«La colección A a la Z» n°4

VIAJANDO CON CROHN

Una guía completa para viajar con la enfermedad de Crohn o Colitis Ulcerosa

por Uwe Diegel

ilustrado por Vianney Postic

medactiv
transforming lives

ACERCA DE ESTA GUÍA

Todo el mundo necesita unas vacaciones, pero si padece la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa (EII), unas vacaciones pueden ser el recordatorio de que nunca podrá escapar de su enfermedad. Le guste o no, usted y su Crohn son compañeros de viaje. Afortunadamente, hay maneras de que ustedes dos se lleven bien. Preparar el viaje le ayudará a disminuir los supuestos y el estrés, asegurando que se relaje y disfrute de su viaje.

Las personas con EII (enfermedad inflamatoria intestinal) están expuestas a dos riesgos principales durante el viaje:

• Recaída (brote) de la EII debido a infecciones gastrointestinales adquiridas durante el viaje, cambio en los hábitos alimenticios, olvido al tomar su medicamento o falta de medicación para la EII.

• Adquirir enfermedades infecciosas comunes en los países que visita, que pueden ser más graves en pacientes con EII que están inmunodeprimidos.

Esta guía "A a la Z de viajar con Crohn" fue desarrollada por MedActiv junto a un equipo de especialistas y consultores médicos internacionales. Intentamos proporcionarle información simple de entender y actualizada. Si tiene algún comentario / sugerencia / pregunta sobre la enfermedad de crohn, escríbanos 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 ...

ACERCA DE VIANNEY POSTIC

Vianney Postic (nacido en 1989) es un diseñador y pintor de UX / UI. Fuertemente inspirado por Moebius y la ola de cómics franceses de la revista Heavy Metal de los años 70, trabaja principalmente con tinta, ya sea con pinceles duros o plumas, según la necesidad y su estado de ánimo.

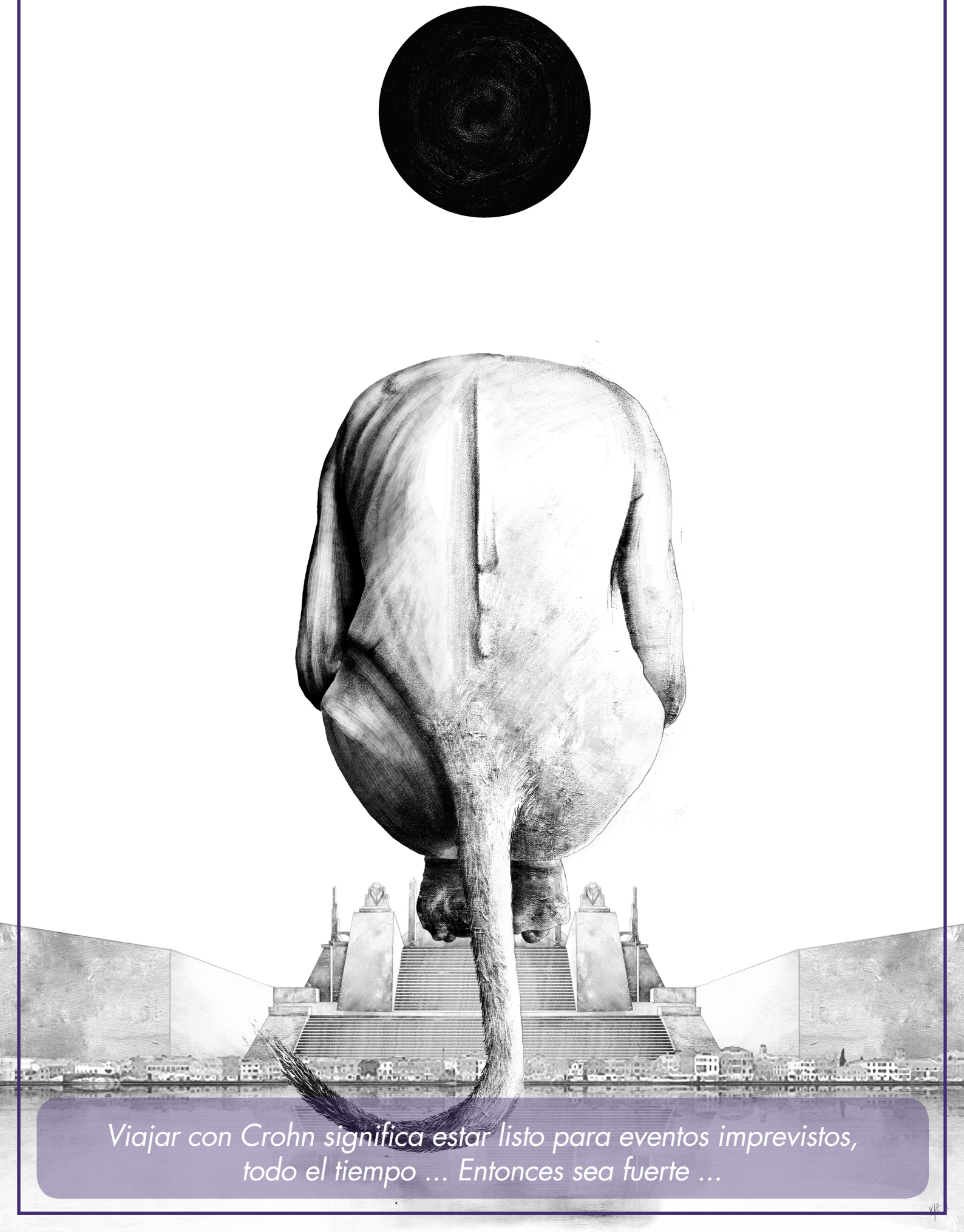
Después de estudiar historia medieval y latina, comenzó una carrera en artes y diseño.

Descubre a Vianney en fb.com/kngmb

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.



Viajar con Crohn significa estar listo para eventos imprevistos, todo el tiempo ... Entonces sea fuerte ...

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE CROHN?

ENTONCES, ¿QUÉ ES CROHN?

La enfermedad de Crohn, es una enfermedad inflamatoria intestinal (EII) en la cual una respuesta anormal del sistema inmune causa inflamación crónica en el tracto digestivo. La enfermedad de Crohn a menudo se confunde con colitis ulcerosa, una EII similar que solo afecta al intestino grueso.

Alrededor de 1.6 millones de estadounidenses padecen enfermedad inflamatoria intestinal.

Esta cifra incluye aproximadamente 780.000 personas con enfermedad de Crohn y otras 907.000 con colitis ulcerosa. Alrededor de 3 millones de europeos sufren de EII con un porcentaje similar entre la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Alrededor de 10 por cada 100.000 personas son diagnosticadas con la enfermedad de Crohn cada año.

No importa cuán mal se sienta, no importa cuán fuerte sienta el juicio de los demás, recuerde, es más fuerte de lo que cree ... Sea Zen

¿QUÉ CAUSA CROHN?

En la enfermedad de Crohn, el sistema inmune ataca por error a las bacterias sanas en el tracto gastrointestinal. La inflamación crónica causa engrosamiento de la pared intestinal, lo que desencadena los síntomas. La razón exacta por la que esto ocurre no está clara, pero hay un factor hereditario. Según la Crohn's & Colitis Foundation of America, entre el 5 y el 20 por ciento de las personas que padecen una EII tienen un familiar de primer grado con esta enfermedad. El riesgo es mayor en la enfermedad de Crohn que en la colitis ulcerosa, y mayor cuando ambos padres están afectados.

También puede haber un elemento ambiental. Las tasas de enfermedad de Crohn son más altas en los países desarrollados, las áreas urbanas y los climas del norte. El estrés y la dieta pueden empeorar la enfermedad de Crohn, pero no se cree que causen la enfermedad. Es probable que la enfermedad de Crohn sea causada por una combinación de factores.

¿QUIÉN PUEDE DESARROLLAR CROHN?

Cualquiera puede desarrollar la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. Sin embargo, las EII generalmente se diagnostican en adultos jóvenes entre los 15 y 30 años. Los niños tienen el doble de probabilidades de ser diagnosticados con colitis ulcerosa que Crohn. Los niños desarrollan EII a una tasa ligeramente más alta que las niñas.

