

Haga una lista completa con los medicamentos que tomará durante el viaje y compártala con otra persona que viaje con usted.

- ◆ Esta lista debe incluir los nombres (principio activo y nombre comercial) de los medicamentos que lleva, la dosis, cuántas veces al día los toma y el motivo por el que lo hace. Incluya el nombre y datos de contacto de su médico/a y si tiene alguna alergia o condición médica importante.
- ◆ Esta información debe igualmente guardarse en formato electrónico para poder recuperarse a distancia (por ejemplo, en una base de datos segura).

En una situación de emergencia, el que los sanitarios que le atienden la tengan disponible, puede ayudarle a salvar la vida.

Consulte los **“5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos”** que le orientarán sobre las preguntas que debe hacer para conocer y utilizar adecuadamente los medicamentos que toma.



Qué hacer con los medicamentos en los viajes



Si va a viajar con medicamentos, es conveniente que planifique y prepare su medicación antes del viaje. Es importante que se asegure de llevar suficiente cantidad de los medicamentos que necesite, especialmente de los que precisan receta, para evitar problemas.



Consejos de seguridad generales con la medicación

- ◆ **Mantenga los medicamentos en su envase original**, ya que contiene información importante sobre el medicamento: nombre, cuándo y cómo tomarlo, y para qué sirve. Tener estos datos a mano puede ayudarle a usted y a cualquiera que necesite esta información.
- ◆ **Lleve consigo una lista detallada y actualizada de los medicamentos que toma**. Además, es conveniente viajar con una copia del informe médico donde se especifique la medicación que precisa. Es interesante guardar esta información en formato electrónico en un lugar accesible, para poder recuperarla a distancia.
- ◆ **No mezcle medicamentos diferentes en el mismo envase para ahorrar espacio**. Aunque puede ser tentador, también incrementa el riesgo de que tome un medicamento equivocado.
- ◆ **Lleve suficiente medicación para todo el tiempo que dure el viaje y algunos días más**, por si surge algún imprevisto.
- ◆ **Mantenga su medicación a la temperatura adecuada**. Tenga en cuenta que las temperaturas extremas (muy frías o calurosas) pueden hacer que los medicamentos pierdan su efecto. Prepare bloques de frío y bolsas isotérmicas en caso de que los necesite.
- ◆ **Antes de viajar a zonas donde hace mucho sol**, pregunte a su médico/a o farmacéutico/a si alguno de los medicamentos que toma puede producirle alguna reacción con el sol. En caso afirmativo, protéjase con ropa ligera pero larga, que le cubra el cuerpo, lleve una gorra o sombrero para la cabeza, y aplíquese protector solar SPF-50 en las zonas que queden descubiertas.



¡Planifique con antelación y asegúrese de llevar siempre su medicación consigo!

Volar con medicamentos

- ◆ **Guarde sus medicamentos en el equipaje de mano dentro de sus envases originales con las etiquetas visibles para facilitar su identificación**. Así, estará seguro de que no se pierden y evitará las temperaturas extremas de la bodega del avión.
- ◆ **Conozca los controles de seguridad de los aeropuertos con antelación**. Actualmente, se puede viajar desde cualquier aeropuerto de la Unión Europea con los medicamentos de uso personal, pero estos deben pasar por los controles de seguridad en sus envases originales, y deben ir acompañados de su receta o un informe médico, con el nombre y datos de contacto de su médico/a, y la información sobre el tratamiento prescrito (incluyendo los nombres de los medicamentos y las dosis prescritas).

Los medicamentos líquidos de más de 100 mL (jarabes, geles, aerosoles o medicación intravenosa) puede llevarse también en el equipaje de mano en una bolsa de líquidos.

Si viaja a un país fuera de la Unión Europea conviene que consulte las condiciones de entrada de medicamentos del país de destino, para evitar sorpresas en la aduana.

Si necesita llevar otros dispositivos (jeringuillas, bombas de insulina, medidores de glucosa, oxígeno, etc.), contacte antes del vuelo con AENA o con la compañía con la que viaja, para informarse del procedimiento a seguir.

Viajes internacionales

- ◆ **Aprenda el nombre de los principios activos de los medicamentos que toma, ya que es el nombre que identifica al medicamento**. El nombre comercial de los medicamentos puede ser diferente según los países. Si necesita comprar medicamentos en el país que va a visitar, dígame siempre al médico/a o farmacéutico/a el nombre del principio activo que necesita y para qué lo utiliza.
- ◆ **Conozca los posibles convenios en materia de asistencia sanitaria con el país que va a visitar**. Para recibir información al respecto, debe dirigirse a las Direcciones Provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS). En caso necesario, contrate un seguro de viaje que incluya la cobertura de medicamentos y atención médica de emergencia.
- ◆ **Considere las diferencias horarias con el país al que viaje**. Si va a viajar por un periodo corto, tome los medicamentos en el mismo horario en que los tomaba en su casa. Si va a estar un periodo más largo, ajuste progresivamente el horario de toma de los medicamentos. Para algunos medicamentos, como la insulina, consulte con su médico/a cuál es la mejor forma de adaptarla al nuevo horario.
- ◆ **Tenga precaución al comprar medicamentos en otros países**. En algunos países muchos medicamentos se venden sin receta y no todos los establecimientos que los venden son fiables. Lleve en el equipaje algún medicamento básico por si le surge algún imprevisto, como paracetamol, antidiarréicos, laxantes, etc.