2017
Technique(s) : Acrylique sur toile
Collection Particulière



Nom : **LOVE**
Taille : 410 x 350 cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, bombe sur affiches
Collection Particulière



Nom : **CASH**
Taille : 60 x 60cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, bombe sur toile
Collection Particulière



Nom : **BOXE**
Taille : 50 x 50cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, bombe, huile sur toile
Collection Particulière



Nom : **MARS ATTACK**
Taille : 80 x 80cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, bombe sur toile
Collection Particulière



Nom : **RELAX**
Taille : 112 x 106cm
Année : 2015
Technique(s) : Acrylique sur toile - Disponible à la galerie 444 (San Francisco)



Nom : **AFRAID**
Taille : 120 x 90cm
Année : 2017
Technique(s) : Acrylique sur toile
Collection Particulière



Nom : **DINO**
Taille : 92 x 73cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, huile, bombe sur toile
Collection Particulière



Nom : **DESORDRE**
Taille : 100 x 81cm
Année : 2016
Technique(s) : Acrylique, bombe sur toile
Collection Particulière

DISCOVER JISBAR : WWW.JISBAR-ART.COM



ACERCA DE MEDACTIV

MedActiv es una startup innovadora que aspira a ser un líder mundial en el desarrollo de soluciones de transporte y almacenamiento para medicamentos sensibles. Nuestros productos están diseñados para brindar a los usuarios la libertad de viajar sabiendo que sus medicamentos se mantienen exactamente a la temperatura correcta.

Las soluciones de MedActiv están especialmente diseñadas para brindar un valor agregado a los medicamentos para los que están hechas. Tenemos la reputación de anticipar siempre las necesidades de nuestros clientes con un enfoque que se basa en la satisfacción total del usuario final de la medicación.

Nuestro equipo de expertos incluye médicos, pacientes e ingenieros dedicados a encontrar las mejores soluciones para el transporte y almacenamiento de medicamentos sensibles.

SUPERANDO SUS EXPECTATIVAS PARA EL TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO DE MEDICAMENTOS

Para Uwe DIEGEL, creador de MedActiv, la compañía representa una inversión personal. "En 2003, mi hermano casi muere después de un incidente donde su medicamento fue congelado accidentalmente en un hotel. Entonces comencé esta empresa por razones que son más bien personales que solo de negocios. MedActiv es para mí la máxima expresión de la innovación al servicio de la asistencia sanitaria. Si los productos MedActiv son tan populares, es

porque están diseñados por pacientes para pacientes y porque hablamos directamente con los usuarios de los medicamentos para comprender realmente sus necesidades."

LA MISIÓN MEDACTIV

MedActiv desafía los puntos de referencia en el sector de medicamentos termosensibles. Fabricamos y comercializamos soluciones innovadoras para el almacenamiento y distribución de medicamentos termosensibles.

LA VISIÓN MEDACTIV

Un futuro donde los usuarios de medicamentos no se ven obstaculizados por las limitaciones intrínsecas determinadas por su estado de salud. Un futuro donde los usuarios tienen libertad para asumir la responsabilidad de su salud mediante el uso de las herramientas correctas para su cuidado.

Para obtener más información, contáctenos:

Medactiv Chile
Andacollo 1573
7510876 Santiago, Chile
info@medactiv.cl
www.medactiv.cl

HealthWorks France
6 rue de Castellane
75008 PARIS, France
Tel. +33 (0)1 42 66 15 59
www.medactiv.com



**BON
VOYAGE !**



medactiv
transforming lives