



**DIABETE TYPE:
OPPORTUNITY!
TOOLKIT**



Co-funded by
the European Union



Tabla de

CONTENIDOS



01

Antes del viaje

Todo lo que necesitas para planificar de manera segura y con confianza: acceso a la atención médica, documentos y seguros, qué empacar (insulina/dispositivos/suministros) y preguntas clave para hacer antes de irte.

02

Durante el viaje

Guía práctica para manejar la diabetes tipo 1 mientras estás fuera: rutinas diarias, cambios en la alimentación y actividad, cómo manejar situaciones inesperadas, y qué hacer en caso de emergencias o pérdida de suministros.

03

Después del viaje

Consejos para finalizar sin problemas: pasos de seguimiento, reflexiones para aprender de la experiencia y notas prácticas para futuros viajes.

04

Embajadores

Una sección dedicada para trabajadores juveniles y pares de apoyo: cómo utilizar el kit de herramientas en actividades locales, difundir el mensaje y ayudar a otros jóvenes con diabetes a acceder a oportunidades internacionales.

05

Anexo

Recursos adicionales en un solo lugar: frases útiles, aplicaciones recomendadas, información específica del país (Italia/España/Polonia) y materiales y referencias DTO adicionales.



Diabetes Type: Opportunity! (DTO) es un proyecto juvenil europeo que tiene como objetivo hacer que las oportunidades internacionales, como Erasmus+, intercambios, voluntariado, estudio o trabajo en el extranjero, sean realistas y seguras para los jóvenes que viven con diabetes. Muchos jóvenes diabéticos dicen que tienen miedo de viajar o unirse a programas de movilidad debido a los medicamentos, las reglas de los aeropuertos, el seguro o el desconocimiento de cómo funciona la atención médica en otro país. DTO intenta eliminar estas barreras proporcionando herramientas claras y prácticas.

El proyecto reúne a organizaciones de Italia (A.G.D. Bologna ODV), Polonia (Fundacja Pedra) y España (Asociación Uno). Juntos:

- estudiaron cómo funciona el apoyo y la atención médica para las personas con diabetes en sus países y a nivel de la UE;
- recopilaron obstáculos, experiencias reales y buenas prácticas de jóvenes con Diabetes Tipo 1;
- crearon el DTO Toolkit (este documento) y la Plataforma Web DTO como recursos gratuitos para jóvenes, familias, trabajadores juveniles y asociaciones.

DTO también capacitó a un grupo de jóvenes embajadores, jóvenes con diabetes tipo 1 o activos en el apoyo a la diabetes, en un curso de formación en Varsovia. Aprendieron sobre educación no formal, campañas y trabajo juvenil, y luego organizaron actividades locales para difundir información y animar a otros jóvenes diabéticos a viajar y participar en programas internacionales.

El objetivo de DTO es simple:

tener diabetes no debería cerrar la puerta al mundo.

This project has been co-funded by the European Union, with the project number 2024-1-IT03-KA210-YOU-000252459.



Viaja Librementemente, Vive Plenamente

Viajar, explorar nuevos lugares y tener experiencias inolvidables; tener diabetes no debería detenerte de nada de eso. Ya sea que estés planeando una escapada de fin de semana o una aventura de año sabático, manejar tu condición mientras viajas puede parecer abrumador. Pero no tiene por qué ser así. Es precisamente por eso que creamos el DTO Toolkit: un recurso práctico y amigable para jóvenes, diseñado por y para personas jóvenes que viven con diabetes tipo uno. Basado en historias reales, consejos probados y sueños compartidos, este kit de herramientas está aquí para apoyar tu libertad de explorar el mundo con confianza y seguridad.



Piénsalo como tu compañero de viaje, ese que sabe cómo ayudarte a mantenerte seguro mientras persigues atardeceres, conoces nuevas personas y creas recuerdos que perduran. ¿Listo para emprender el camino? Vamos un paso a la vez, juntos.

Note.

SECCIÓN 1

Antes del viaje



- Empacar de manera inteligente: medicamentos y dispositivos
- Seguro y atención médica
- Documentos para preparar antes de viajar
- Acceso a atención médica en el extranjero
- Tratamientos planeados
- Preguntas y respuestas
- Lista de verificación para empacar

Empaca de manera inteligente: medicación y dispositivos

Cuando viajas, especialmente en avión o cruzando fronteras, manejar la insulina y los dispositivos requiere una planificación adicional. Empacar suficientes suministros, llevar los documentos adecuados y saber cómo lidiar con la seguridad aeroportuaria te ayudará a evitar el estrés y a mantenerte seguro durante tu viaje. El enfoque está en la seguridad, el cumplimiento legal y la preparación, particularmente al navegar por la seguridad de las aerolíneas o al ingresar a países con regulaciones estrictas. Un enfoque proactivo ayuda a evitar escenarios estresantes como la confiscación de medicamentos, retrasos en los puntos de control o la falta de apoyo médico vital mientras estás en el extranjero.

- 1 Monitorea tu nivel de azúcar en la sangre más frecuentemente de lo habitual
- 2 Planifica con anticipación y lleva extras
- 3 Ten la documentación lista
- 4 El almacenamiento adecuado de los medicamentos es clave



¡Prepárate! Antes de viajar, consulta a tu proveedor de salud para obtener consejos personalizados y las recetas necesarias. Asegúrate de empacar de dos a tres veces la cantidad de insulina, medicamentos y equipo de prueba que usas habitualmente. Esto te dará un respaldo en caso de retrasos o emergencias.

CONSEJOS:

- Lleva baterías adicionales, cargadores y, si es posible, dispositivos de respaldo en caso de malfunciones.
- Es una bomba de insulina de respaldo que algunos fabricantes proporcionan a los usuarios de bombas cuando viajan o se van de vacaciones; El propósito es tener un dispositivo de repuesto listo en caso de que tu bomba principal se rompa, se pierda o deje de funcionar durante el viaje, evitando la necesidad de regresar a casa o interrumpir la terapia.
- Es un préstamo temporal, al final del periodo debes devolverlo. La solicitud debe hacerse con anticipación (generalmente al menos 4 semanas antes de la salida).
- Algunas aerolíneas permiten un artículo de equipaje adicional para suministros médicos sin costo extra. Llama a la aerolínea con anticipación para preguntar sobre esta opción.
- Lleva un kit de glucagón de emergencia.



Es esencial un certificado médico cuando se viaja con insulina o cualquier dispositivo que contenga agujas o líquidos que superen los límites del aeropuerto. El certificado debe indicar claramente su diagnóstico, la necesidad de llevar insulina/dispositivos y su plan de tratamiento.

CONSEJOS:

Tener el certificado traducido al inglés Y al idioma local puede facilitar mucho la comunicación en fronteras o en emergencias.

- En el aeropuerto, informa proactivamente al personal de seguridad que llevas suministros médicos y permite tiempo adicional para los controles de seguridad en caso de procedimientos de inspección prolongados.
- Mantente al tanto de los procedimientos del aeropuerto; la inspección manual puede ser mejor que la radiografía para algunas bombas.

3

El almacenamiento adecuado de los medicamentos es fundamental. Lleva siempre la insulina y los dispositivos para la diabetes en tu equipaje de mano, nunca en el equipaje facturado (la insulina puede congelarse).

CONSEJOS:

- Usa una bolsa aislante o una funda refrigerante para mantener la temperatura de la insulina.
- Mantén los artículos en su embalaje original, claramente etiquetados con tu nombre y número de teléfono.
- Si utilizas dispositivos como bombas de insulina, monitores de glucosa o plumas de inyección, guárdalos en un estuche resistente y acolchado para evitar daños.

4

Los cambios en los husos horarios, la comida o la rutina diaria pueden afectar tus niveles. Es posible que necesites ajustar tus dosis de insulina dependiendo de tus comidas, nivel de actividad o itinerario de viaje; siempre consulta con tu médico para obtener orientación. No olvides controlar tu nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia de lo habitual.

CONSEJOS:

- Puedes intentar planificar tus comidas con anticipación investigando opciones de alimentos locales (con conteo de carbohidratos) y siempre llevar bocadillos saludables o fruta para evitar caídas de azúcar en la sangre.
- Mantenerte hidratado también es crucial, así que bebe mucha agua durante el día.
- Mantente activo durante tus viajes: caminar, nadar u otros ejercicios ligeros pueden ayudar a controlar tu nivel de azúcar en la sangre.