La enfermedad inflamatoria intestinal es más común en caucásicos que en afroamericanos, asiáticos, hispanos o estadounidenses. Sin embargo, la tasa de diagnóstico en pacientes afroamericanos está en aumento, acercándose a la misma tasa que en los pacientes caucásicos. En general, las personas que viven en latitudes más altas tienen mayores probabilidades de desarrollar enfermedad de Crohn que aquellas que viven en latitudes más bajas.

SÍNTOMAS DE CROHN

Los síntomas de la enfermedad varían de persona a persona, dependiendo del tipo de enfermedad de Crohn. La forma más extendida se llama ileocolitis, que afecta el extremo del intestino delgado (íleon) y el intestino grueso. Los síntomas incluyen dolor en la parte inferior o media del abdomen. La diarrea y la pérdida de peso son comunes. La ileítis solo afecta el íleon, pero causa los mismos síntomas.

Cuando la enfermedad de Crohn afecta solo el colon, se llama colitis granulomatosa de Crohn. Este tipo de Crohn causa diarrea y hemorragia rectal. Los pacientes pueden desarrollar abscesos y úlceras en el área del ano. Otros síntomas incluyen dolor en las articulaciones y lesiones cutáneas.

Otros síntomas generales de la enfermedad de Crohn incluyen fatiga, fiebre y sudores nocturnos. Algunos pacientes experimentan una necesidad urgente de mover sus intestinos. El estreñimiento también puede ser un problema. Las mujeres pueden tener una interrupción en su ciclo menstrual. Los niños pequeños pueden ver retrasado su desarrollo.
La mayoría de los pacientes que viven con Crohn tienen periodos de crisis de la enfermedad seguidos de remisiones. El estrés de un ataque puede conducir a ansiedad y aislamiento social.

ALGUNAS ESTADÍSTICAS Y HECHOS SOBRE CROHN

• Se estima que entre el 5 y el 20 por ciento de los enfermos de Crohn tienen un familiar de primer grado que también tiene la enfermedad.
• La enfermedad inflamatoria intestinal generalmente se diagnostica en jóvenes de entre 15 y 30 años.
• Los niños tienen más probabilidades de desarrollar EII que las niñas, aunque la enfermedad de Crohn afecta a hombres y mujeres por igual.
• Las personas que viven en latitudes más altas son más propensas a tener la enfermedad de Crohn que aquellas que viven en latitudes más bajas.
• Con el tratamiento apropiado, alrededor del 50 por ciento de los pacientes que sufren Crohn tendrán síntomas leves de la enfermedad o estarán en remisión después de cinco años.
• Se reportaron más de 200.000 ingresos hospitalarios en los EE. UU. debido a la enfermedad de Crohn en 2015.
• El costo de tratar a los pacientes de Crohn durante un año es en promedio de USD 10.000.
• 11% de los pacientes que padecen Crohn experimentarán un brote grave de la enfermedad.
• Fumar duplica el riesgo de desarrollar la enfermedad de Crohn.

7 MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ENFERMEDAD DE CROHN

Hay muchos mitos urbanos con respecto a la enfermedad de Crohn, su tratamiento y cómo vivir con ella. Toda persona que padece la enfermedad de Crohn es diferente ... No existe un enfoque "universal" que se adapte a todos los pacientes. La enfermedad inflamatoria intestinal crónica (enfermedad de Crohn) varía mucho de persona a persona.

1. MITO: La enfermedad de Crohn se puede curar. No hay cura conocida para Crohn. Puede ser tratada pero no curada. Según Crohn's & Colitis Foundation of America (CCFA), se están realizando investigaciones para comprender más sobre la enfermedad, para ayudar a las personas de alto riesgo a prevenirla y finalmente encontrar una cura.

2. REALIDAD: La mayoría de las personas con enfermedad de Crohn eventualmente requerirán cirugía. Alrededor del 70 por ciento de las personas con enfermedad de Crohn necesitarán cirugía cuando los medicamentos ya no controlen los síntomas, como sangrado, náuseas, pérdida de peso, fiebre y fatiga, o cuando presenten una fístula, fisura u obstrucción intestinal. La cirugía generalmente implica extirpar la porción afectada del intestino.

3. REALIDAD: El tratamiento temprano es lo mejor. El tratamiento temprano ayuda a minimizar el riesgo de complicaciones. Y la mayoría de los medicamentos son más efectivos cuando la enfermedad se encuentra en una etapa temprana.

4. MITO: Puede dejar de tomar su medicamento una vez que se sienta mejor. Incluso si no tiene síntomas y se siente mejor, es esencial continuar con sus medicamentos. La enfermedad de Crohn es progresiva y afecta a algunos pacientes más que a otros, lo que provoca recaídas si no se mantiene el esquema de tratamiento farmacológico.

5. REALIDAD: La dieta es importante para la enfermedad de Crohn. Si bien no existe una "dieta de Crohn" que funcione para todos, puede ayudar adaptar lo que usted consume a sus necesidades específicas. Durante los periodos de crisis, prefiera porciones de comida más pequeñas durante el día y evite los alimentos grasos y con alto contenido de fibra. Si su médico le dice que tiene un estrechamiento en la parte del tracto digestivo llamado íleon, que ocurre en aproximadamente dos

CERTIFICADO MÉDICO *MEDICAL CERTIFICATE*

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*: :

NB: El tratamiento nunca debe interrumpirse.
NB:Treatment must never be stopped.

medactiv
transforming lives

No se avergüence de hablar en público. La enfermedad de Crohn a veces es incómoda, pero no es su culpa. Así que hable de eso ...

tercios de las personas con enfermedad de Crohn del intestino delgado, una dieta baja en fibra y baja en residuos puede minimizar los síntomas. Esta dieta excluye alimentos ricos en fibra como frutas crudas, vegetales, nueces y semillas.

6. MITO: Es seguro usar corticoides a largo plazo. Su médico puede recetarle corticoides para tratar un episodio agudo porque son de acción rápida; la mayoría de las personas se sienten mejor dentro de unos días. Sin embargo, siempre que sea posible, los corticoides no deben usarse para mantener la remisión debido a sus efectos secundarios a largo plazo, como presión arterial alta, azúcar en sangre alta, huesos debilitados, cambios de humor, insomnio y aumento de peso.

7. MITO: Debe dejar de tomar sus medicamentos mientras está embarazada. Los bebés nacidos de mujeres embarazadas que tomaron medicamentos para su enfermedad inflamatoria intestinal no tenían una tasa de anomalías congénitas o infecciones más alta que el promedio, según un estudio de más de 1.100 mujeres publicado en agosto de 2012 en Gastroenterology and Hepatology.

No confíe en los mitos urbanos cuando se trate de su salud, siempre siga el consejo de su médico.

QUÉ EMPACAR - EL KIT DE SUPER-VIVENCIA DE CROHN

En caso de emergencia, aquí hay algunas cosas que deseará tener en su bolso de mano:

- Medicamentos recetados en su envase original
- Antiácidos y antidiarreicos de venta libre
- Pañuelos desechables y toallitas húmedas
- Desinfectante de manos
- Un cambio de ropa interior
- Suplementos nutricionales
- Barras nutricionales de reemplazo de una comida

LO BÁSICO

Un par de cosas importantes a considerar antes de viajar:

- Recuerde tomar sus medicamentos a la hora.
- Asegúrese de incluir una lista de información de contacto para médicos, hospitales y farmacias ubicadas en sus destinos de viaje y en su hogar.
- Lleve fotocopias de su historia clínica, recetas, tarjetas de seguro, pasaporte y licencia de conducir.
- Consulte con su médico para saber si necesita vacunas y contrate un seguro de viaje para cubrir problemas de salud repentinos.
- Si no posee un traductor electrónico portátil, aprenda a decir “médico”, “hospital”, “farmacia” y otros términos relacionados a su enfermedad en el idioma de su destino.
- Conozca la denominación genérica internacional de sus medicamentos.

La mayoría de los medicamentos utilizados para tratar la enfermedad de Crohn (Humira, Cimzia, etc.) son sensibles al calor y deben mantenerse a una temperatura entre 2 y 8°C. Es por esto que MedActiv, ha desarrollado una gama de soluciones para ayudar a las personas con enfermedad de Crohn a viajar en cualquier momento, a cualquier lugar, sabiendo que sus medicamentos se mantienen a la temperatura adecuada.

VIAJANDO CON CROHN ...

