

# VIAJANDO CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

por Uwe Diegel

ilustrado por Orgelf

## ACERCA DE ESTA GUÍA

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune que afecta el sistema nervioso central. Causa lesiones que provocan trastornos motores, sensoriales y cognitivos. A largo plazo, estos trastornos pueden progresar a una discapacidad irreversible. Los tratamientos actuales pueden reducir las exacerbaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes, pero aún son insuficientes en eficacia para luchar contra la progresión de la enfermedad.

Sin embargo, tener EM no significa que no pueda tomar vacaciones o viajar. Hoy puede viajar casi a cualquier lugar, en cualquier momento, solo con un poco de preparación. Al mismo tiempo, es importante que conozca sus límites y trate de evitar viajes largos y físicamente agotadores. Idealmente, haga paradas durante su viaje para recuperarse del estrés y el cansancio.

Esta guía "A a la Z de viajar con Esclerosis Múltiple" 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 esclerosis múltiple, escribanos a [info@medactiv.cl](mailto:info@medactiv.cl) o visítenos en [www.medactiv.cl](http://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 ORGELF

Orgelf, artista e ilustrador parisino, tiene una imaginación inagotable, constantemente en reinención. A través de sus mundos surrealistas, el artista nos cuenta una historia infinita con cada ilustración.

Descubre a Orgelf en

<https://www.facebook.com/Orgelf/>

y en art station:

<https://www.artstation.com/artist/orgelf>

## ACERCA DE 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 medición de temperatura y de 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.



Uwe vive en París, Francia, donde dirige HealthWorks Global y realiza investigaciones fundamentales en el diagnóstico de la presión arterial. En la actualidad, se le considera uno de los principales expertos en el campo de la gestión de la presión arterial y en la fabricación de dispositivos de diagnóstico médico.





*«Hay flores en todas partes para aquellos que quieren verlas»*

Henri Matisse

# LO BÁSICO

## EL FENÓMENO DE UHTHOFF

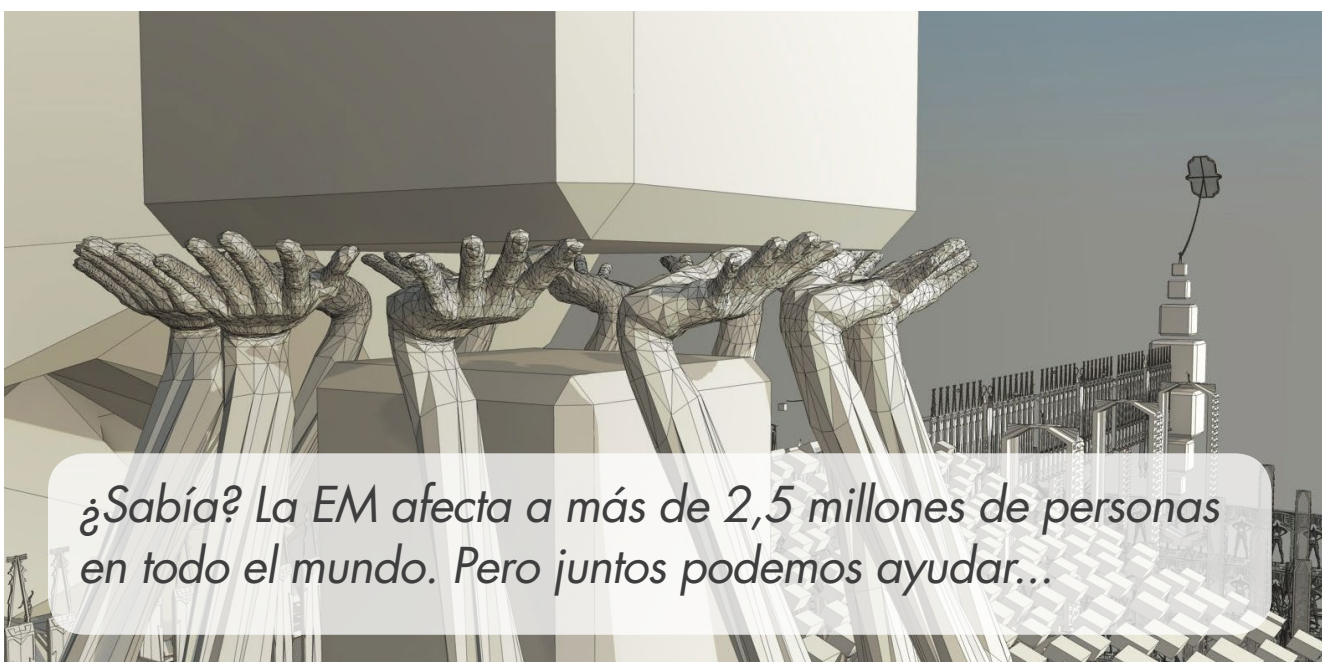
Para muchas personas con esclerosis múltiple, el calor provoca un empeoramiento temporal de los síntomas (el fenómeno de Uhthoff). Si tiene EM, por lo tanto, debe evitar los saunas, los baños calientes u otras fuentes de calor, y hacer uso de muchas soluciones de enfriamiento. Hoy en día por ejemplo, existen pañuelos de refrigeración que puede empapar en agua y que le enfriarán a través de evaporación. Así que elija su destino en función de su reacción al calor.