CONSEJOS EXTRA:

- Identificación de accesorios: considera usar una pulsera médica o etiqueta que indique claramente que tienes diabetes. Ayuda a que otros te asistan en emergencias.
- Información de emergencia en tu teléfono: completa la sección de “emergencia” de tu smartphone con los detalles de tu diabetes para que los socorristas puedan acceder a ella incluso si estás inconsciente.

¿Lo sabías?

- Los cambios en la presión de la cabina durante los vuelos pueden afectar el funcionamiento de tu bomba de insulina. Prepárate: mantén siempre azúcares simples (como caramelos o paquetes de azúcar) fácilmente accesibles y no te alarmes.

¿Por qué sucede esto? Cuando el avión despegue, la presión del aire disminuye. Esto puede hacer que pequeñas burbujas de aire crezcan dentro del reservorio de insulina. Estas burbujas pueden empujar la insulina fuera de la bomba sin previo aviso, administrándote más insulina de lo esperado. Esto puede causar un nivel bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia). Cuando el avión está aterrizando, la presión vuelve a aumentar. Las burbujas se encogen y tu bomba puede entregar menos insulina, lo que podría llevar a un nivel alto de azúcar en sangre (hiperglucemia). Estos cambios no significan que tu bomba esté rota; son causados por la física normal (cambios de presión).

- ¿Sabías que si tus niveles de azúcar en sangre cambian mucho, o si no bebes suficiente líquido, el sensor podría dejar de funcionar antes o mostrar valores incorrectos? La evidencia médica es limitada, pero muchos usuarios dicen que sus lecturas del sensor fallan en estos casos.

Based on the scientific article: “Changes in Altitude Cause Unintended Insulin Delivery From Insulin Pumps”, Diabetes Care, 2011.

Seguro y atención médica

Viajar con diabetes requiere una planificación adicional para mantenerse seguro y saludable durante el viaje. Comprender tus opciones de atención médica y seguro en el extranjero es una parte importante de esa preparación.

Al viajar por la UE o el EEE, una tarjeta sanitaria europea (TSE o su equivalente nacional) te da acceso a la atención sanitaria pública en las mismas condiciones que los ciudadanos locales. Esto generalmente cubre la atención urgente o médicamente necesaria, como visitas de emergencia o tratamiento cuando tu condición empeora repentinamente.

Sin embargo, la cobertura pública:

- generalmente no cubre clínicas privadas ni un acceso más rápido a especialistas,
- puede no incluir todos los suministros o dispositivos para la diabetes,

no cubre la repatriación (transporte médico de regreso a tu país de origen).

Debido a esto, es muy importante verificar tu propia situación antes de viajar y no confiar únicamente en la TSE o en la cobertura pública.

Para las personas con diabetes tipo 1, se recomienda encarecidamente un seguro de viaje o privado adicional, especialmente para estancias prolongadas (estudio, voluntariado, trabajo, Erasmus+), viajes fuera de la UE/EEE, o para quienes desean acceso a atención médica privada o tiempos de espera más cortos. La gente suele usar:

seguro de viaje a corto plazo para vacaciones y viajes breves,
seguro de salud a largo plazo para estancias de estudio/trabajo,
en algunos casos, seguro de viaje especializado en diabetes que incluye una cobertura más detallada para el cuidado relacionado con la diabetes.



Cuando compares opciones de seguro, busca:

- Cobertura de condiciones preexistentes: la diabetes (y las emergencias relacionadas con la diabetes) debe estar claramente incluida, no excluida en la letra pequeña.
- Atención médica de emergencia: ambulancia, sala de emergencias, estancias hospitalarias, pruebas y medicación.
- Atención continua de la diabetes (para estancias más largas): visitas de seguimiento con endocrinólogos, análisis de sangre de rutina, recetas.
- Repatriación: transporte médico de regreso a tu país de origen si es necesario.
- Soporte para equipos médicos si tu bomba, CGM u otros dispositivos se pierden, son robados o dañados.
- Línea de asistencia 24/7.

Si no estás seguro, haz preguntas como:

- “¿Esta póliza cubre emergencias relacionadas con la diabetes tipo 1?”
- “¿Están cubiertos los bombas de insulina, CGM u otros dispositivos si ocurre algo?”
- “¿Tengo que pagar primero y luego ser reembolsado, o se paga directamente al hospital?”

Mantén las respuestas por escrito (correo electrónico o documento de póliza).

Documentos para preparar antes de viajar

Antes de salir, asegúrate de tener:

1. Tu tarjeta sanitaria europea o tarjeta sanitaria nacional (si tienes una).
2. El número de tu póliza de seguro de viaje/privado y el teléfono de emergencia.
3. Una carta del médico que describa: que tienes diabetes tipo 1, tu tratamiento (insulina, bomba, CGM, otros medicamentos), que debes llevar insulina, agujas y dispositivos en tu equipaje de mano, procedimientos de emergencia básicos (por ejemplo, uso de glucagón).
4. Recetas para insulina y otros medicamentos, idealmente con nombres genéricos.

Un breve resumen escrito de: tus dosis usuales de insulina, otros medicamentos que tomas, cualquier alergia, y, si te quedas más tiempo, considera tener una versión en el idioma local también.

Preparar un plan de atención médica local

Unos pocos pasos simples pueden marcar una gran diferencia una vez que llegues:

1. Busca el hospital más cercano y el departamento de emergencias del lugar donde te alojarás.
2. Verifica si hay una clínica de diabetes o un servicio de endocrinología en esa área.
3. Posiblemente una asociación local de diabetes.
4. Pregunta a alguien qué suele suceder en una emergencia médica.

Acceso a la atención médica en el extranjero

Cuando viajas dentro de la UE/EEE o Suiza, hay varias maneras de acceder a la atención médica en el extranjero. Algunas son para emergencias y atención necesaria durante un viaje, otras son para tratamientos planificados.

Para la mayoría de los viajes (vacaciones, visitas cortas de estudio, intercambios juveniles), la atención en el extranjero será:

- Atención de emergencia (si te pones muy enfermo de repente), o
- Atención médicamente necesaria que no puede esperar hasta que regreses a casa.

Dentro de la UE/EEE/Suiza, esto generalmente se accede con una tarjeta sanitaria europea (TSE o su equivalente nacional). Recibes tratamiento en el sistema público bajo las mismas normas básicas que los ciudadanos locales. Pueden aplicarse algunos copagos o tarifas.

Fuera de la UE/EEE/Suiza, generalmente dependes de:

- Seguro de viaje privado, y
- En algunos casos, acuerdos bilaterales entre tu país y el que visitas (estos cubren solo servicios limitados y varían según el país).

Para los jóvenes viajeros con diabetes tipo 1, esto significa que usar la TSE/cobertura pública es útil para emergencias, pero casi siempre necesitas un seguro de viaje adicional o privado, especialmente para viajes fuera de la UE o estancias más largas.

Recuerda que puede ser difícil obtener exactamente la misma marca de insulina o forma de dosis en el extranjero. El acceso a bombas de insulina, sensores CGM y otros dispositivos puede ser limitado, más lento o basado en criterios diferentes que en casa. Los suministros pueden tardar en organizarse, especialmente si solo tienes un seguro temporal en el país anfitrión.

Por esta razón, para la mayoría de los viajes de jóvenes es más seguro:

- llevar suficiente insulina y suministros desde casa para toda la estancia,
- verificar de antemano si tu marca o dispositivo de insulina habitual está disponible en el país de destino si vas a quedarte más tiempo,
- mantener contacto remoto con tu diabetólogo en casa (correo electrónico, telemedicina) para preguntas y tranquilidad.



Tratamiento planificado:

Formulario S2 y directiva transfronteriza

Si alguien necesita un tratamiento planificado en otro país de la UE/EEE (por ejemplo, cirugía, atención especializada, rehabilitación), hay dos mecanismos principales a nivel de la UE:

Formulario S2 (ex E112) – atención planificada con autorización previa

- Se solicita en su país de origen antes de viajar.
- Si se aprueba, su sistema de salud acepta pagar el tratamiento en un hospital público (o contratado) en otro país de la UE/EEE.
- Recibe atención en las mismas condiciones que los pacientes locales.
- Esta vía se utiliza más a menudo para tratamientos complejos o altamente especializados, no para viajes cortos típicos de jóvenes.