HABLE CON SU AGENTE DE VIAJES

Dígale a su agente de viajes que padece Crohn o EII y explíquele los requisitos específicos que puede implicar el viaje. De esta manera, su itinerario puede ser hecho a medida para satisfacer mejor sus necesidades. Una conexión perdida en un aeropuerto puede arruinar incluso las vacaciones mejor preparadas. Cuando reserve su viaje en avión, tren o bus elija un asiento de pasillo cerca del baño para facilitar sus desplazamientos.

HABLE CON SU DOCTOR

Consulte con su médico antes de planificar / confirmar sus vacaciones. Discuta su itinerario con él y desarrolle planes para comidas y medicamentos, especialmente cuando viaje a través de diferentes zonas horarias. Pregúntele a su médico qué hacer en caso de que se enferme durante sus vacaciones.

VACUNAS

Al igual que con cualquier plan de viaje, asegúrese siempre de tener las vacunas y los medicamentos pertinentes.

Siempre hable con su médico a tiempo (aproximadamente 4-6 semanas antes del viaje planificado). Si decide visitar una unidad de medicina del viajero, siempre informe al médico acerca de su condición. Si está recibiendo tratamiento para la EII, también puede necesitar la vacunación contra las siguientes enfermedades, dependiendo del destino de su viaje:

- Fiebre amarilla
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Cólera
- Rabia
- Encefalitis meningocócica
- Encefalitis japonesa
- Tuberculosis

Sin embargo, si está usando corticoides, inmunomoduladores o terapias biológicas para la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn, debe evitar algunas vacunas (contra la fiebre amarilla, el cólera y la tuberculosis) ya que estos medicamentos pueden afectar la capacidad de reaccionar a las vacunas. Siempre consulte a su médico para averiguar qué vacunas serán adecuadas para usted.

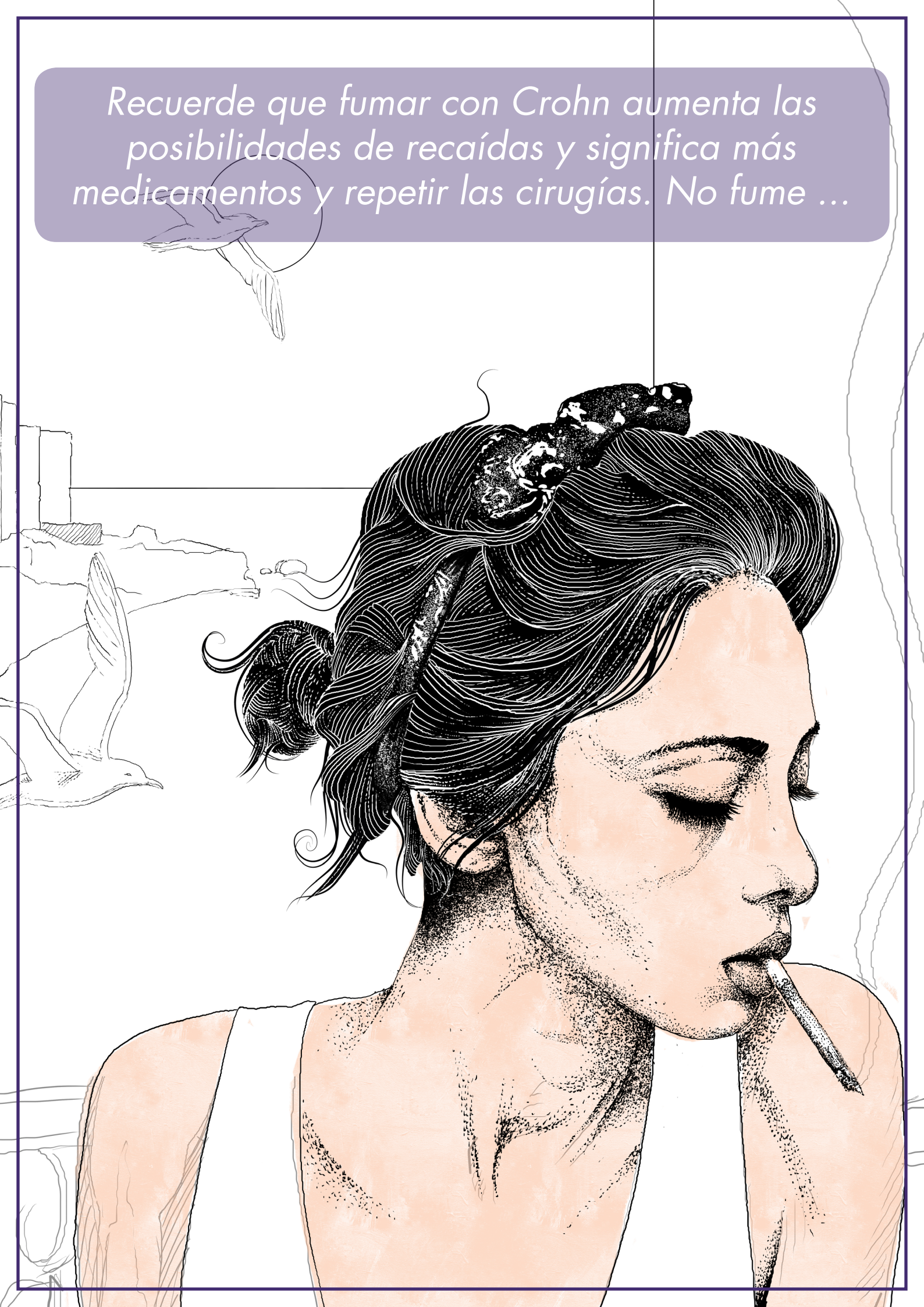
VIAJANDO CON UNA OSTOMÍA

Esto es evidente, pero asegúrese de empacar todos sus suministros y algo más.

Pre-embarque en el tren y obtenga el mejor asiento. Encontrar el asiento correcto puede hacer una gran diferencia en un tren. Simplemente dígales que tiene una discapacidad médica y muéstreles su tarjeta de alerta médica y no es un problema. Asegúrese de sentarse junto al baño y de sentirse cómodo antes de que alguien más se suba.

Si viaja en avión, intente seleccionar su asiento con anticipación. Si desea sentarse más cerca del baño o necesita un asiento en el pasillo para que pueda levantarse rápido y fácil, ¡asegúrese de pedirlo!

Recuerde que fumar con Crohn aumenta las posibilidades de recaídas y significa más medicamentos y repetir las cirugías. No fume ...



ALGUNOS CONSEJOS MÁS:

• Es mejor viajar cuando su enfermedad inflamatoria intestinal (IIE) esta estable. Esto evitará el riesgo de un ataque y también reducirá las primas de su seguro.
• Siempre contrate un seguro de viaje adecuado para cubrir su IIE.
• Obtenga un certificado de su especialista que describa su historial médico y los medicamentos que usa.
• Considere su destino de viaje. Un viaje de mochilero por el Sudeste Asiático conllevará diferentes riesgos y necesitará más preparación que viajar por Europa. Tenga en cuenta su salud actual y las instalaciones disponibles en el país que está visitando.
• ¿Necesita vacunas antes de su viaje? Es posible que necesite vacunarse hasta 8 semanas antes de su viaje, así que planifique con tiempo y visite una unidad de medicina del viajero. También es posible que esté tomando medicamentos que le impidan vacunarse.
• Asegúrese de llevar una cantidad suficiente de medicamentos para cubrir todo el viaje.
• Siempre lleve consigo un protector solar para protegerse de los rayos UVA y UVB. Algunos medicamentos utilizados en la EII, como la azatioprina o la mercaptopurina, pueden hacer que su piel sea más sensible al sol, por lo tanto, la protección solar es aún más importante para evitar el riesgo de cáncer de piel.
• Si usa medicamentos que deben mantener la cadena de frío, ¿tiene un refrigerador en la habitación?
• Elija un alojamiento a su medida. ¿Tiene baño privado o compartido? Si se comparte, ¿está el baño en el mismo piso?
• Si el estrés empeora sus síntomas, planifique que su viaje sea lo más libre de estrés posible. Un itinerario ocupado puede sonar bien, sin embargo, puede sentirse tan agotado que no disfrutará de su viaje.
• ¿Tour independiente o guiado? Un tour guiado

COMIDA, COMIDA, OH COMIDA GLORIOSA ...

puede ahorrarle tiempo y preocupaciones. El guía del recorrido sabrá cómo acceder a la atención médica y dónde están los baños si los necesita.