Sin embargo, es importante señalar que incluso si el calor agrava los síntomas de la EM, no tiene ningún efecto sobre la enfermedad en sí. Unas vacaciones en un país caluroso o un verano caluroso pueden afectar su calidad

de vida, pero no tendrán ningún efecto en la evolución real de su enfermedad. El calor y la humedad no aumentan el daño de las vías nerviosas y no influyen en la evolución de su enfermedad. Además, este tipo de síntomas suele ser temporal.

Pero en la práctica, es aconsejable que los pacientes con EM eviten el esfuerzo físico prolongado, la exposición al sol o tomar un baño caliente. Si se siente cansado, necesita descansar y no luchar contra la fatiga que generalmente desaparece después de unos momentos de descanso.

Al viajar, si hace demasiado calor, tome una pequeña ducha tibia de vez en cuando, trate de mantener las cortinas cerradas para no elevar la temperatura interior, relájese, siéntese y espere a que llueva, o por la temperatura hasta otoño...



# ANTES DEL VIAJE

## HABLE CON SU AGENTE DE VIAJES

Dígale a su agente de viajes que tiene esclerosis múltiple y explíquele los requisitos especiales que su viaje puede implicar. De esta forma, se puede diseñar una ruta adecuada para satisfacer mejor sus necesidades. Al realizar la reserva, informe a la compañía de cualquier artículo médico (bastones, andadores o sillas de ruedas) que pueda llevar, e infórmeles si necesita ayuda para abordar, aterrizar o durante el vuelo.

## HABLE CON SU DOCTOR

Consulte a su médico antes de planificar sus vacaciones. Discuta su itinerario con él y desarrolle un plan para sus medicamentos, especialmente cuando viaje a través de diferentes zonas horarias. Pregúntele a su médico qué hacer si se enferma durante las vacaciones. Quizás necesite un consejo médico sobre los posibles efectos de este viaje en su EM, o si debe tomar precauciones especiales.

## HABLE CON SU FARMACÉUTICO

Solicite a su farmacéutico una lista de sus medicamentos (incluidos los nombres genéricos y las dosis). Lleve una copia de esta lista con usted en todo momento.

# SEGURO DE VIAJE

Asegúrese de contratar un seguro médico completo para cubrir su viaje y guarde copias de los documentos de seguro con usted en caso de emergencia. Al viajar, la aparición de una exacerbación de los síntomas de la esclerosis múltiple no siempre justifica la hospitalización o una repatriación médica. Sin embargo, para estar seguro, contrate un seguro de repatriación en el caso improbable de una recaída grave que necesite apoyo inmediato.

## EM EN UN IDIOMA EXTRANJERO

Aprenda a decir “Tengo esclerosis múltiple” en el idioma o los idiomas de los países que visita en caso de que tenga una emergencia médica o si debe informar a las personas que padece esta afección.

## SU MEDICACIÓN

Asegúrese de tener suficientes medicamentos para cubrir todo el período de su viaje. También puede ser una buena idea duplicar la cantidad de medicamentos que necesita 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 esa manera tendrá un respaldo si pierde uno de sus bolsos durante el viaje. MedActiv ha desarrollado una gama de soluciones para el transporte seguro de sus medicamentos para la esclerosis múltiple.