Directiva de asistencia sanitaria transfronteriza de la UE

- Usted viaja, recibe tratamiento y paga la factura por su cuenta.
- Al regresar a casa, solicita el reembolso.
- Su sistema puede reembolsarle hasta la cantidad que el mismo tratamiento habría costado en su país.
- Esto se utiliza a menudo para ciertas visitas especializadas, rehabilitación o atención dental.

Sin embargo, cada país aplica estas reglas con sus propios:

- criterios,
- papeleo y formularios,
- organismos de decisión,
- plazos.

Si alguien está considerando un tratamiento planificado en el extranjero (no solo un viaje), siempre debe hablar con su especialista y asegurador de salud/punto de contacto nacional, así como verificar el tratamiento está cubierto y qué ruta (S2 o directiva transfronteriza) tiene sentido para su caso.

Desafíos comunes y cómo enfrentarlos

Los jóvenes con diabetes tipo 1 que han viajado o estudiado en el extranjero reportan desafíos similares:

- Largos tiempos de espera para la atención especializada pública.
- Dificultades para conseguir las mismas marcas o dispositivos que usan en casa.
- Reglas de reembolso complejas o poco claras.
- Barreras lingüísticas y estrés al explicar su condición o dispositivos, especialmente en la seguridad del aeropuerto o durante visitas médicas.

Cosas que ayudan:

- Tener una carta del médico en tu idioma + inglés (y, si es posible, en el idioma del país anfitrión) explicando:
 - tu diagnóstico,
 - tu tratamiento habitual,
 - procedimientos de emergencia (por ejemplo, glucagón),
 - que debes llevar insulina y dispositivos en el equipaje de mano.
- Usar aplicaciones de traducción y frases clave preparadas de antemano.
- Pedir a tu organización anfitriona / universidad / líder de proyecto que ayude con llamadas telefónicas, papeleo o citas.
- Mantenerse en contacto con tu equipo de diabetes en casa para obtener orientación.
- Hablar primero con tu médico sobre cómo manejar cualquier posible desfase horario y enfermedad.

Con esta conciencia y preparación, podrás utilizar el marco de la UE y tu seguro con más confianza y evitar algunas sorpresas desagradables.

Aquí puedes encontrar algunas respuestas rápidas a tus preguntas de los capítulos anteriores.

Q&A

P1. ¿Cuánta insulina y suministros debo empacar para un viaje?

R: Como regla general, lleva de 2 a 3 veces lo que usas normalmente para ese período (insulina, tiras, sensores, cánulas, lancetas, etc.). Esto puede cubrir retrasos, equipaje perdido o problemas con dispositivos.

P2. ¿Debo poner insulina en el equipaje facturado?

R: No, siempre mantén tu insulina y cualquier dispositivo para la diabetes en tu equipaje de mano. La insulina puede congelarse en la bodega de carga, y las maletas facturadas pueden sufrir retrasos o perderse.

P3. ¿Realmente necesito una carta del médico?

R: Sí, tener una carta del médico puede facilitar mucho los controles de seguridad en el aeropuerto y cualquier emergencia. Debe confirmar que tienes diabetes tipo 1, qué tratamiento usas, que necesitas llevar insulina/aguja/dispositivos en tu equipaje de mano e incluir instrucciones básicas de emergencia (por ejemplo, glucagón).

P4. ¿Los rayos X del aeropuerto dañan mi bomba o CGM?

R: Algunos dispositivos no deben pasar por ciertos escáneres, así que primero verifica las instrucciones del fabricante. Si no estás seguro, informa a seguridad que llevas un dispositivo médico y solicita una inspección manual.

P5. ¿Qué hago si me quedo sin insulina o no encuentro mi marca habitual en el extranjero?

R: Por eso es más seguro llevar suficiente desde casa. Si algo va mal, contacta a un médico local o a un hospital y a tu diabetólogo en casa. Ellos pueden ayudarte a cambiar de manera segura a una insulina similar disponible localmente.

P6. ¿Qué cubre realmente la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE)?

R: La TSE te da acceso a atención médica pública necesaria en otros países de la UE/EEE y Suiza, bajo las mismas normas que los locales. Por lo general, no cubre clínicas privadas, repatriación ni todos los suministros/dispositivos para la diabetes.

P7. Si tengo la TSE, ¿aún necesito un seguro de viaje?

R: Sí, la TSE no es suficiente por sí sola. El seguro de viaje/privado puede cubrir emergencias, repatriación, médicos privados y, a veces, bombas/CGM o equipos perdidos.

P8. ¿Cómo sé si una póliza de seguro realmente cubre mi diabetes?

R: Busca una mención clara de condiciones preexistentes y atención de emergencia. Pregunta directamente:

- "¿Las emergencias relacionadas con la diabetes están cubiertas?"
- "¿Qué pasa con mi bomba/CGM si ocurre algo?"

Mantén las respuestas por escrito (correo electrónico o póliza).

P9. Tengo miedo de no entender a los médicos en otro idioma. ¿Qué puedo hacer?

R: Prepara una carta del médico traducida, aprende o imprime algunas frases clave y usa aplicaciones de traducción. Pide ayuda a tu organización anfitriona / universidad / líder del proyecto para llamadas y citas.

P10. ¿Puedo recibir tratamiento planificado (como cirugía o rehabilitación) en otro país de la UE?

R: A veces sí, a través de S2 o la directiva de asistencia sanitaria transfronteriza de la UE, pero esto implica papeleo y suele ser para atención planificada más compleja, no para viajes juveniles normales. Siempre necesitas discutirlo primero con tu especialista y tu aseguradora de salud.

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)

Note.

SECCIÓN 2

Antes del viaje



- Mantenerse en el camino día a día durante el viaje
- En caso de emergencias
- ¿Qué hacer si pierdes tu insulina o suministros?
- Especificidades del país

Mantenerse en el camino en tu día a día de viaje

Viajar suele significar horarios de comida diferentes, alimentos desconocidos, más pasos y, a menudo, menos sueño. Todo eso puede llevar a diferentes respuestas de glucosa, incluso si no cambias nada más.

Recuerda:

Controla tu nivel de azúcar en sangre con más frecuencia de lo habitual.

Planifica las comidas y los refrigerios, especialmente en los días de viaje largos.

Lleva siempre contigo azúcar de acción rápida.

¿Quieres que tus días de viaje sean más fáciles?
Elige la tarjeta que mejor se adapte a tus necesidades actuales.



Rastrea el rastro

Registrar glucosa + insulina + comidas

- Compañero de glucosa
- Diabetes:M
- mySugr

Cuéntalo

Calcular los carbohidratos en platos desconocidos

- Carbohidratos y calorías
- SNAQ
- Administrador de carbohidratos
- Secreto gordo

Escanéalo

Revisa las etiquetas, los carbohidratos y los ingredientes.

- Datos sobre alimentos abiertos
- Yuka
- OneLabel

Para España/Italia/Polonia: consulte Comida y herramientas del país (anexo)

Paella - Pizza - Pierogi

Probar platos nuevos es imprescindible y una de las mejores partes de viajar (sobre todo si eres un amante de la gastronomía), pero también es cuando tus niveles de glucosa pueden ser más impredecibles.

Las porciones varían, las salsas son un tanto misteriosas y a menudo comes a horas inusuales. Si no dominas el conteo de carbohidratos, necesitas un plan que puedas usar en cualquier lugar. Cuando tengas dudas, empieza con algo más seguro, procura una comida más equilibrada siempre que puedas y considera lo que suceda después como información útil para la próxima vez.

- Cuando no estás seguro sobre los carbohidratos:
- Si no estás seguro, empieza con una porción pequeña. Siempre puedes pedir más después.
- Si es posible, basa la comida en verduras y proteínas, ya que suele ayudar a que los picos de glucosa sean más suaves.
- Ten cuidado con los extras que añaden carbohidratos sin que te des cuenta, como el pan en la mesa, las bebidas azucaradas o las salsas dulces.
- Si bebes alcohol, no lo hagas con el estómago vacío y presta atención a posibles bajones de energía más tarde, especialmente por la noche.