• ¿Trabajando en el extranjero? Si planea hacer trabajo de asistencia social en los países que visita, es posible que corras un mayor riesgo de contraer algunas infecciones. Esto debe conversarlo con su equipo de EII/ clínica de viajes.

SEGURO DE VIAJE

Contrate un seguro para cubrir su viaje y guarde copias de los documentos en caso de emergencia. Antes de viajar, asegúrese de que su póliza de viaje sea adecuada y cubra los eventos relacionados con la EII. Desafortunadamente, muchas pólizas de seguro excluyen la cobertura derivada de enfermedades preexistentes y probablemente rechacen las reclamaciones. Por lo tanto, asegúrese de que su póliza de viaje ofrezca cobertura completa. También es posible que deba confirmar que no viaja en contra de los consejos de su médico tratante.

CROHN EN UN IDIOMA EXTRANJERO

Aprenda a decir "Tengo la enfermedad de Crohn" y "¿Dónde está el baño?" En el idioma o idiomas de los países que visita. Intente averiguar cuáles son las palabras importantes para Crohn en el país en el que viaja en caso de que tenga una emergencia médica o si necesita informarle a la gente que padece la enfermedad de Crohn.

¡COMIDA, COMIDA, QUIERO COMIDA!

Empaque un kit de supervivencia en caso de un desorden alimenticio. Existe evidencia limitada de que los alimentos en realidad causan la enfermedad de Crohn. Pero para las personas con enfermedad de Crohn, ciertos alimentos como los productos con alto contenido de grasa y los productos lácteos pueden empeorar los síntomas. Por supuesto, mantenerse alejado de toda la mantequilla, salsas cremosas y alimentos fritos durante las vacaciones puede ser una gran prueba a su fuerza de voluntad. Para ayudarlo, lleve sus propios alimentos o platos "indulgentes" que usted sabe que no agravarán sus síntomas. Puede ser una buena idea que el anfitrión de su fiesta sepa que usted tiene una dieta especial y que llevará algunos de sus platos favoritos para la fiesta.

NAVEGUE POR EL BUFFET

Navegue por el buffet. Las castañas pueden tostarse en un fuego abierto, pero eso no significa que quiera agregarlas a su plato. Los alimentos ricos en fibra son especialmente ásperos en el sistema digestivo para las personas con enfermedad de Crohn, por lo que es una buena idea mirar todas las alternativas que ofrece el buffet. Si se enfrenta a un buffet de vacaciones, es posible que desee evitar los alimentos de la familia de la col, como el brócoli y la coliflor, así como nueces, semillas, maíz y palomitas. Si le gustan las frutas y verduras crudas, intente con opciones al vapor, horneadas o guisadas.

PROBAR ALIMENTOS EN SU CAMINO

Sentarse a una gran comida festiva es un gran no-no para las personas con enfermedad de Crohn. Comer porciones pequeñas y frecuentes (cinco o seis por día) es la mejor manera de mantener controlados los síntomas, pero eso no significa que tenga que evitar la mesa familiar de vacaciones. Antes de la gran fiesta, asegúrese de probar alimentos u otros aperitivos para que cuando se siente a comer, ingiera porciones mas pequeñas, en lugar de grandes cantidades que alimenten sus síntomas.

BRINDE CON MODERACIÓN

Las fiestas de navidad o año nuevo normalmente significan beber mas de lo habitual, pero para algunas personas con enfermedad de Crohn, esto puede provocar un brote seguro. Considere que el alcohol puede causar complicaciones si está tomando ciertos medicamentos. Hable con su doctor; con un poco de prueba y error, y una mejor comprensión de sus límites, es posible que aún pueda beber durante las vacaciones. Pero si sabe que el alcohol es un problema para usted, pruebe con otro tipo de bebida para entrar en el espíritu.

Llénese de H2O. Beber muchos líquidos puede ayudar con los síntomas de Crohn, pero ciertos líquidos pueden empeorar las cosas. Las bebidas que contienen cafeína estimulan los intestinos y pueden empeorar la diarrea. Las bebidas carbonatadas a menudo producen gas. Elija en su lugar agua y tome un vaso o dos entre la bebida cola o la bebida cafeinada. El agua extra también puede ayudar a lavar los alimentos picantes y otros potencialmente problemáticos.

GUÍA DE SUPER-VIVENCIA DEL RESTAURANTE

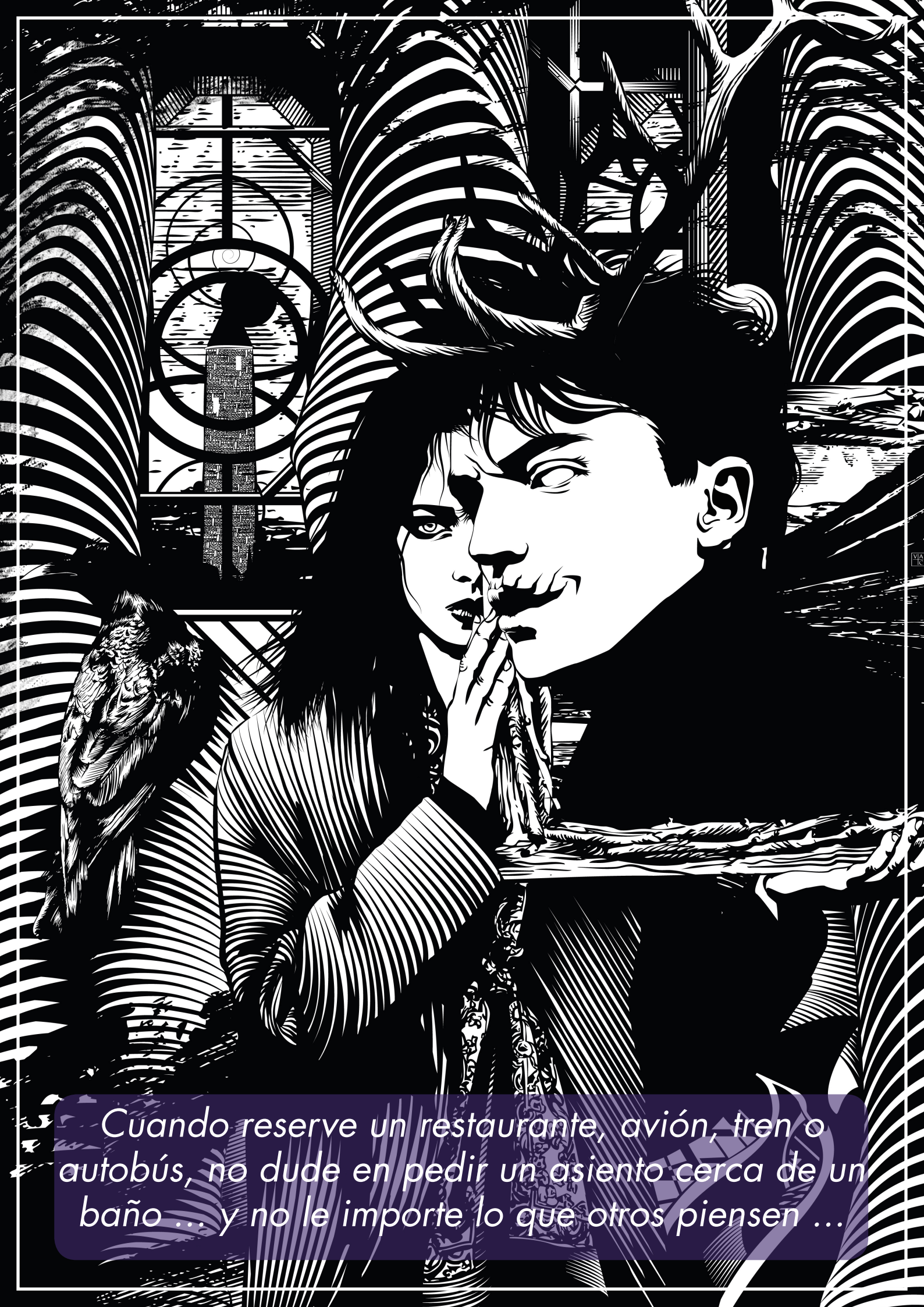
Si padece la enfermedad de Crohn, tiene que ser exigente con lo que come. Ir a un restaurante puede ser todo un desafío, especialmente si está en un periodo activo de la enfermedad. Sin embargo, si se siente con ganas de comer afuera, revise estos 8 consejos para evitar agravar un ataque y aprovechar al máximo su experiencia gastronómica.

