

¡NOS VAMOS DE VIAJE!





¡Nos vamos de viaje!

Al viajar, tener en cuenta estas pautas, puede ayudarte a hacer un viaje más agradable este verano. Extracto y traducción del artículo "A checklist for smart travel", de la National Psoriasis Foundation, la Asociación Americana de Pacientes de Psoriasis.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis n° 90

Verano 2017

- Programa una consulta previa al viaje, solicita a tu médico copias de las prescripciones de los medicamentos vigentes y prepara con él un plan para hacer frente a un posible brote.
- Haz la maleta cuidadosamente, y lleva ropa cómoda y equipo apropiado a tu destino.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

¡NOS VAMOS DE VIAJE!

PROGRAMA UNA CONSULTA PREVIA AL VIAJE

Solicita a tu médico copias de las prescripciones de los medicamentos vigentes y prepara con él un plan para hacer frente a un posible brote. Si viajas con jeringas para un medicamento inyectable, pide una nota explicativa.

Si te desplazas al extranjero, consulta la web de la embajada del país que planeas visitar por si hay requisitos especiales para llevar fármacos.

Pregunta si es conveniente tomar medicamentos preventivos o vacunas, sobre todo si viajas a países en vías de desarrollo. Si estás en tratamiento biológico y necesitas una vacuna viva, como la fiebre amarilla, habla con tu especialista, ya que no es recomendable (ver artículo [¿Me puedo vacunar?](#))



HAZ LA MALETA CUIDADOSAMENTE

Lleva ropa cómoda y equipo apropiado a tu destino. Si vas a áreas cálidas o húmedas, lleva ropa ligera y de algodón. Si vas a un lugar frío, sombrero, guantes y bufanda para proteger la piel al máximo. Lleva tu propio champú, jabón, crema hidratante y protector solar.

GARANTÍZATE ASISTENCIA



Si tienes artritis psoriásica, lleva contigo tus dispositivos de ayuda más útiles, utiliza maletas con ruedas y pide ayuda al personal de la compañía de transporte y hotel para combatir la fatiga y evitar sobrecargar las articulaciones.

Al viajar, tener en cuenta estas pautas, puede ayudarte a hacer un viaje más agradable este verano. Extracto y traducción del artículo "A checklist for smart travel", de la [National Psoriasis Foundation](#), la Asociación Americana de Pacientes de Psoriasis.

SEGURIDAD DE LA AEROLÍNEA

Avisa a los agentes si transportas fármacos líquidos o sólidos que necesiten un control especial y declara los accesorios, como las jeringas. Separa los medicamentos del resto del equipaje de mano, durante el control, y asegúrate que las placas de frío están congeladas o podrían ser confiscadas.



CUIDA TUS MEDICAMENTOS

Durante el vuelo, lleva contigo tus medicamentos, minimizando el riesgo de pérdidas o problemas con una temperatura inadecuada. Mantén el fármaco en su embalaje original y así facilitarás el control previo al vuelo. Recuerda llevar el medicamento biológico refrigerado, si es necesario, y verifica con anticipación si tu habitación tiene nevera.