Ten cuidado con los "carbohidratos ocultos" que a veces no están en el plato principal, sino en los acompañamientos, como: cestas de pan y pan de guarnición; salsas y glaseados dulces; rebozados fritos y alimentos empanizados; sopas o platos cremosos espesados con harina o patata; batidos, granola y yogur azucarado.

Además, si algo tiene un sabor inesperadamente dulce, conviene suponer que puede contener más carbohidratos de los que aparenta.

Energía del personaje principal;
Cómo pedir comida local como un profesional



Giro argumental:
Tu glucosa se lo toma como algo personal.

Grandes comidas que afectan más tarde

Algunas comidas pueden elevar la glucosa más tarde de lo que esperas, especialmente las que son altas en grasa y carbohidratos, como la pizza, las hamburguesas, la pasta cremosa o los platos fritos. Podrías sentirte bien justo después de comer y luego experimentar un aumento unas horas más tarde. Si notas este patrón, no significa necesariamente que hayas contado mal. Simplemente puede ser la forma en que ese tipo de comida se digiere para ti. Registrarlo una vez puede facilitar la próxima vez.

Compartir platos dificulta la estimación

Las tapas y las comidas compartidas son divertidas, pero hacen que sea más difícil controlar las porciones. Si te ayuda, decide temprano qué es tuyo o pon tu porción en tu plato primero. No es perfecto, pero hace que la estimación sea más consistente.

También hemos recopilado una tabla con alimentos comunes en Italia, Polonia y España. Échale un vistazo en el anexo.

Las bebidas también merecen atención

Las bebidas dulces pueden elevarse rápidamente, a veces más rápido que la comida. Esto incluye refrescos, jugos, limonada, té helado dulce y cafés con jarabes. Si no estás seguro, opta por una opción más pequeña o elige una versión sin endulzar y ajusta según cómo te sientas y cómo reacciona tu glucosa.

Más movimiento, menos sueño

Viajar suele significar más pasos, más actividad y un sueño menos predecible, incluso si no cambias mucho tu insulina o alimentos. Más movimiento puede hacer que tengas niveles más bajos de lo habitual y que tus números se sientan menos estables, pudiendo ver picos o bajadas aleatorias que no siguen tu patrón normal.

En caso de emergencias

La mayoría de las veces, manejarás las cosas por tu cuenta. Se convierte en una emergencia cuando no puedes tratar la situación de manera segura, los síntomas son graves o estás empeorando.

Siempre informa a tus compañeros de viaje sobre tu condición médica. Es importante que quienes viajan contigo estén preparados y puedan ayudarte si es necesario.

If you are unsure, take it seriously and get help as soon as you can.

When is it an emergency?

Treat it as urgent if you have any of these:

- Very low blood sugar and you are confused, disoriented, or unable to self treat
- Severe low blood sugar and you pass out or have a seizure
- Very high blood sugar with strong symptoms like vomiting, stomach pain, fast breathing, fruity breath, or feeling extremely unwell (possible DKA)
- You cannot keep food or liquids down
- You faint, are badly injured, or people around you think you are not OK

What to do in case of emergencies?



En caso de emergencias

La mayoría de las veces, manejarás las cosas por tu cuenta. Se convierte en una emergencia cuando no puedes tratar la situación de manera segura, los síntomas son graves o estás empeorando.

Siempre informa a tus compañeros de viaje sobre tu condición médica. Es importante que quienes viajan contigo estén preparados y puedan ayudarte si es necesario.

Si tienes dudas, tómallo en serio y busca ayuda lo antes posible.

¿Cuándo se considera una emergencia?

Considérelo urgente si presenta alguno de estos síntomas:

- Nivel de azúcar en sangre muy bajo y usted está confundido, desorientado o incapaz de autotratarse.
- Hipoglucemia grave que provoca desmayos o convulsiones.
- Nivel de azúcar en sangre muy elevado con síntomas fuertes como vómitos, dolor de estómago, respiración acelerada, aliento con olor afrutado o malestar general extremo (posible cetoacidosis diabética).
- No puedes retener alimentos ni líquidos.
- Te desmayas, sufres una lesión grave o la gente a tu alrededor piensa que no estás bien.

¿Qué hacer en caso de emergencia?



Paso 1. Reconocer los signos

- Hipoglucemia: temblores, sudoración, mareos, confusión, debilidad
- Posible cetoacidosis diabética (CAD) / hiperglucemia severa: náuseas o vómitos, dolor abdominal, aliento afrutado, respiración rápida, cansancio extremo, sentirse muy mal

Paso 2. Actuar de inmediato

- Si tienes hipoglucemia y estás consciente: toma unos 15 g de azúcar rápida (tabletas de glucosa, jugo, bebida azucarada). Vuelve a comprobar si puedes y repite si es necesario.
- Asegúrate de informar a alguien de antemano sobre cómo actuar en una situación en la que estés inconsciente o no puedas tragar. Alguien debería usar glucagón (si está disponible) y llamar a los servicios de emergencia.
- Si sospechas CAD o estás vomitando: no esperes. Informa a alguien y prepárate para llamar a los servicios de emergencia.

Paso 3. Obtener ayuda y llamar a los servicios de emergencia

- Pide a un adulto cercano o miembro del personal que se quede contigo (anfitrión, líder de proyecto, maestro, padre de un amigo).
- Llama a los servicios de emergencia si los síntomas son graves, empeoran o estás solo y no estás seguro.

Después de la emergencia (haz esto cuando te sientas mejor)

- Informa a tu familia y al líder del proyecto sobre lo que sucedió
- Pide una breve nota médica o informe si visitaste una clínica u hospital
- Conserva las recetas y recibos (útil para tu médico y seguro)
- Anota lo básico mientras aún lo recuerdas (hora, síntomas, lo que tomaste, lo que ayudó)

¿Qué hacer si pierdes tu insulina o suministros?

Llame al 112 o vaya al departamento de emergencias más cercano si:
no tiene insulina (o no puede administrarse insulina de manera segura)
está vomitando, tiene cetonas o se siente muy mal
su glucosa está muy alta y no baja con sus correcciones habituales
Si está solo, no espere. Pida a un miembro del personal o a un transeúnte que le ayude a llamar.

URGENTE

Si no es urgente y todavía tienes insulina pero necesitas reemplazos:

1. Informa a tu anfitrión o líder del proyecto inmediatamente.
2. Ve a una farmacia y a un médico/una clínica, ya que puede que necesites una receta. Muestra o prepara (en tu teléfono está bien):
 - Identificación
 - Detalles del seguro / tarjeta sanitaria europea (EHIC)
 - Una foto de la caja/etiqueta de tu insulina (nombre + concentración)
 - Tu plan habitual (ratios de basal, bolus o dosis típicas)

Qué dispositivos usas (bomba/bolígrafo/CGM)

NO URGENTE

Si un dispositivo falla (bomba/CGM/medidor):

Cambia a tu plan de respaldo de inmediato (plumas/jeringas, medidor y tiras).

Si no tienes un plan de respaldo claro guardado, busca ayuda médica lo antes posible.

Si tu bomba falla y no puedes reemplazarla rápidamente, trátalo como urgente a menos que puedas cambiar de manera segura a inyecciones.

DISPOSITIVO
O FALLA

¿Qué hacer más tarde?

Guarda los recibos y cualquier nota médica/prescripción (para el seguro y tu equipo de diabetes).

Anota lo que sucedió y cuándo (ayuda si necesitas atención de seguimiento).

Números de emergencia y palabras útiles

Números de emergencia

toda la UE: 112

Polonia: 999

Italia: 118

España: 061



atención de urgencia

Sala de emergencia

Urgencias

CERVEZA

Cuidado después del horario de atención

Guardia médico /
Continuidad de la atención

Centro de salud /
Atención primaria

Atención médica
nocturna y festiva

Farmacia

Farmacia

Farmacia

Farmacia

Farmacia 24 horas

Farmacia de guardia

Farmacia de Guardia

Farmacia abierta las 24
horas

Prescripción

Receta

Receta

Receta



Arriba puedes ver algunas palabras que te ayudarán a localizar dónde obtener la asistencia necesaria. Hemos compilado una lista de frases y palabras útiles en los 4 idiomas que puedes usar cuando necesites ayuda.

La lista completa está disponible en el anexo y si deseas escuchar las grabaciones de voz, puedes encontrarlas en la sección “Toolkit” en el sitio web de DTO.