## CAJAS DE AGUJAS

Además de su medicamento, necesitará una caja segura para desechar sus agujas usadas.



Hable con su farmacéutico o su médico sobre cómo obtener una. Si no tiene una caja segura, una botella de refresco vacía funciona muy bien...

## VACUNAS

Asegúrese de obtener las vacunas necesarias al menos cuatro semanas antes de su partida para tener tiempo de lidiar con los posibles efectos secundarios. El derecho internacional hace que ciertas vacunas sean obligatorias para diferentes destinos. Incluso en áreas menos exóticas, es importante que todas sus vacunas estén actualizadas, especialmente con respecto a la vacunación contra el tétanos (siempre recomendada, incluso cuando no viaje o como medida de precaución al realizar actividades recreativas como la jardinería).

Dependiendo del destino, algunas vacunas son obligatorias. Muchos estudios han analizado el vínculo entre la esclerosis múltiple y las vacunas. Hasta la fecha, estos estudios demuestran que no hay mayor riesgo después de la vacunación para el paciente con EM, independientemente de la vacuna.

## PRESCRIPCIONES

Pídale a su médico que le extienda una receta en inglés porque el inglés es el idioma internacional más aceptado.

## CERTIFICADO DE VIAJE

Descargue un certificado de viaje y haga que lo llene su médico. Este certificado dice que usted tiene EM y que no debe separarse de su medicamento, y que este medicamento debe almacenarse a una temperatura entre 2 y 8° C. Puede descargar este certificado de forma gratuita en el sitio web de MedActiv.



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.*

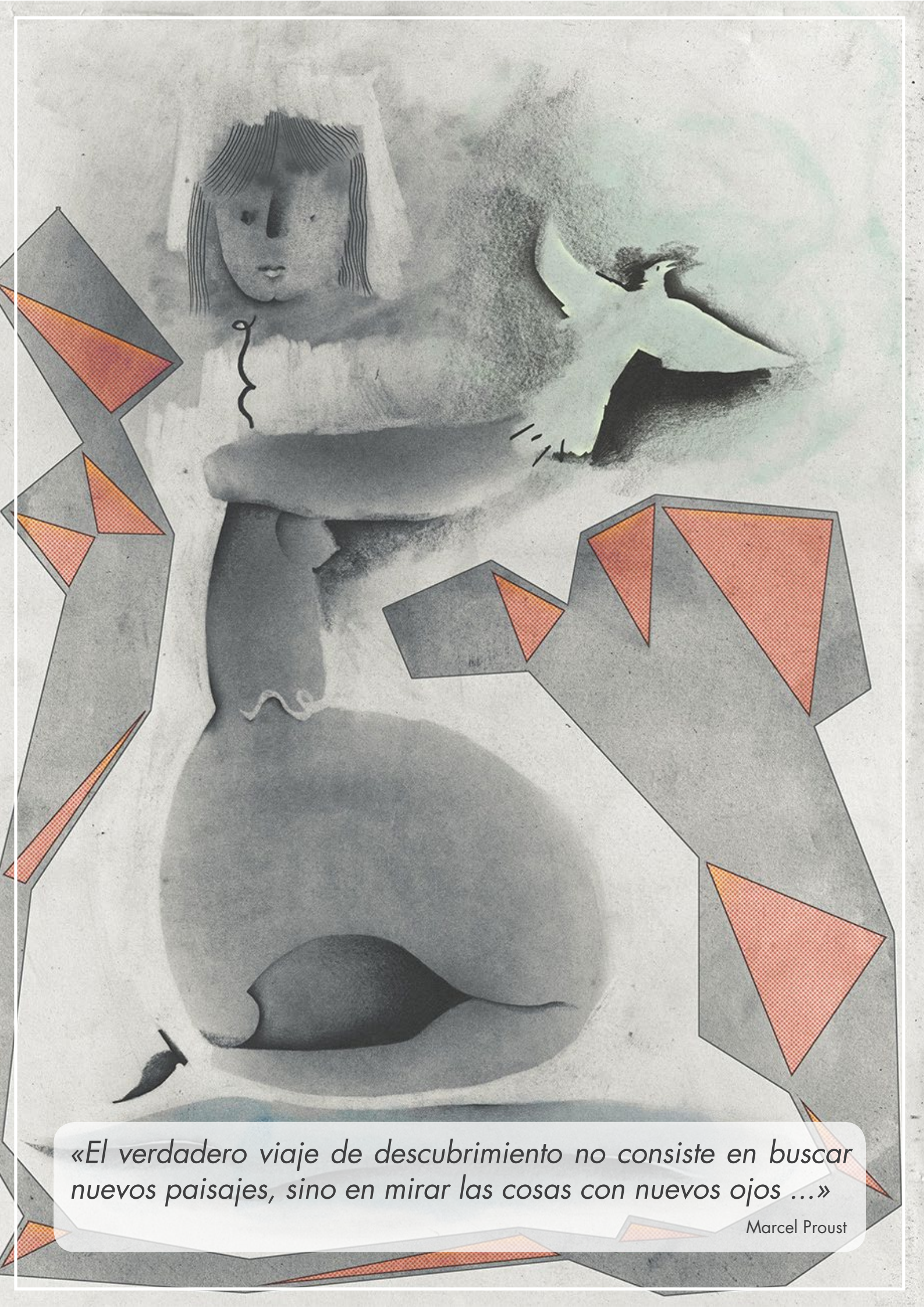
Certificado médico emitido en:

*Medical certificate made in :* \_\_\_\_\_

Fecha/*Date*: : \_\_\_\_\_

Firma/*Signature*: : \_\_\_\_\_





*«El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar las cosas con nuevos ojos ...»*

Marcel Proust



# EL VIAJE EN SÍ...

## ASISTENCIA

Siempre informe a su aerolínea o a su agente de viajes cuando realice la reserva 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 personal de las aduanas o de la seguridad del aeropuerto le pregunten sobre cualquier medicamento que esté usando.

## SU MEDICACIÓN

Si es posible, divida sus medicamentos y suministros y ponga una mitad en su equipaje de mano y la otra mitad en el equipaje de su compañero de viaje. De esta forma, incluso si pierde uno de sus bolsos, tendrá suministros de emergencia. Lo que es más importante, asegúrese de tener algunos de sus medicamentos en su equipaje de mano. Lleve suministros y medicamentos adicionales en caso de pérdida o robo. Mantenga su medicamento a la temperatura correcta (entre 2 y 8° C).

En general, los medicamentos para la EM también pueden almacenarse a temperatura ambiente (entre 15° y 25° C) durante un período que no exceda de una semana (consulte las instrucciones en el folleto de información al paciente). Sin embargo, es importante no exceder la temperatura de 25° C, porque más allá de esta temperatura perderán potencia relativamente rápido. Por esta razón, MedActiv también ha desarrollado el EasyBag Classic,

que mantiene los medicamentos entre 16° y 25° C por hasta 5 días sin electricidad.

## ADUANA

- Informe al personal de seguridad que tiene EM y que está llevando suministros médicos
- Sus medicamentos deben encontrarse respaldados por una prescripción a su nombre
- Todos los medicamentos deben estar en sus envases originales

Los escáneres de seguridad utilizados durante la revisión no dañarán su medicamento. Sin embargo, si su equipaje está en la máquina de rayos X por más tiempo de lo normal, o si el equipaje es radiografiado varias veces, su medicamento puede perder algo de su potencia.

## DÓNDE PONER SU MEDICAMENTO EN EL AVIÓN

Generalmente, las áreas de almacenamiento de equipaje en los aviones se presurizan y se mantienen a una temperatura constante de aproximadamente 5° C. Este es un estándar para la mayoría de las aerolíneas. No es un problema para usted poner su medicamento en la bodega del equipaje. Sin embargo, si realiza un viaje inusual (por ejemplo, a través de la tundra rusa con un antiguo avión militar ruso), debe saber que el área del equipaje probablemente no estará presurizada y que a veces estará a una temperatura bajo cero que podría congelar su medicación.



## VIAJAR EN AVIÓN

En cuanto a los viajes en avión, es importante mantener sus medicamentos en su equipaje de mano para que sean fácilmente accesibles. Asegúrese de tener un poco más de tiempo antes de su vuelo debido al hecho de que viajará con jeringas y que su revisión de seguridad podría demorar un poco más de lo habitual. En general, se recomienda no separarse nunca de su medicamento y, si es posible, llevarlo en su equipaje de mano, ya que si su medicamento está en el equipaje facturado y se pierde su maleta, puede arruinar sus vacaciones. El peso de la bolsa de transporte en el que lleva sus medicinas generalmente no está incluido en el límite autorizado para el equipaje de mano.