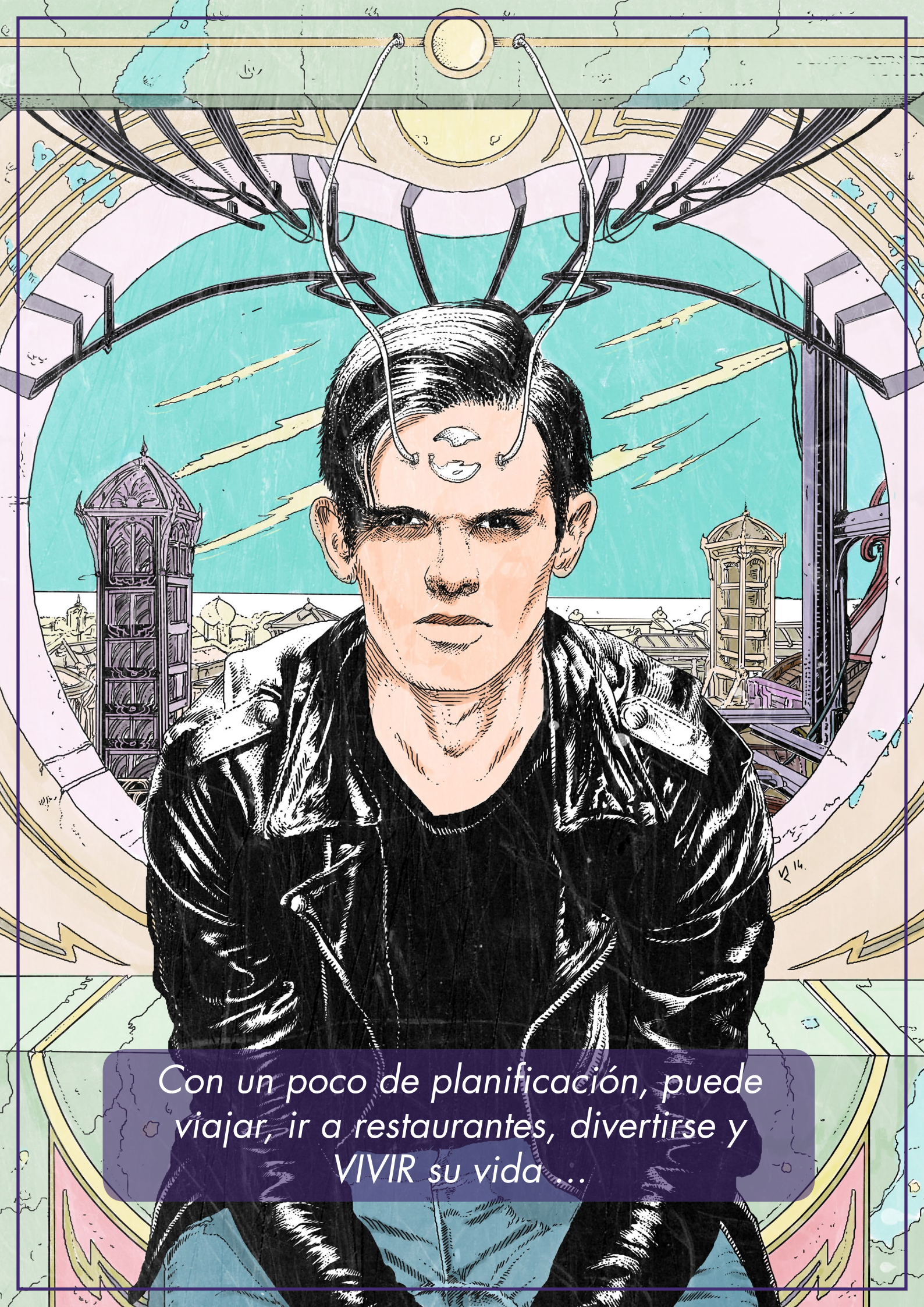
ESTUDIE EL MENÚ

Busque en línea el menú y no tengas miedo de llamar al restaurante. Muchos restaurantes modificarán sus platos, por ejemplo, intercambiando crema espesa por leche baja en grasa en su sopa o puré de papas, especialmente si los pide con anticipación.

CONOZCA SUS FACTORES DESENCADENANTES

Aunque las intolerancias alimentarias son diferentes en cada persona, ciertos grupos de alimentos son un problema en común: productos lácteos, alimentos grasos, frutas y verduras crudas. Por otro lado, los sándwich con carne magra como el pavo (y la palta en lugar de lechuga y tomate) o los alimentos bien cocinados como el puré de papas, el arroz y las verduras tienden a tolerarse mejor.


Cuando reserve un restaurante, avión, tren o autobús, no dude en pedir un asiento cerca de un baño ... y no le importe lo que otros piensen ...


Con un poco de planificación, puede viajar, ir a restaurantes, divertirse y VIVIR su vida ...

EN LA CARRETERA DE NUEVO!

EXPLORE COCINAS FRESCAS

Ciertas cocinas tienden a ser mejor toleradas que otras. Las comidas picantes como la india o la mexicana generalmente no van tan bien como las comidas más blandas. La comida japonesa como la sopa de miso, el arroz pegajoso o el salmón pueden ser buenas opciones.

LLEVE SU PROPIA COMIDA Y BOCADILLOS

Conducir en la carretera puede provocarle hambre. Siempre es bueno comer algo. Pero no querrá comer la comida alta en azúcar, grasa y poco fresca de las estaciones de servicio o de los restaurantes de comida rápida al borde de la carretera. Es mejor llevar su propia comida y bocadillos. De esta manera, sabrá lo que consume y cómo reacciona su cuerpo. ¿No sabe qué llevar? Considere nueces, frutas secas, granola, galletas de arroz o galletas de avena. Básicamente, todo lo que sabe que funciona bien para usted.

CAMBIE SU PATRÓN ALIMENTICIO

Si no se siente cómodo viajando y está constantemente ansioso por encontrar un baño, no querrá agregar más estrés. Es posible que desee cambiar su patrón de alimentación mientras viaja. Organizar la ingesta de líquidos y alimentos durante el viaje, puede evitar que corra al baño y le ayudará a sobrellevar mejor un viaje por la carretera con la enfermedad de Crohn.

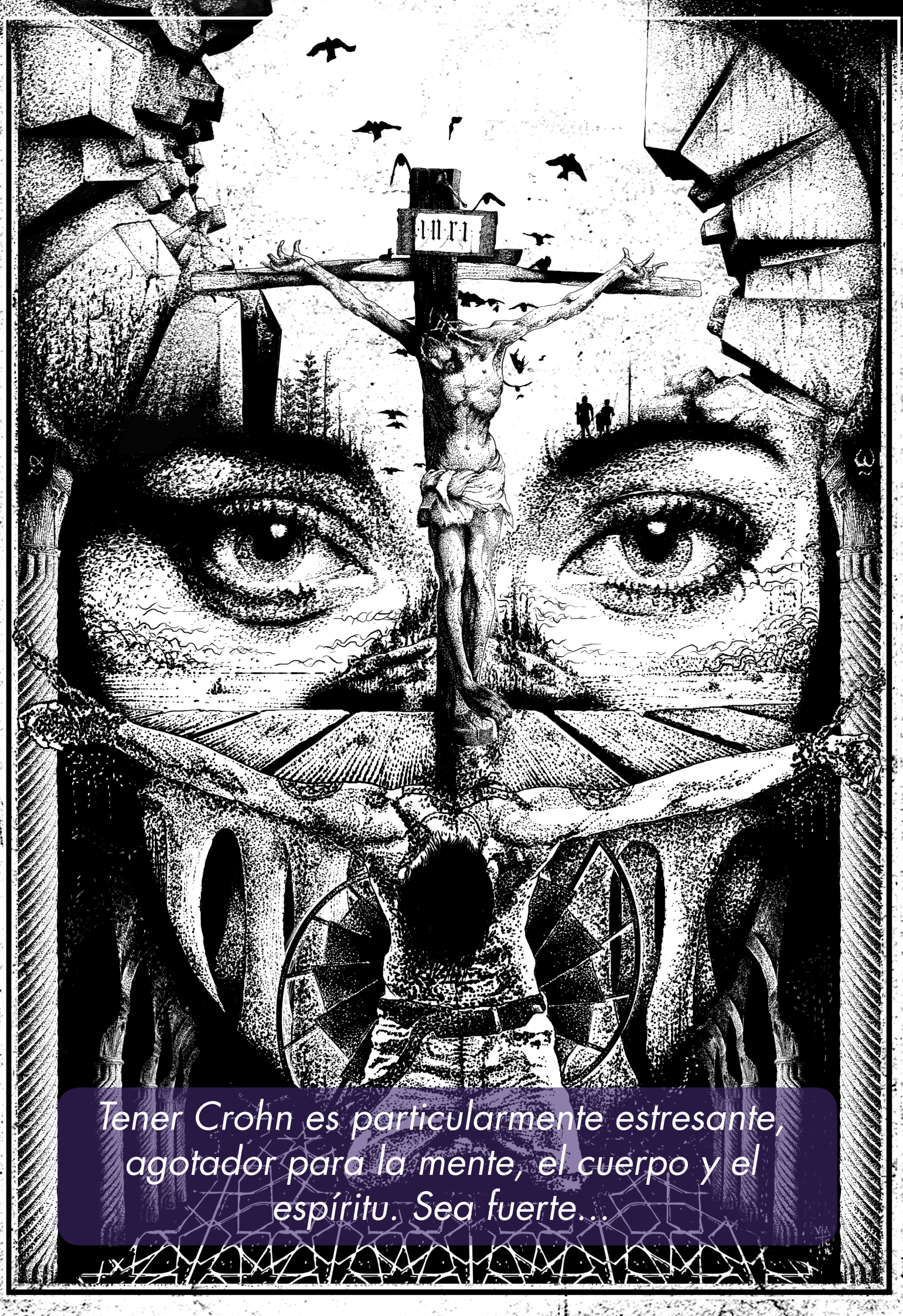
COMA ALIMENTOS QUE SEAN LIVIANOS PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