Note.

SECCIÓN 3

Después del viaje



- Comprender tu experiencia
 - Dinero, documentos y aseguradora
-
-
-
-

Entendiendo tu experiencia

Volver a casa es un buen momento para reducir la velocidad, tomar un respiro y mirar tu viaje con un poco de distancia. Esto te ayuda a comprender qué funcionó, identificar lo que cambiarías la próxima vez y asegurarte de que tu salud siga en buen camino. Dedica de 10 a 15 minutos para reflexionar y puedes preguntarte:

Lo que salió bien

1. ¿Cuándo te sentiste seguro y preparado?
2. ¿Hubo algo de lo que estabas preocupado antes del viaje que resultó ser más fácil de lo esperado?
3. ¿Qué herramientas te ayudaron más (aplicaciones, listas de verificación, personas)?

Si ocurrió algo importante durante el viaje, no lo ignores solo porque ya estás de vuelta en casa. Es una buena idea reservar una visita (o llamar) a tu diabetólogo, especialmente si tuviste una emergencia, como un nivel de azúcar muy bajo o muy alto, una visita al hospital, si tus dosis cambiaron mucho o si notaste patrones extraños en tus niveles de azúcar en sangre. Habla honestamente con tu médico sobre lo que te asustó, lo que funcionó o quizás lo que te gustaría hacer de manera diferente la próxima vez.

¿Qué fue difícil?

1. ¿Te sentiste inseguro, perdido o abrumado debido a la diabetes?
2. ¿Tuviste problemas con la comida, los husos horarios, los suministros, los dispositivos o al hablar con los médicos?
3. ¿Hubo algo que desearías haber empacado, preguntado o planeado de manera diferente?

Si te sientes ansioso o alterado después de una emergencia, también puedes preguntar por apoyo psicológico (muchas clínicas o asociaciones lo ofrecen).

Recuerda llevar contigo:

- cualquier informe médico que hayas recibido en el extranjero,
- recetas y envases de medicamentos,
- recibos de hospitales o farmacias (para tu médico y seguro).

Dinero, documentos y aseguradora

Si utilizaste servicios de salud en el extranjero o tuviste una emergencia, vale la pena verificar si puedes recuperar algunos de los costos.

Seguro privado

Con un seguro privado o de viaje, el paso más importante en realidad viene antes de partir: lee la póliza detenidamente y asegúrate de que la diabetes tipo 1, el tratamiento de emergencia, la atención hospitalaria, la repatriación y, si es posible, tus dispositivos (bomba, CGM) estén claramente incluidos. Solo lo que está escrito en la póliza puede ser reembolsado posteriormente, así que elegir el seguro adecuado desde el principio marca una gran diferencia.

Después del viaje, contacta a tu aseguradora y explica lo que sucedió. Verifica si la situación está cubierta y qué necesitas hacer para presentar una reclamación. Por lo general, te pedirán un formulario de reclamación, informes médicos, facturas, recibos y comprobantes de pago, así que mantén todo junto. Incluso si no estás seguro de que algo esté cubierto, es mejor preguntar que asumir que es imposible.

TSE o equivalente nacional

Si utilizaste tu tarjeta sanitaria europea (TSE o su equivalente nacional), el tratamiento en instalaciones públicas a menudo se factura directamente a tu sistema de origen, o pagas el mismo copago que los pacientes locales. A veces, aún puedes pagar más de lo esperado. En ese caso, podría ser posible solicitar un reembolso parcial posteriormente a través de la autoridad extranjera o de tu aseguradora de salud, pero los procedimientos varían de un país a otro. La opción más segura es conservar todos los informes, facturas y comprobantes de pago y luego consultar con tu punto de contacto nacional o aseguradora de salud qué es posible en tu situación.

Mantener una pequeña carpeta en papel o digital con informes médicos, facturas, recibos, comprobantes de pago y los detalles de tu seguro no es la parte más emocionante de viajar, pero puede ahorrarte a ti y a tu familia mucho dinero y estrés.



AMER

ASSA

DORS

Las ideas y actividades de esta sección fueron creadas y probadas durante el Curso de Capacitación DTO en Varsovia, Polonia, en junio de 2025. Nueve jóvenes embajadores de las organizaciones asociadas participaron en un programa de 8 días que combinó educación no formal, trabajo juvenil y aprendizaje entre pares.

Durante el curso, los participantes habían:

- aprendido y practicado métodos de educación no formal;
- explorado roles en el trabajo juvenil y oportunidades de Erasmus+/ESC;
- trabajado con el Kit de Herramientas DTO y la plataforma web;
- diseñado y probado eventos y campañas juveniles sobre viajar con T1D.

Después del curso de capacitación, todos los socios se comprometieron a organizar al menos un evento local de DTO en su país para compartir lo que habían aprendido. En Italia, el socio AGD Bologna desarrolló una serie más amplia de eventos de embajadores, que ya estaban previstos en la solicitud del proyecto como un pilar clave de DTO. Estas actividades fueron diseñadas para mostrar las habilidades adquiridas durante el Curso de Capacitación y para dar a los jóvenes con diabetes tipo 1 un espacio para compartir sus experiencias como viajeros. Las herramientas y ejemplos en esta sección son co-creados con los participantes del Curso de Capacitación y sus eventos de seguimiento locales. Están pensados como inspiración para que puedas adaptarlos a tu propio contexto.



Para jóvenes activistas y embajadores de DTO

Esta sección es para jóvenes activistas, trabajadores juveniles y líderes de pares que desean utilizar el Toolkit DTO con otros, no solo para ellos mismos. Puedes ser parte de una asociación de diabetes, un grupo juvenil, una escuela o simplemente un pequeño círculo de amigos. El objetivo es sencillo: convertir tu propia experiencia y este toolkit en pequeñas acciones concretas que hagan que viajar con Diabetes Tipo 1 sea menos aterrador y más accesible.

No necesitas ser un experto. Si vives con T1D o trabajas de cerca con jóvenes que tienen T1D, estás dispuesto a escuchar y listo para aprender juntos, puedes actuar como un embajador de DTO.

¿Qué puede hacer un embajador de DTO?

Como embajador, puedes, por ejemplo:

- organizar un pequeño taller o reunión usando una parte del kit de herramientas;
- organizar un círculo de intercambio donde los jóvenes hablen sobre miedos y experiencias de viajar;
- co-crear una lista de verificación o un cartel de “consejos de viaje” con tu grupo;
- montar un pequeño rincón de información durante un evento local (festival juvenil, día escolar);
- iniciar una mini serie en redes sociales con mensajes honestos sobre viajar con T1D.

Todos estos pueden ser muy pequeños en tamaño; lo que importa es que sean seguros, respetuosos y prácticos.

Cómo realizar un taller de DTO

Si quieres organizar un taller de DTO, puedes utilizar un flujo de educación no formal sencillo. La educación no formal (ENF) significa aprender haciendo, compartiendo y reflexionando, no escuchando largas conferencias. El objetivo es crear un espacio seguro donde todos puedan aportar su propia experiencia y aprender de los demás.

Puedes pensar en un taller de ENF en cuatro componentes principales:

1. Dar la bienvenida y crear un espacio seguro

Comienza con un breve calentamiento o rompehielos para que las personas se relajen y se conozcan. Acuerden juntos algunas “reglas de grupo” sencillas (por ejemplo: escuchamos sin juzgar, respetamos la privacidad, cada uno decide cuánto compartir). Deja claro que esto no es una consulta médica, sino un espacio para intercambiar experiencias y herramientas prácticas sobre viajar con T1D.

1. Explorar el tema desde la vida real

Introduce el enfoque del taller con algo concreto: una breve historia, un problema, una pregunta o una situación (por ejemplo: “primera vez volando con T1D”, “qué pasa si me enfermo en el extranjero”, “cómo hablar sobre la diabetes con nuevos amigos en un viaje”). Pide a los participantes que compartan lo que ya saben, lo que temen, lo que les ha pasado a ellos o a sus amigos. La idea es partir de su realidad, no de una teoría.