## VIAJAR EN AUTO

Es posible que necesite arrendar un automóvil, incluso si tiene movilidad reducida. Llame a la compañía rent a car con anticipación para ver si tienen automóviles capaces de transportar sus dispositivos de movilidad (sillas de ruedas, andadores, etc.). Hay vehículos equipados con equipos especiales para personas con discapacidades, como controles manuales (para personas que no pueden usar sus piernas para empujar los pedales). La mayoría de estos servicios son gratuitos, pero generalmente debe reservarlos con anticipación. Si el calor está agravando sus síntomas, elija un vehículo con aire acondicionado. También puede considerar obtener un seguro vial adicional durante el período de arrendamiento (si aún no tiene uno).

## VIAJANDO EN CRUCEROS

Una vez que haya elegido una compañía de cruceros, llame para ver si pueden atender sus necesidades, para que pueda acceder a lugares públicos y excursiones en tierra. Ya

sea que use una silla de ruedas, necesite aire acondicionado o un lugar fresco para guardar sus medicamentos, el personal de la compañía de cruceros estará encantado de ayudarlo. Sin embargo, siempre es útil preguntar por adelantado. Averigüe si necesita una nota de su médico o una autorización médica. Elija cruceros espaciosos y con facilidad de acceso para personas con discapacidades.

El mareo puede arruinar los cruceros más bellos. Antes de partir, pregúntele a su médico o farmacéutico acerca de cómo obtener medicamentos para el mareo, y pregúntele si puede usarlos con seguridad en combinación con sus otros medicamentos.

## TREKKING

Las vacaciones al aire libre suelen ser las más divertidas, pero recuerde la regla principal: no vaya de campamento o de excursión solo. De aviso a dónde va y cuándo espera regresar, para que lo puedan encontrar en caso de una emergencia.

## DURANTE EL VIAJE

Siempre conserve una copia de su receta y su certificado médico con los detalles de su tratamiento, para que no haya dudas sobre la necesidad de viajar con estos medicamentos.

## LLEVAR SUS MEDICAMENTOS

MedActiv ha desarrollado una gama de soluciones para mantener sus medicamentos de EM a la temperatura adecuada en todo momento. Estas soluciones se dividen en dos tecnologías principales, que son EasyBag y iCool.





*El calor a menudo causa un empeoramiento temporal de los síntomas de la esclerosis múltiple.*

*Stay Cool...*

# ¡TÓMELO CON CALMA! PODEMOS AYUDAR...

## EASYBAG

EasyBag mantiene sus medicamentos frescos durante 3 a 5 días sin electricidad. Las almohadillas EasyBag usan cristales de gel que enfrían la medicación cuando entran en contacto con el agua. Para activar las almohadillas del EasyBag, simplemente sumérgalas en agua durante 1 minuto. Los cristales en las almohadillas del EasyBag se convierten en un gel que se mantiene frío durante tres a cinco días (dependiendo de la temperatura ambiente) en base a un proceso de evaporación que mantendrá su medicamento a una temperatura entre 16° y 25° C (hasta una temperatura ambiente de 32° C). En general, los medicamentos para la EM se pueden conservar durante una semana a una temperatura entre 16° y 25° C.

## ICOOL

Las bolsas iCool utilizan una nueva generación de gelpacks de hielo químico que no sudan y que tienen un punto de descongelación más prolongado que los paquetes de hielo tradicionales. Las bolsas iCool pueden mantener sus medicamentos entre 2° y 8° C hasta por 36 horas, dependiendo del modelo elegido. También incluyen compartimentos separados para transportar sus accesorios.

## PEQUEÑOS TRUCOS INGENIOSOS

- Evite cambios bruscos de temperatura
- Manténgase activo en los momentos más fríos



Copyright Lifeina August 2017



del día y tome descansos cuando el clima sea más cálido

- Intente moverse tanto como sea posible cuando hace frío
- Tome duchas frías regulares
- Si tiene fiebre, trátela lo más rápido posible
- Evite baños calientes y saunas
- Verifique antes de viajar que su habitación de hotel tenga aire acondicionado
- 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 antigua (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 permanezca encendida.