No coma nada pesado o un desayuno abundante justo antes de su viaje por la carretera. Debe ser amable con sus intestinos y darles el menor trabajo posible. Tome mucha agua y lleve una botella con filtro para evitar la ingesta de cualquier microorganismo extraño. No permita que la gente ponga hielo en su bebida y evite los helados.

Si realmente desea "apagar" su sistema digestivo, para evitar el temido # 2 en el camino, considere solo tomar fluidos nutricionales. Puede comenzar con esto 12 horas antes de su viaje por la carretera. Tome grandes cantidades de té, jugo de arándano y otros jugos ligeros. Considere la gelatina y las paletas heladas. Esto lo mantendrá hidratado y nutrido mientras viaja por la carretera. Al llegar a su destino, evite comer inmediatamente una gran porción de alimento y continúe con los líquidos durante las próximas 12 horas.

CONDUCIR Y CROHN

Es complicado conducir largas distancias con la enfermedad de Crohn. Sentarse en el auto durante varias horas con sus jeans ajustados dejará una marca en sus piernas y estómago. No querrá que la hebilla del cinturón le golpee con cada bache en la carretera. Tal vez su trasero esté lastimado por la última vez que fue al baño. Asegúrese de usar ropa cómoda, como pantalones deportivos o pantalones de lino en verano. Llevar un cojín para sentarse le ayudará a aliviar la presión en su trasero.



Tener Crohn es particularmente estresante, agotador para la mente, el cuerpo y el espíritu. Sea fuerte...

Cualquier cosa que le haga sentir más cómodo y ayude a sobrevivir a un viaje por la carretera con la enfermedad de Crohn, es bienvenida.

Planifique sus detenciones al baño en el camino. Viaje con su propio papel higiénico. No puede contar con el papel higiénico en la parada del próximo baño. Es posible que las instalaciones no sean tan limpias como las que está acostumbrado, así que asegúrese de llevar sus propios productos. También lleve toallitas húmedas o pañales y un desinfectante para manos, por si acaso.

Lleve las cosas que necesita y téngalas a mano durante su viaje por la carretera. Si experimenta algún problema gástrico como fiebre, escalofríos, mareos, dolor abdominal o heces con sangre, debe encontrar un baño inmediatamente. De lo contrario, la condición puede empeorar.
Antes de viajar, aprenda a traducir palabras como "baño", "urgente" y "emergencia" en el idioma de su destino. Ya sea que esté haciendo turismo a pie o sobre ruedas, hágase un favor y tómese un tiempo de antemano para ubicar los baños públicos a lo largo de su ruta.

TOMAR DESCANSOS

Es tentador pisar el acelerador y conducir lo más rápido posible (o permitido). De esta manera, llegará antes a su destino y estará a salvo. Sin embargo, tomar descansos es importante. Deje el automóvil a un lado y tome un poco de aire fresco. Camine y haga ejercicios para evitar el estreñimiento. De esta forma, podrá concentrarse nuevamente y realizar un viaje seguro por la carretera.

CONVIÉRTASE EN UN EXPERTO EN SERVICIOS SANITARIOS

Sepa dónde están los baños. Todo lo que beba y coma tiene un efecto en su salud. Si está asistiendo a muchas fiestas o viajando durante las vacaciones, asegúrese de saber dónde está el baño en todo momento, en caso de una emergencia. Dependiendo de sus síntomas, también puede llevar un bolso de viaje con toallitas y una muda de ropa.

Vaya al baño con frecuencia. Las vacaciones pueden implicar largos períodos de viaje ya sea por aire o por tierra. Los expertos recomiendan tomar descansos frecuentes e ir al baño durante las paradas en una gasolinera, ya que una vejiga llena puede irritar el tracto gastrointestinal. Una buena regla general es ir al baño cada vez que pueda, porque su próxima oportunidad puede ser muchas horas después.

Dé un agradable paseo. Incluso el ejercicio leve, como un paseo por la nieve, puede ayudar a reducir el estrés, aliviar la depresión y mejorar la función intestinal. Si el clima invernal es espantoso, intente con alguna otra forma de ejercicio, como yoga en su sala de estar o una clase en el gimnasio. Pregúntele a su médico acerca de los mejores ejercicios para usted.

DESCARGAR LA APLICACIÓN SITORSQUAT

Sitorsquat es una aplicación móvil que mapea muchos baños públicos en todo el mundo. Encontrarán un baño cerca de usted si lo necesita.

EVITE LOS TACOS

No hay nada más estresante que quedar atrapado en un gran taco. Lentamente, los autos frente a usted se detienen y se queda atrapado. Evite el estrés de estar atrapado en el tráfico y desvíese cuando se presente la opción. O mejor aún, deténgase en la primera gasolinera o restaurante y tome un descanso. De esta manera, estará cerca de un baño y no tendrá que preocuparse donde ir cuando esté atrapado en el taco.

ACEPTE LA OFERTA

Si alguien se ofrece a ayudarle a conducir, acepte la oferta. Es mejor conducir con 2 o más personas que solo usted. Especialmente cuando sufre de un periodo de crisis y experimenta dolor intenso de estómago. No es responsable conducir, cuando el estómago le obliga a doblarse sobre el volante por dolor. Puede turnarse para conducir, así no es tan agotador y puede distraerse con la conversación. Viajar acompañado puede ayudarle a sobrevivir un a viaje por la carretera con la enfermedad de Crohn.

LLEVE MONEDAS

Ir al baño en instalaciones públicas puede costar un poco de dinero. Es posible que deba pagar una pequeña tarifa o que las puertas no se desbloqueen a menos que tenga el cambio justo con usted. No querrá tener que volver corriendo al auto ni preguntarles a extraños la cantidad correcta de cambio cuando necesite un baño urgentemente. Lleve suficientes monedas y guarde todo su cambio. Asegúrese de ir al baño antes de comprar su café para llevar.

SALTARSE LA FILA

Tener una discapacidad médica le permite omitir el largo proceso de pasar por la seguridad en el aeropuerto y usar la fila preferente. Si no puede esperar en largas filas debido al dolor, puede preguntarle a la persona que está parada en la entrada de la línea si hay una fila especial para personas con una afección médica. No se olvide de defenderte. ¡No pueden decir que no! Tener una tarjeta de alerta médica o una nota de su médico ayuda.

NO FUME...