1. Trabaja en grupos pequeños y utiliza el kit de herramientas

Divide a las personas en parejas o grupos pequeños. Asigna a cada grupo una tarea relacionada con el tema e invítalos a usar el Kit DTO como recurso: pueden leer una sección corta, usar una lista de verificación, consultar el soporte lingüístico o la estructura de “antes/durante/después”. Luego, deben “hacer” algo con ello: crear una mini lista de verificación, preparar un juego de roles, dibujar un cartel simple, escribir un mensaje que enviarían a un amigo antes de un viaje, diseñar un viaje imaginario con un plan de seguridad. Tu rol como facilitador es apoyar, hacer preguntas y ayudarlos a conectar sus ideas con las herramientas del kit.

1. Comparte, reflexiona y cierra

Reúne a los grupos nuevamente y deja que presenten lo que crearon. Después de cada presentación, haz algunas preguntas de reflexión simples, como: ¿Qué descubriste? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué conservarías para tu próximo viaje real? Para cerrar el taller, puedes hacer una breve ronda de evaluación: una cosa que aprendí, una cosa que aún me preocupa y un paso concreto que quiero dar. Este momento de “reflexión” es esencial en la ENF porque ayuda a los participantes a conectar la actividad con sus propias vidas.

Puedes usar esta estructura con diferentes temas (preparación, emergencias, hablar con los padres, viajar con amigos, etc.) y con diferentes duraciones. Los talleres de ejemplo del curso de formación y los eventos locales en el anexo siguen esta misma lógica de ENF, por lo que puedes usarlos como modelos ya preparados y adaptarlos a tu grupo.

Si te gustaría ver un ejemplo de tal actividad, hay uno que nos gustó más.

Puedes encontrarlo en el anexo.



Note.

ANEXO



- Soporte lingüístico
- Aplicaciones útiles
- Especificidades de Italia
- Especificaciones de España
- Especificaciones de Polonia
- Materiales DTO adicionales
- Referencia

Soporte lingüístico

Aquí puedes encontrar algunas frases útiles y vocabulario para usar en situaciones médicas, en el aeropuerto o simplemente para explicar tus necesidades a los demás. Úsalo como una hoja de referencia o guárdalo en tu teléfono o impreso en tu bolso.

También puedes escuchar el audio de estas expresiones en la sección "Kit de herramientas" de la Plataforma Web DTO.

English	Polish	Spanish	Italian
I have Type 1 diabetes	Mam cukrzycę typu pierwszego	Tengo diabetes tipo uno	Ho il diabete di tipo uno
I need sugar	Potrzebuję cukru	Necesito azúcar	Ho bisogno di zucchero
I need insulin	Potrzebuję insuliny	Necesito insulina	Ho bisogno di insulina
I feel unwell	Źle się czuję	Me siento mal	Sto male
Please call an ambulance	Proszę wezwać karetkę	Por favor llame a una ambulancia	Per favore chiama un'ambulanza
My blood sugar is too low	Mam za niski poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado bajo	Ho la glicemia troppo bassa
My blood sugar is too high	Mam za wysoki poziom cukru	Tengo el azúcar demasiado alto	Ho la glicemia troppo alta
I use an insulin pen	Używam pena insulinowego	Uso una pluma de insulina	Uso una penna di insulina
I use an insulin pump	Używam pompy insulinowej	Uso una bomba de insulina	Uso una pompa di insulina

English	Polish	Spanish	Italian
These are my medical supplies	To są moje rzeczy medyczne	Estos son mis suministros médicos	Questi sono i miei articoli medici
I need to test my blood sugar	Muszę zmierzyć poziom cukru	Necesito medir mi nivel de azúcar	Devo misurare la mia glicemia
I have a medical certificate	Mam zaświadczenie lekarskie	Tengo un certificado médico	Ho un certificato medico
I'm wearing a glucose sensor	Noszę sensor glukozy	Llevo un sensor de glucosa	Indosso un sensore di glucosio
Does this contain sugar?	Czy to zawiera cukier?	¿Esto contiene azúcar?	Questo contiene zucchero?
I need a sugar-free option	Potrzebuję opcji bez cukru	Necesito una opción sin azúcar	Ho bisogno di un'opzione senza zucchero
Can I see the ingredients?	Czy mogę zobaczyć składniki?	¿Puedo ver los ingredientes?	Posso vedere gli ingredienti?
I have insulin in my bag	Mam insulinę w torbie	Tengo insulina en mi bolso	Ho l'insulina nella borsa
This is a medical device	To jest urządzenie medyczne	Este es un dispositivo médico	Questo è un dispositivo medico
I need to keep this cool	Muszę to przechowywać w chłodzie	Necesito mantener esto frío	Devo tenere questo al fresco
Can I store this in the fridge?	Czy mogę to przechować w lodówce?	¿Puedo guardar esto en la nevera?	Posso conservare questo nel frigorifero?
I have diabetes, but it's under control	Mam cukrzycę, ale jest pod kontrolą	Tengo diabetes, pero está controlada	Ho il diabete, ma è sotto controllo

English	Polish	Spanish	Italian
Where is the nearest pharmacy?	Gdzie jest najbliższa apteka?	¿Dónde está la farmacia más cercana?	Dov'è la farmacia più vicina?
Please call a doctor	Proszę wezwać lekarza	Por favor llame a un médico	Per favore chiami un medico
This person has Type 1 diabetes	Ta osoba ma cukrzycę typu	Esta persona tiene diabetes tipo uno	Questa persona ha il diabete di tipo uno
I can't wait a long time, it's urgent	Nie mogę długo czekać, to pilne	No puedo esperar mucho tiempo, es	Non posso aspettare a lungo, è urgente

Aplicaciones útiles

Los teléfonos inteligentes pueden facilitar la vida y los viajes con diabetes tipo 1, especialmente si los usas de una manera que te apoye, en lugar de estresarte. A continuación, encontrarás ejemplos de aplicaciones y herramientas digitales que los jóvenes suelen usar para la gestión diaria, el conteo de carbohidratos, el cuidado remoto y el aprendizaje. DTO no respalda oficialmente ningún producto específico. Las funciones y la disponibilidad de las aplicaciones pueden cambiar, así que siempre verifica la información más reciente y habla con tu equipo de diabetes antes de cambiar la forma en que manejas tu tratamiento.

1. Aplicaciones para la gestión diaria de la diabetes

Estas aplicaciones te ayudan a registrar la glucosa en sangre, la insulina, los alimentos y la actividad, y a veces a crear informes que puedes compartir con tu equipo.

- **mySugr** - una aplicación de “registro” de diabetes para rastrear el azúcar en sangre, las dosis de insulina, las comidas y notas. La versión Pro añade informes y análisis más detallados.
- **Glucose Buddy**: combina el registro de glucosa con el seguimiento de medicamentos y comidas en un solo lugar.
- **Diabetes:M** - un diario más detallado, con gráficos y un asesor de bolo en la versión premium.
- **SocialDiabetes** - una aplicación más una plataforma web que te permite registrar glucosa y carbohidratos y, en algunos países, compartir datos con profesionales.
- mylife Digital - un ecosistema digital conectado a la mylife YpsoPump y **Dexcom CGM**, con intercambio de datos en la nube.

Estas herramientas pueden ser especialmente útiles cuando viajas y deseas tener una visión clara de lo que está sucediendo con tu azúcar en sangre en una nueva rutina o zona horaria.

2. Aplicaciones para el conteo de alimentos y carbohidratos

Cuando comes en un país diferente con platos desconocidos, contar carbohidratos puede ser más difícil. Estas aplicaciones pueden ayudar:

- **Carbs & Cals** – utiliza fotos de porciones reales con valores de carbohidratos; útil para estimar rápidamente desde un plato.
- **SNAQ** – te permite tomar una foto de tu comida y te da una estimación de carbohidratos y nutrientes.
- **Aplicaciones tipo Carb Manager/Carb Counter** – rastreadores genéricos de carbohidratos con grandes bases de datos de alimentos y opciones de registro.
- **Recursos de conteo de carbohidratos de NDSS** – material educativo creado en Australia, también útil internacionalmente como herramienta de aprendizaje.
- **Aplicaciones generales de nutrición como Yazio o FatSecret** – te ayudan a verificar carbohidratos y calorías para alimentos envasados y platos de restaurante.

