

PACKING CHECKLIST

CLOTHING	TOILETRIES
<input type="checkbox"/> Zapatos cómodos	<input type="checkbox"/> Cepillo de dientes + pasta de dientes
<input type="checkbox"/> Ropa interior + calcetines	<input type="checkbox"/> Jabón / gel de baño
<input type="checkbox"/> Camisetas	<input type="checkbox"/> Champú / acondicionador
<input type="checkbox"/> Suéter / sudadera	<input type="checkbox"/> Desodorante
<input type="checkbox"/> Pantalones / vaqueros / faldas / vestidos	<input type="checkbox"/> Crema facial
<input type="checkbox"/> Chaqueta (impermeable)	<input type="checkbox"/> Toallitas húmedas / pañuelos
<input type="checkbox"/> Ropa de dormir	<input type="checkbox"/> Protector solar
<input type="checkbox"/> Traje de baño (opcional)	<input type="checkbox"/> Afeitadora
<input type="checkbox"/> Sombreros (opcional)	<input type="checkbox"/> Productos menstruales (si es necesario)
<input type="checkbox"/> Cinturón	<input type="checkbox"/> Maquillaje (si es necesario)

DOCUMENTS	MISCELLANEOUS
<input type="checkbox"/> Pasaporte / Documento de identidad	<input type="checkbox"/> Aperitivos (dulces + salados)
<input type="checkbox"/> Tarjetas de embarque / Reservas de viaje	<input type="checkbox"/> Botella de agua (reutilizable)
<input type="checkbox"/> Póliza de seguro de viaje	<input type="checkbox"/> Gafas / gafas de sol
<input type="checkbox"/> Tarjeta Sanitaria Europea	<input type="checkbox"/> Mochila / bolsa de día
<input type="checkbox"/> Contactos de emergencia	<input type="checkbox"/> Libro / diario
<input type="checkbox"/> Tarjeta de estudiante / Tarjeta sanitaria	<input type="checkbox"/> Juegos / cartas
	<input type="checkbox"/> Cuaderno + bolígrafo

ELECTRONICS	
<input type="checkbox"/> Teléfono + cargador	<input type="checkbox"/> Adaptador de viaje (¡tipo de enchufe!)
<input type="checkbox"/> Banco de energía	<input type="checkbox"/> Auriculares

DIABETES CHECKLIST

DIABETES ESSENTIALS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Plumas de insulina / viales (el doble de la cantidad habitual) | <input type="checkbox"/> Nota del médico y receta (EN y en el idioma local) |
| <input type="checkbox"/> Kit de emergencia de glucagón | <input type="checkbox"/> Azúcar rápido (tabletas de glucosa/caramelos/jugo) |
| <input type="checkbox"/> Jeringas/agujas para pluma/conjuntos de infusión | <input type="checkbox"/> Tarjeta de identificación de diabetes / brazalete |
| <input type="checkbox"/> Bomba de insulina (con cargador + respaldo) | <input type="checkbox"/> Pilas de repuesto / cargador USB |
| <input type="checkbox"/> Medidor de glucosa en sangre + tiras | <input type="checkbox"/> Bolsa Frio / bolsa de enfriamiento de insulina |
| <input type="checkbox"/> CGM (sensores + receptor / aplicación) | <input type="checkbox"/> Impresión de tu plan de cuidado de la diabetes |
| <input type="checkbox"/> Tiras de prueba de cetonas | <input type="checkbox"/> Tarjeta de traducción: “Tengo diabetes tipo 1” |

DO YOU HAVE EVERYTHING READY BEFORE YOUR TRAVEL?

- Reserva un seguro de viaje o confirma con los organizadores si el seguro está incluido (cubre condiciones crónicas)
- Verifica si tu EHIC es válido (si corresponde)
- Pide a tu médico un certificado de viaje
- Traduce frases clave como “Tengo diabetes tipo 1”
- Planifica dónde almacenar la insulina (bolsa de frío, nevera)
- Empaca todo el equipo para la diabetes en el equipaje de mano, no en el equipaje facturado
- Conoce los números de emergencia en el país de destino
- Guarda las direcciones de hospitales cerca de tu destino
- Configura recordatorios de medicación (los husos horarios pueden cambiar tu horario)