Si ha dejado de fumar o está tratando de dejar de fumar, las vacaciones, con el ritmo agitado y las interminables funciones familiares, pueden provocar el impulso de recoger un cigarrillo. Pero fumar con la enfermedad de Crohn puede aumentar las posibilidades de recaídas y significar más medicamentos y repetir las cirugías. Planee con anticipación esos momentos de tensión con una estrategia de respaldo. Esto podría ser dar un paseo alrededor de la cuadra, sacar un chicle o llamar a un amigo que sabe cómo hablar sobre la última pelea familiar.

RELÁJESE...

Mantenga su buen humor. Al igual que la comida, el estrés también ha demostrado que agrava los síntomas de Crohn. Y aunque su calendario de vacaciones puede parecer que ganó recientemente un concurso de popularidad, no tiene que sucumbir al caos. Elija las reuniones y excursiones que sean lo más importante para usted, y trate de priorizar los eventos que usted sepa que estarán relativamente libres de estrés. No tenga miedo de decir: "No, gracias". Deje que sus amigos y familiares sepan que necesita reducir su calendario social esta temporada por su propia salud y bienestar.

NO OLVIDE SU MEDICACIÓN

Por supuesto, necesitará sus medicamentos. Si solo se trata de un viaje de un día o un viaje de varios días, asegúrese de llevar sus medicamentos. No olvide de guardarlos de forma adecuada, pero también tenerlos a mano. Sus medicamentos no son buenos para usted escondidos en el fondo de su maleta o metidos en el maletero de su auto. Especialmente cuando los necesita de forma urgente.

Asegúrese de tener suficientes medicamentos para cubrir todo el período de su viaje. También puede ser una buena idea duplicar la cantidad de medicamento que necesita para su viaje y poner uno en su equipaje de mano y el otro en el equipaje de mano de su compañero de viaje.

Live your life

De esa manera tendrá una reserva de seguridad si pierde uno de sus bolsos durante el viaje. Mantenga sus medicamentos en los envases originales y a la temperatura adecuada (entre 2 y 8° C).

Haga una lista de sus medicamentos con anticipación y verifique y vuelva a verificar que los tenga todos. También ayuda saber de las farmacias en el área y si puede obtener alguno de los medicamentos que puede haber olvidado. Si realiza viajes muy largos (estudios en el extranjero, etc.), es posible que necesite recibir inyecciones en otro lugar. Averigue con su médico cómo puede organizar esto.

Asegúrese de tener algunos de sus medicamentos en su equipaje de mano. LLeve insumos y medicamentos adicionales en caso de pérdida o robo. Incluya cualquier otro suministro que pueda necesitar, incluidos alimentos, agua potable y medicamentos contra las náuseas y la diarrea.

LLEVE UNA BUFANDA

Lleve una bufanda grande o una sábana cuando viaje por la carretera. Resulta útil cuando este en el medio de la nada y no haya un baño a la vista. Con una bufanda o una sábana, puede construir algún tipo de rincón de privacidad cuando tenga que hacer su trabajo. De esta forma, tendrá un poco de privacidad y no tendrá que mostrar su trasero a todos los otros autos que pasan.

PRESCRIPCIONES Y CERTIFICADO DE VIAJE

Pídale a su médico que le extienda una receta en inglés, porque el inglés es el idioma más ampliamente comprendido por los médicos de todo el mundo.

Descargue un certificado de viaje y solicite a su médico que lo complete. Este certificado de viaje dice que usted tiene EII y que no debe separarse de su medicamento y que este medicamento debe almacenarse a una temperatura entre 2 y 8° C. Puede imprimir el Certificado de viaje que se incluye en esta guía.

ASISTENCIA AL RESERVAR

Siempre informe a su aerolínea o a su agente de viajes si necesita ayuda durante el viaje.

COPIAS DE SUS RECETAS

Haga copias de sus recetas y guárdelas en su equipaje de mano en caso de que las aduanas o la seguridad del aeropuerto le hagan preguntas sobre los medicamentos que está llevando.

ADUANA

- Informe a los guardias de seguridad que usted tiene enfermedad de Crohn y que está llevando suministros médicos. Su medicamento debe encontrarse respaldado con una prescripción a su nombre.
- Todos los medicamentos deben estar contenidos en su envase original
- Las jeringas solo están permitidas por seguridad si está llevando medicamentos.

Si está tomando medicamentos, no olvide llevarlos con usted en todo momento. Los escáneres de seguridad utilizados durante el chequeo de seguridad no dañarán su medicamento. Sin embargo, si su equipaje está bajo rayos X por un período más largo de lo normal, o si el equipaje es sometido a rayos X varias veces, su medicamento puede perder parte de su eficacia. Entonces, si es posible, siempre es mejor pedirles que pasen su medicamento manualmente.

Nuevamente, si advierte a los guardias de seguridad ANTES de que hagan alguna pregunta, normalmente tratarán de ayudarlo. Probablemente terminará saltando la línea y llegará antes que los demás. Sin embargo, si es poco transparente al respecto, podría terminar teniendo esa temida revisión de cuerpo completo.

DÓNDE PONER SUS MEDICAMENTOS EN EL AVIÓN

En general, las zonas de equipaje en un avión están todas presurizadas y mantenidas a una temperatura constante de aproximadamente 5 ° C. Este es un estándar para la gran mayoría de las aerolíneas. Por lo tanto, no es un problema para usted poner algún medicamento en la bodega. Sin embargo, si está utilizando un vuelo inusual (por ejemplo, en las estepas de Rusia con un avión ruso ex militar), tenga en cuenta que su equipaje puede estar en un entorno sin presión y que estará a una temperatura baja que probablemente congele su medicación. La medicación de Crohn se ve afectada por temperaturas extremas y nunca debe almacenarse en un avión sin presión. Es importante inspeccionar su medicamento antes de cada inyección. Si nota algo inusual con su apariencia, reemplácelo de inmediato por un medicamento nuevo. La medicación que se ha congelado se verá como si tuviera cristales. Estos cristales son súper incómodos de inyectar.

En general, se recomienda no abandonar nunca su medicamento y, si es posible, llevarlo como parte de su equipaje de mano, ya que si está en su equipaje de bodega y su maleta se pierde, puede arruinar sus vacaciones. Donde sea que vaya, siempre conserve suficientes medicamentos para su viaje y un día más.