3. Telemedicina y herramientas de atención remota

Las herramientas de telemedicina te permiten compartir datos con tu equipo de atención médica y recibir apoyo a distancia:

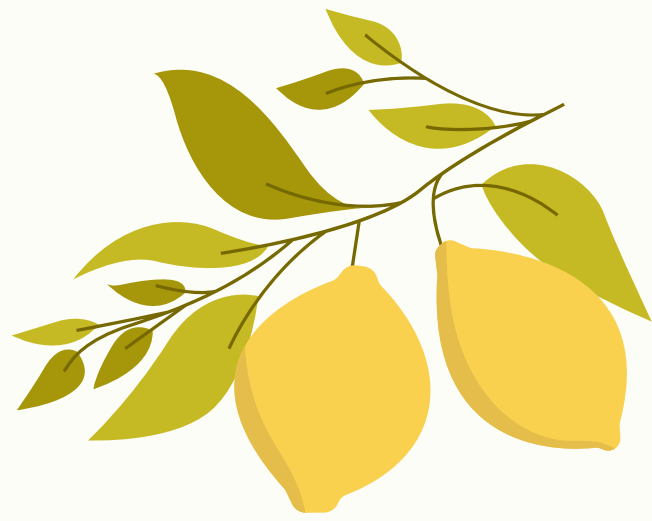
- **SocialDiabetes y mylife Digital** ofrecen plataformas web donde los profesionales pueden ver tus datos (en países donde se utiliza el sistema).
- En algunas regiones, como la Toscana (Italia), las aplicaciones de monitoreo continuo de glucosa (por ejemplo, FreeStyle Libre) están conectadas al registro electrónico de salud regional, por lo que tus datos glucémicos pueden visualizarse en tu expediente médico oficial.
- Las iniciativas nacionales de “diabetes digital” y los portales hospitalarios pueden ofrecer mensajería segura, consultas por video o intercambio de resultados.

4. Aplicaciones de apoyo psicológico y aprendizaje

Las herramientas digitales también pueden apoyar el aprendizaje y el bienestar emocional:

- **T1DCoach (Polonia)** – una aplicación educativa desarrollada para niños con T1D, donde cuidan de un avatar virtual mientras aprenden a manejar la diabetes en la vida diaria. Incluye escenarios realistas (olvidar la insulina, tratar hipoglucemias) y consejos para los cuidadores.
- Programas de apoyo grupal en línea como **“Step Out of Your Bubble”** utilizan plataformas estándar de videollamadas y canales privados para ofrecer grupos de apoyo psicológico para jóvenes adultos con T1D.

Especificidades de Italia



Sistema de salud nacional:

SSN – Servicio Sanitario Nacional (Servicio Nacional de Salud de Italia).

Tarjeta sanitaria nacional:

Tessera Sanitaria – tarjeta personal de salud utilizada para acceder a los servicios del SSN y para recetas.

Tarjeta sanitaria europea:

Italia emite la EHIC como parte de / junto con la Tessera Sanitaria (a menudo impresa en el reverso de la tarjeta). Proporciona acceso a la atención pública médicamente necesaria en otros países de la UE/EEE y Suiza.

Nivel regional:

La atención médica está organizada por las autoridades sanitarias regionales (ASL / ATS / Aziende Sanitarie Locali), por lo que el acceso práctico y los servicios pueden variar según la región.

Dish	Approx. carbs / 100 g	Example portion	Approx. carbs / portion	T1D note
Lasagna with meat	~17 g	~250 g (1 generous slice)	~43 g	Pasta + béchamel + cheese → moderate carbs, high fat. Watch delayed spike.
Pizza Margherita	~46 g	~300 g (1 medium round / 2 big slices)	~139 g	Very carb-dense. Many people bolus in 2 steps or use extended bolus.
Spaghetti with tomato sauce	~18.5 g	~250 g cooked pasta	~46 g	Classic plate; carbs mainly from pasta. Sauce usually low-carb if tomato-based.
Mushroom risotto	~31 g	~250 g (1 plate)	~78 g	Rice cooked in broth; higher carb load in one go, plus some fat from cheese/butter.
Arancini (rice balls)	~25 g	~150 g (1 large ball / 2 small)	~38 g	Fried, stuffed rice ball → carbs + fat; often eaten as a snack but "insulin-worthy".

Especificaciones de España



Sistema nacional de salud:

SNS – Sistema Nacional de Salud (Sistema Nacional de Salud de España).

Tarjeta sanitaria nacional:

Cada Comunidad Autónoma emite su propia tarjeta sanitaria vinculada al SNS (por ejemplo, SESCOAM, SERMAS, CatSalut). Estas tarjetas se utilizan para acceder a la atención sanitaria pública en esa región.

Tarjeta sanitaria europea:

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es la versión española de la EHIC, utilizada para tratamientos médicamente necesarios durante estancias temporales en otros países de la UE/EEE y Suiza.

Nivel regional:

El INSS – Instituto Nacional de la Seguridad Social gestiona la afiliación y el derecho al SNS y emite la TSE/EHIC.

Plato	Aprox. carbohidratos / 100 g	Ejemplo de porción	Aprox. carbohidratos / porción	Nota T1D
Paella de mariscos	~16.5 g	~250 g (1 plata)	~41 g	A base de arroz, carbohidratos + algo de grasa (aceite / chorizo). El tamaño de la porción importa mucho.
Gazpacho	~4 g	~250 g (1 bowl)	~10 g	A base de verdura, bajo en carbohidratos; a menudo un entrante "seguro". Ten cuidado con el pan/picatostes
Spanish omelette (tortilla)	~10 g	~150 g (cuña)	~15 g	Huevos + patatas; carbohidratos moderados, bastante alta grasa → aumento más lento.
Croquetas	~24 g	~100 g (3-4 piezas)	~24 g	Rebozado y frito → combinación de carbohidratos + grasa; puede aumentar más tarde.
Fabada asturiana	~7.5 g	~300 g (1 cuenco profundo)	~22 g	Estofado de frijoles; carbohidratos de los frijoles + grasa de la salchicha; saciante, digestión más lenta.

Polonia

Detalles



Sistema nacional de salud:

NFZ – Narodowy Fundusz Zdrowia (Fondo Nacional de Salud), que financia la atención sanitaria pública.

Tarjeta nacional de salud:

No existe una "tarjeta de salud" plástica única como en Italia o España; el derecho se confirma generalmente mediante el número PESEL y el sistema eWUŚ en la clínica. Algunos aseguradores o universidades emiten tarjetas o documentos adicionales.

Tarjeta sanitaria europea:

El nombre polaco para la TSE es EKUZ – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego. Ofrece acceso a atención pública médica necesaria en otros países de la UE/EEE y Suiza.

Nivel regional:

Sucursales regionales del NFZ emiten la tarjeta EKUZ y manejan preguntas sobre atención médica transfronteriza.

Plato	Aprox. carbohidratos / 100 g	Ejemplo de porción	Aprox. carbohidratos / porción	T1D nota
Pierogi (hervidos, relleno salado)	~30 g (most brands 24–33 g)	~180 g (~6 piezas)	~54 g	La masa es la principal fuente de carbohidratos. Freírla añade grasa extra, pero no carbohidratos.
Placki ziemniaczane (panquecas de patata)	~24 g	~150 g (2–3 panquecas)	~36 g	Patata rallada + harina, frita en aceite → carbohidratos + grasa; los ingredientes (crema agria, azúcar) aportan aún más.
Zupa pomidorowa (sopa de tomate)	~5 g	~300 g (1 bowl)	~15 g	Sin arroz ni pasta, es bastante bajo en carbohidratos. Con arroz o fideos, el contenido de carbohidratos aumenta considerablemente.
Żurek (sopa de centeno agria)	~8 g (estimated from PL nutrition tables)	~300 g (1 bowl)	~25 g	Pane de centeno + patatas + salchicha; contenido moderado en carbohidratos, pero a menudo alto en grasas y proteínas.
Makowiec (pastel de semillas de amapola)	~47 g	~80 g (1rebanada)	~38 g	alto contenido en carbohidratos (azúcar + harina + semillas de amapola). Tómalo como un postre de verdad, no como «solo un bocado».

