

Viajar con la enfermedad de Addison

Todos, por razones de trabajo o de ocio, nos vemos obligados a salir de casa en alguna ocasión. Si viajas en avión, coche, tren o barco, hay algunas cosas que no debes olvidarte.

- Procura llevar tratamiento suficiente como para cubrir el viaje. Haz el cálculo para saber cuánto deberías llevarte (sin olvidarte añadir al cálculo las posibles dosis extra que puede que tengas que tomar). Es recomendable llevar el doble de lo habitual, de este modo estarás preparado ante cualquier contratiempo.

- Lleva un kit de emergencia, que será más completo según lo lejos que estés de un centro médico. Quizás sea conveniente que lleves 2 juegos, dependiendo de la duración del viaje y del país al que vayas. No te olvides que debes proteger el kit del calor (no es bueno mantenerlo a la intemperie con temperaturas superiores a 25° Celsius. Si ese el caso, procura llevarlo en una caja especial (pregunta en tu farmacia).

En los viajes a zonas con escasos recursos médicos, puede que también tengas que llevar suero salino (para suministrar por vía intravenosa) y agujas estériles de repuesto, así como bastante medicación, y pastillas o supositorios para las náuseas.

Es probable que no necesites utilizar la inyección de emergencia, pero para el caso de que sea necesario, si vas a viajar muy lejos y a un país donde el servicio médico no está al alcance de la mano y/o no es de tu confianza, es mejor llevarla (y saber cómo administrarla, claro). Si no viajas solo, tu acompañante quizás podría aprender también a administrarla...

- Lleva un brazalete o colgante de alerta médica, así como una tarjeta de emergencias. La carta del especialista informando acerca de tu enfermedad, debería ir en español y en inglés (si fuera posible, también en el idioma del país que visitas).

- Lleva la medicación siempre en el bolso de mano (pastillas suficientes para por lo menos 1 semana). Si se perdiese la maleta, podría pasar bastante tiempo antes de que la recuperaras).

Ten en cuenta que viajar, se considera un estrés, que puede ser mayor o menor, según te

afecte el movimiento del vehículo en el que te desplazas. No hay que olvidar que viajar en avión deshidrata, así que procura beber bastante agua. Evita el consumo de cafeína, té, alcohol y bebida de cola, ya que aumenta la deshidratación.

Procura levantarte, más o menos, cada dos horas para mover las piernas.

Intenta tomar un vuelo que te permita llegar a tu destino a una hora prudencial en la que puedas llegar al hotel y echarte a descansar un rato.

Si viajas por distintos usos horarios, y el viaje es de larga duración, algunos especialistas recomiendan aumentar la dosis de hidrocortisona 10 mg. (dependiendo de cada persona), cada 6 horas hasta la llegada (que sería la última dosis). Después, se volvería a la dosis habitual.

Vacunas.

En principio no debería existir ningún inconveniente a la hora de vacunarte para viajar a países tropicales, no obstante, sí que tienes que mencionar tu enfermedad, así como la medicación que estás tomando. Existen médicos especializados en este tipo de vacunaciones. Pregúntale a tu Endocrino y/o a tu médico de cabecera.

Con respecto a la hidrocortisona, debes saber que a altas dosis, este medicamento interfiere en la efectividad de algunas vacunas.

Además, está contraindicado el uso de vacunas de virus vivos.

Hay medicamentos que interfieren con el uso de los glucocorticoides, por ejemplo, las vacunas contra el virus de la gripe. Como medida de precaución tomando glucocorticoides, debes evitar permanecer cerca de personas que tengan o hayan sido vacunadas recientemente con la varicela, el sarampión, u otras infecciones debido a virus... (Consulta la información que viene dentro de la caja del medicamento). De todas formas, procura hablar todo esto con el endocrino. Y recuerda que más vale prevenir que lamentar.