CONSEJOS PARA DIFERENTES TIPOS DE VIAJES

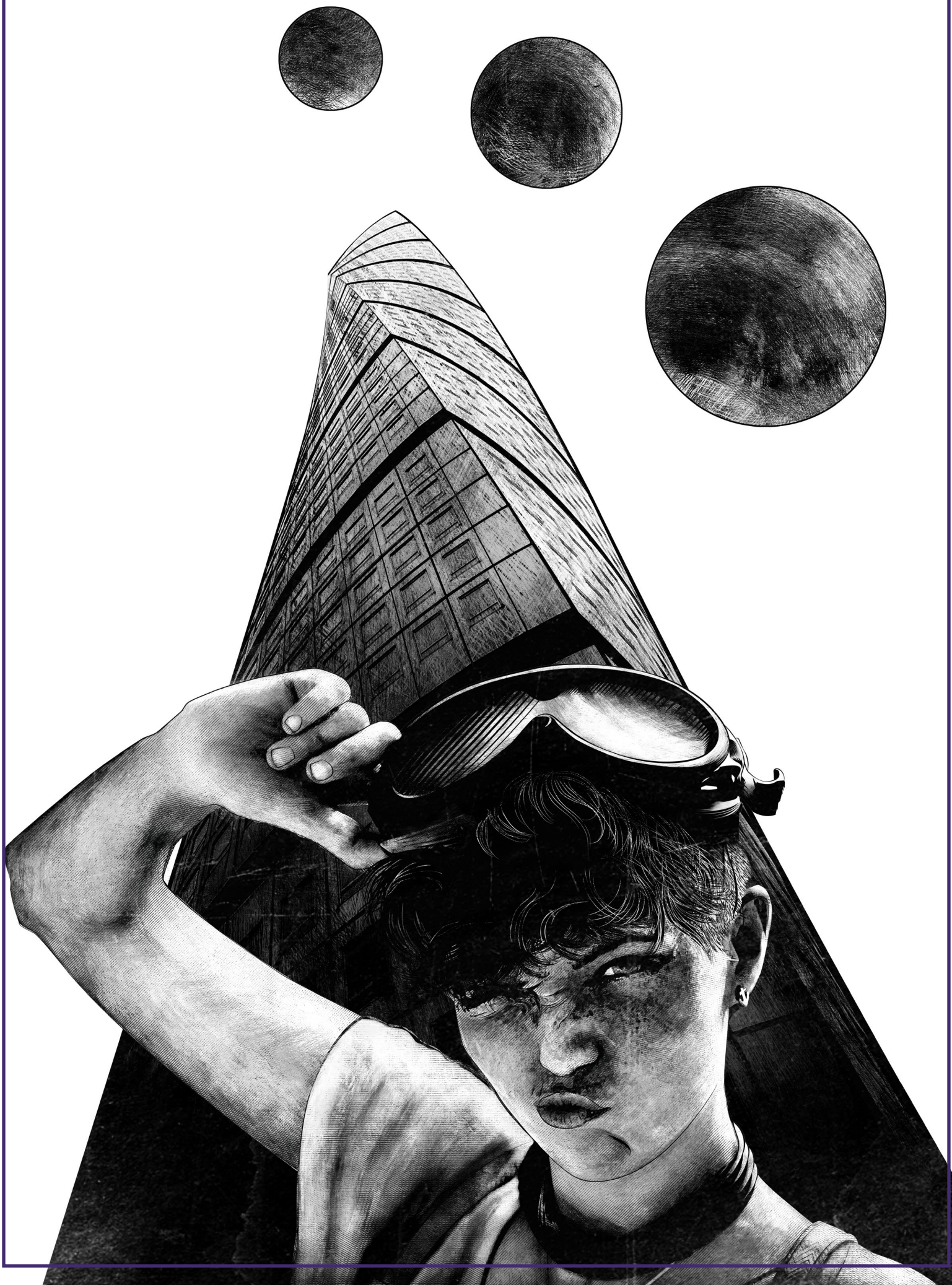
EN AVIÓN

Asegúrese de tener tiempo adicional antes de su vuelo, porque cuando llegue al control de seguridad con medicamentos y jeringas, el control de seguridad del aeropuerto puede tomar unos minutos más.

Las líneas aéreas generalmente ofrecen comidas especiales para cualquiera que las solicite (sin embargo, debe notificárselas al menos con 48 horas de anticipación), pero con un poco de planificación, las comidas regulares en un avión normalmente pueden ajustarse a su dieta habitual. Siempre tenga líquidos adecuados con usted, en caso de que su vuelo o la comida se retrase, o si la comida entregada no es adecuada. Esté al tanto de los cambios de zona horaria y del horario de sus comidas y prepare sus medicamentos en consecuencia. Si duerme durante su vuelo, use un despertador o solicite a la azafata que lo despierte a la hora de la comida o cuando sea el momento de tomar su medicamento.

Trate de mantenerse activo durante su viaje: camine por la terminal antes de abordar, haga ejercicios simples de estiramiento en su asiento o haga círculos con sus tobillos. Si es posible, eleve sus piernas de vez en cuando.

Si está usando un medicamento recetado, es importante que lo tenga consigo y sepa cómo usarlo y los efectos secundarios que pueda tener. Esto lo ayudará a explicarle a la azafata cómo puede ayudarlo si lo necesita.



Después de un largo vuelo, trate de relajarse durante unos días para recuperar su estado de salud. Planifique sus actividades para que pueda integrar sus medicamentos y comidas en un día normal.

EN COCHE

Si usted es conductor o pasajero, planifique paradas regulares para estirar las piernas y hacer algo de actividad física que mejoren la circulación de sus piernas. Mantenga sus medicamentos, comidas y meriendas tan regulares como sea posible. Recuerde que si está atrapado en un taco, una panne de automóvil o toma direcciones equivocadas, no siempre será posible encontrar un baño.

VIAJE EN BUS

- Asegúrese de que haya un baño a bordo, especialmente para viajes largos.
- Solicite un asiento de pasillo cuando sea posible

VIAJES EN CRUCERO

Los cruceros son conocidos por sus extravagantes buffets. Con una amplia variedad de aperitivos y platos disponibles, es fácil excederse. Si es posible, intente obtener un menú de muestra del crucero y así tendrá una idea de los tipos de alimentos servidos y podrá planificar sus comidas de mejor manera.

Manténgase activo para compensar cualquier comida extra que ingiera. Los cruceros ofrecen una amplia gama de actividades; pruebe un curso de aeróbic, nade o simplemente disfrute de un romántico paseo por la cubierta al atardecer.

Siempre es una buena idea informar al personal de cruceros de su Crohn en caso de problemas.

MEDICAMENTOS DURANTE EL VIAJE

Los medicamentos a veces tienen diferentes marcas y dosis en algunos países. Si necesita comprar medicamentos durante su viaje, asegúrese de que las marcas y las dosis sean las mismas que las que usa normalmente. Intente usar sus propios medicamentos y jeringas en los países que visite. Evite usar agujas locales si no son estériles.

CAMBIOS DE ZONA HORARIA PARA USUARIOS DE MEDICAMENTOS

Los viajes largos a menudo cruzan varias zonas horarias, por lo que un día de 24 horas puede ampliarse o acortarse dependiendo de su dirección de viaje. En consecuencia, es posible que deba ajustar su calendario de medicamentos.

Si cruza más de dos zonas horarias, debe preparar un cronograma de comidas y medicamentos junto con su médico.

NO TOME EL AGUA DE LA LLAVE

Evite el agua de la llave en los países que visita. Esto incluye cubos de hielo hechos de agua de la llave.

ALCOHOL, CROHN Y VIAJES

Viajar es a menudo equivalente a unas vacaciones en las que el consumo de alcohol puede ser más alto de lo habitual. Para reducir este riesgo, siga los siguientes pasos:

ANTES DE BEBER ALCOHOL ...

- Coma de forma regular y tome su medicamento.
- Sepa dónde está el baño más cercano.

MIENTRAS BEBE ALCOHOL ...

- Siempre mezcle sus propios tragos. Use menos alcohol y complete sus tragos con bebidas sin azúcar.
- Beba lentamente. Entre cada vaso, tome una bebida sin alcohol.
- Sepa dónde está el baño más cercano.

DESPUÉS DE BEBER ...

- Dígale a una persona responsable que ha estado bebiendo.
- Levántese a tiempo al día siguiente para cualquier alimento o medicamento que tome normalmente.
- Sepa dónde está el baño más cercano.

SI SE ENFERMA DURANTE LAS VACACIONES

Durante los períodos de enfermedad, es MUY IMPORTANTE:

- Llame a su médico o vaya a la sala de emergencias si vomita y / o tiene diarrea dos o más veces en menos de cuatro horas.
- Relájese.
- Si tiene seguro de viaje, lleve sus documentos consigo al hospital.

EL ALMACENAMIENTO DE SUS MEDICAMENTOS

Los medicamentos de Crohn o EII son frágiles y deben almacenarse adecuadamente, ya que serán menos efectivos si se exponen a temperaturas extremas. Si sus medicamentos están expuestos a temperaturas inferiores a 0 ° C o están congelados, casi inmediatamente desarrollan cristales que hacen que la inyección sea peligrosa e incómoda. La temperatura de almacenamiento ideal para sus medicamentos es entre 2 y 8 ° C. A esta temperatura, conservan su efectividad hasta la fecha de vencimiento establecida en su envase.

TRANSPORTANDO SUS MEDICINAS

MedActiv (www.medactiv.cl) ha desarrollado una gama de bolsas refrigerantes iCool especialmente adaptadas para mantener sus medicamentos entre 2 y 8 ° C. Las bolsas iCool usan una nueva generación de gelpacks de hielo químico que no transpiran y que tienen un período de descongelación más lento que los paquetes de hielo tradicionales. Esto permite a las personas transportar sus medicamentos de forma segura cuando viajan, van al trabajo o de vacaciones. Las bolsas iCool mantienen sus medicamentos hasta por 36 horas entre 2 y 8 ° C.

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 (incluida la pequeña nevera de barra donde mantiene sus medicamentos frescos). Para evitar este problema, simplemente use cualquier tarjeta de plástico anterior (una tarjeta de membresía para el gimnasio, una tarjeta de negocios, etc.) para encender la energía en su habitación. Déjela permanentemente en la habitación para que la electricidad continúe 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

Traductor de Google

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

medactiv
transforming lives

Live your life

Copyright MedActiv October 2018

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