EJEMPLO DE ACTIVIDAD 1

TIME 🕒	SESSIONS 📅	MATERIALS 📁	NOTES 📝
10 minutes	<p>Opening:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The trainers presents themselves and explains what will happen. 2. Present the session. 3. Present the goal 	- Laptop	
20 minutes	<p>Ice-breaker: „Think well“</p> <p>Trainers hand out a roll of toilet paper and ask participants to take as many sheets as they normally would. Then they explain the twist: for each sheet taken, participants share one fact about themselves. They can start with their name, where they're from, and why they joined the activity.</p>	- Toilet paper	
50 minutes (20+20 + 10 min buffer)	<p>Presenting the DTO Toolkit and Platform – Simulation Activity</p> <p>Trainers introduce the DTO toolkit and platform through a short simulation based on three everyday situations:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doctor (asking for medical information and medication before travelling) • Parents (expressing worries about the participant's departure) • Airport (the moment of leaving and saying goodbye) <p>After the simulations, participants are divided into groups and take part in a short brainstorm, reflecting on what they observed and discussing how they would react in each situation.</p> <p>At the end, each group re-creates one of the scenarios and performs it for the others, answering the guiding questions through their role play.</p> <p>A short debriefing follows, and trainers then provide a clear explanation of the DTO toolkit and platform, including how it can be used in practice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flipchart - Markers - Tape - Scenarios 	<p>Scenarios:</p> <p>1) Doctor</p> <p>Key topics: insurance, travel checklist, emergency contacts, and where to go in case of need.</p> <p>In this scenario, the doctor is unsure about what the patient is allowed to do before travelling, so they start searching for information online. This leaves the patient feeling confused and with many unanswered questions.</p> <p>2) Parents</p> <p>Key topics: using the checklist in practice and managing worries.</p> <p>Here, one trainer plays the role of a parent who wants to prepare their child for the departure. The parent goes through the checklist and asks participants what they think is most important to pack or prepare, and what they would prioritise.</p> <p>3) Airport</p> <p>Key topics: important documents and airport controls.</p>

			<p>The trainers select a volunteer in a playful way: one participant chooses a number, and the trainers count around the group until they reach that number.</p> <p>The selected volunteer plays the role of a person living with diabetes who is about to travel. Using what they learned during the previous simulations, they go through the departure process step by step, guided by one of the trainers.</p> <p>Reflection questions (for discussion)</p> <ul style="list-style-type: none"> • What would you do differently? • Do you think something could be improved? If yes, how? • What didn't work well in these situations, and why?
<p>40 minutes (15 role play, 25 debriefing)</p>	<p>Organize activity with the youth based on the information given:</p> <p>Roleplay consists of pairing two participants. Each person receives a short role card on a piece of paper, explaining their role and the main points they should pay attention to during the situation. Participants then act out the roleplay and "try out" the scenario in practice.</p> <p>Each pair will play both roles: they will have 5 minutes for the first role, and then they will switch and repeat the roleplay for another 5 minutes from the other perspective.</p> <p>At the end, trainers will lead a short debriefing with guiding questions to highlight the most important learning points and reflect on what worked well and what could be improved.</p>	<p>- Roleplay scenarios on paper</p>	<p>Questions for short debriefing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Which role felt more difficult for you, and why? • Why do you think you felt that way? • What differences did you notice between the two roles? • What did you learn from the activity?
<p>30 minutes</p>	<p>Reflections and conclusions:</p> <p>Following the final debriefing of the previous activity, the trainers will encourage participants to reflect on what they learned and how they felt throughout the session.</p> <p>At the end, the trainers will show a QR code linking to the toolkit, and participants will write one word or a short sentence to describe their feelings. These words will then be collected to create a summary word cloud.</p>		<p>Questions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How do you feel right now? • On a scale from 1 to 10, how much do you think you learned today? • To what extent do you think this will be useful in your daily life?

EJEMPLO DE ACTIVIDAD 2

TOPIC: Toolkit for travelling with Type 1 Diabetes TIME DURATION: 105 mins GOALS: People reach and download the toolkit TRAINERS:			
TIME 🕒	SESSIONS 📄	MATERIALS 📁	NOTES 📝
5 minutes	Opening: Trainers welcome the group, say hello, and introduce themselves and the organisers. They also give a short introduction to the topic of diabetes and explain what the session will be about.	- Laptop	Thanks and say hello to the participants, introduce the association hosting the event, and briefly present ourselves and our names before starting the session.
15 minutes	Ice-breaker – Personal Bingo: Trainers ask participants to prepare bingo cards with personal questions instead of numbers. <ol style="list-style-type: none"> Distribute the bingo cards and pens. Explain the rules clearly. Start the timer (10 minutes). Close the activity and introduce the next session with a short sentence related to the topic. <p>Bingo rules:</p> <ul style="list-style-type: none"> You cannot use the same person's name more than once on your card. Participants need to find other participants who can answer "yes" to each question. You cannot ask the same person two questions in a row. If there are fewer than 15 participants, you can write the same name twice. <p>You can prepare small prizes for the winners (sweets or something similar).</p>	- Bingo (to print) - Pens - Timer - Sweets	Number of questions depends on the size of the group, so you should prepare two versions of the bingo cards: one for 10–15 participants and one for around 30 participants.
30 minutes	ERASMUS+ and ESC Presentation: The session starts by asking participants about their previous experiences (around 10 minutes). Questions: <ul style="list-style-type: none"> Who has already taken part in Erasmus+ or ESC? Who would like to participate in Erasmus+ or ESC in the future? (Participants answer by standing up.)	- Video of Erasmus and ESC and of some inspirational video - Projector - Speaker - Laptop - Internet connection	It's important to talk between the videos

	Then follows a short presentation of both programmes, using videos and slides (around 15 minutes).		
15 minutes	<p>Practical activity:</p> <p>Transition: why can this be a problem for people living with type 1 diabetes?</p> <p>To help participants reflect on the challenges of travelling with diabetes, they first have a short individual task.</p> <p>(2 minutes) Participants receive a blank sheet of paper and answer the question:</p> <p>“You have to leave the country in one hour and you have no time to plan. What are the 5 things you would take with you?”</p> <p>Reflection:</p> <p>(5-10 minutes) Participants share their lists and explain their choices. The trainers highlight the differences between the answers from participants with diabetes and those without. After the sharing, 5-7 minutes are dedicated to a short group reflection.</p>	- Paper and pens	If there is more than 15 people use mentimeter.
30 + 15 minutes	<p>Presenting the DTO project:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Why I'm here (Mentimeter activity) 2. How DTO was created: how it started, what it does, and its main goal 3. Presentation of the toolkit and the website 		You can make a quizz: https://quizizz.com/
10 min	<p>Closing:</p> <p>Participants are asked how they feel at the end of the session and are invited to give quick feedback on the toolkit and the web platform. Questions focus on whether the content feels useful, whether they learned something new, and simple yes/no answers. To close the activity in a more engaging way, the trainers also use an “emotion thermometer” to capture participants’ mood and final impressions.</p>		Create a group and introduce the opportunity to take part in the projects future activities.

Warsaw, Poland

Training Course

@fun.pedra



Aprende, crece y comparte tu historia en un espacio inclusivo donde la T1D es tu poder.



Co-funded by the European Union

OUR PROJECT IS FOR ✨

Jóvenes (16-25 años)

Vivir con diabetes tipo 1

Trabajadores juveniles, mentores y educadores

Personas apasionadas por la inclusión, el bienestar y movilidad



FLYING with DIABETES

BOLOGNA,
VIA DELLA GUARDIA,
28

DATE



age range 17-25

slide to description

rating



Glucose first,
Passport next

TOPICS YOU ARE GOING TO JUMP INTO

- What Erasmus+ is.
- What European Solidarity Corps are.
- Which opportunities they offer and for who.
- What DTO Toolkit is and how the website for travellers with diabetes works.



tap for say thanks

Made with Goodnotes

Made with Goodnotes



58

DIABETES TRAVELLING

TRAINING SESSION

How to travel easily with type 1 diabetes ?

WHEN, WHERE & WHO

- ✓ 26-28 th September
- ✓ Via della guardia, 28 Bologna (BO)
- ✓ 17-25 years old

LEARN MORE

+393453458452 www.toolkit.com

DIABETE E VIAGGI



EVENTO FORMATIVO

DETAILS

TRAINING SESSION

WHAT WILL YOU LEARN?

- ✓ What documents I need and how to have access to them.
- ✓ How to deal with medication and devices.
- ✓ What to do in case of emergency.
- ✓ How to get the most suitable insurance for you.

Do you feel that this can fit with your interests?

COME JOIN US!

* Free trainee