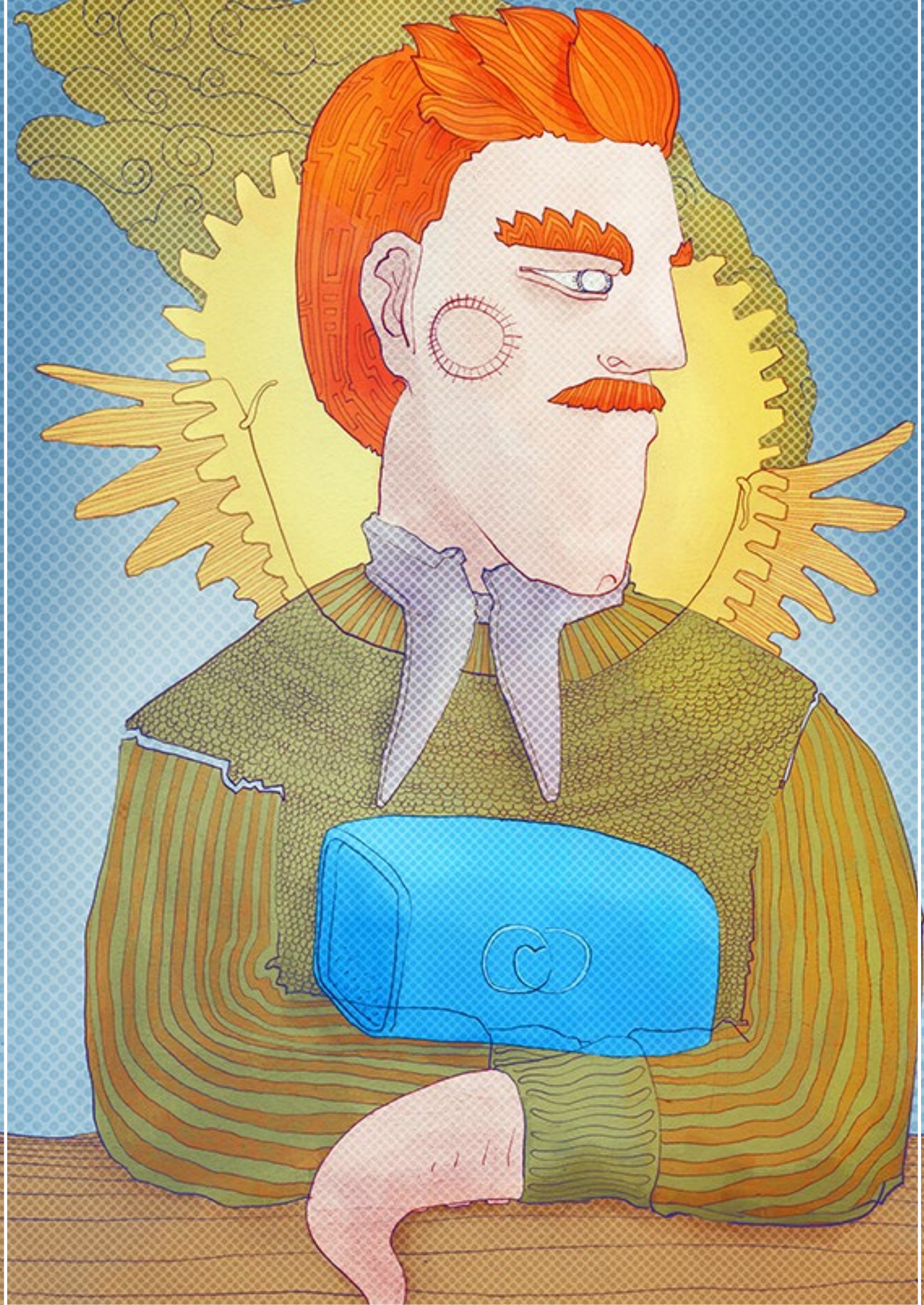
Si necesita congelar los gelpacks de su bolsa iCool antes de salir del hotel, los refrigeradores de las habitaciones generalmente no son de muy buena calidad y no congelarán por completo sus gelpacks. Entonces, en lugar de usar el refrigerador de su habitación, vaya al bar del hotel y solicite al personal 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

[Traductor de Google](#)

[www.medactiv.cl](http://www.medactiv.cl) (soluciones de transporte para medicamentos con cadena de frío)





# 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