

# Consejos de viaje

## Cuidados para la hemofilia durante los viajes

**Viajar puede ser una forma divertida y emocionante de conocer nuevas partes del mundo.** Ya sea que viaje solo por una noche o por más tiempo, planificar con antelación y preparar lo que necesita para tratar su hemofilia cuando no está en casa puede ayudar a que el viaje sea lo más placentero posible.



# Planifique con antelación



Prepararse con antelación puede facilitar el viaje. A continuación presentamos algunas cosas que puede hacer antes de salir de viaje:

1

## Hable con su médico

Hable con su equipo de atención sobre las precauciones en viajes. Pueden prepararle una Carta de viaje para emergencias que describa su trastorno hemorrágico y necesidades médicas.

2

## Confirme su programa de infusiones

Pregunte a su equipo de atención si debería hacerse alguna modificación a su programa de tratamiento en función de las actividades planificadas o diferencias horarias.

**CONSEJO:** Lleve un registro de sus infusiones antes y durante el viaje para saber cuánto factor tomó y a qué hora.

3

## Localice un centro de tratamiento de la hemofilia cercano

Compruebe si hay centros de tratamiento de la hemofilia en el lugar al que viaja. Puede comunicarse anticipadamente para asegurarse de que estén preparados si usted llegara a necesitar suministros adicionales.

**CONSEJO:** En el sitio web de los CDC hay un buscador internacional de centros de tratamiento de la hemofilia.

4

## Consulte los requisitos de la TSA

Si va a volar, busque las regulaciones para el transporte de medicamentos y suministros. Cuando lleve factor en su viaje, es una buena idea etiquetar todos sus suministros y llevar consigo su prescripción y su Carta de viaje.

**CONSEJO:** Los viajeros con discapacidades o afecciones médicas pueden comunicarse con TSA Cares para recibir ayuda en los puntos de control llamando al: (855) 787-2227.

5

## Prepare sus suministros de viaje

Su equipo de atención puede ayudarle a preparar los suministros de tratamiento para el viaje. Por ejemplo, pueden enseñarle como empacar y guardar los medicamentos y llevar un pequeño recipiente para desechar objetos punzantes en su equipaje de mano.

**CONSEJO:** Lleve SIEMPRE la medicación y los suministros en su equipaje de mano. El equipaje en bodega puede estar expuesto a temperaturas extremas y rayos X o podría perderse.

6

## Planifique su alojamiento

Asegúrese de que tiene acceso fácil a cualquiera de los servicios necesarios donde se va a alojar, como un refrigerador.

**CONSEJO:** Comuníquese con su hotel o campamento antes de viajar para arreglar todo.

7

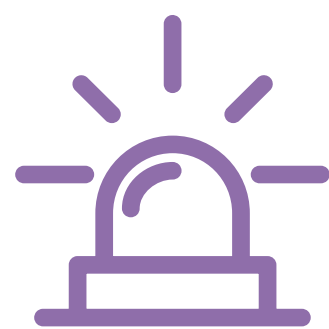
## Haga preparaciones para emergencias

Viaje con un acompañante siempre que le sea posible e infórmele sobre su afección médica, de forma que pueda ayudarle en caso de una emergencia. Tenga sus medicamentos y suministros etiquetados claramente en caso de que no pueda administrarse el tratamiento usted mismo.

# Tenga su teléfono listo



Su teléfono celular puede ser una excelente herramienta para viajar en forma más segura. Estas son algunas de las formas en que puede utilizar su teléfono:



## Preparar una lista de contactos de emergencia

Guarde los contactos de emergencia y otros recursos en su teléfono, tal como su centro de tratamiento de la hemofilia o farmacia especializada.

**CONSEJO:** Escriba ECE delante de sus contactos de emergencia, que significa “En Caso de Emergencia”. Algunos teléfonos vienen equipados con funciones de emergencia o hay aplicaciones de terceros que puede descargar.



## Configurar recordatorios de medicación

Use una aplicación de calendario o de lista de verificación y active las notificaciones para recordarle cuando sea el momento de tomar su medicación.

**CONSEJO:** Muchas aplicaciones, como MicroHealth Hemophilia, están diseñadas específicamente para ayudarlo a realizar el seguimiento de las infusiones y sangrados y compartir la información con su proveedor de atención médica.



## Guardar documentos importantes

Puede guardar en su teléfono copias de documentos como tarjetas de seguro, información de la farmacia y su identificación médica se pueden guardar en su teléfono. También puede tomar fotos de cosas importantes para tener copias adicionales a la mano.

**CONSEJO:** Haga copias de seguridad de su teléfono para guardar en la nube para asegurarse de poder acceder a estos documentos si le ocurriera algo a su teléfono.

# Recursos de viaje



Hay muchos otros lugares donde puede encontrar información útil para planificar viajes.

## Sitio web de los CDC

Viaje seguro con un trastorno hemorrágico

[CDC.gov/ncbddd/hemophilia/travel-safe.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/hemophilia/travel-safe.html)

Directorio internacional de centros de tratamiento de la hemofilia

[dbdgateway.cdc.gov/HTCDirSearch.aspx](https://dbdgateway.cdc.gov/HTCDirSearch.aspx)

## Sitio web de la TSA

TSA le cuida: viajes con medicamentos [TSA.gov/travel/special-procedures](https://www.tsa.gov/travel/special-procedures)

## Steps For Living

Travel [StepsForLiving.hemophilia.org/step-up/travel](https://www.stepsforliving.org/step-up/travel)

## The Joint Movement

Actividades y estiramientos saludables lejos de casa [HemJointMovement.com](https://www.hemjointmovement.com)



Para recursos adicionales sobre la vida con un trastorno hemorrágico, comuníquese con su gerente Sanofi CoRe o visite [RareBloodDisorders.com](https://www.RareBloodDisorders.com).

**Imprima esta página**  
para tener una lista de  
viaje que pueda usar  
para empacar y  
prepararse.

Recorte por las líneas punteadas →

# Lista de viaje



**Use la siguiente lista para no  
olvidarse de empacar las cosas  
que podría necesitar.**

- Carta de viaje de su médico
- Copias de las tarjetas de seguro médico
- Factor/medicación, además de un poco adicional (si es necesario)
- Compresa de hielo
- Suministros para infusión (si es necesario)
- Recipiente pequeño para desechar objetos punzantes (si es necesario)
- Identificación médica
- Alcohol, gasas de algodón, torniquete, curitas
- Desinfectante

© 2022 Genzyme Corporation. Todos los derechos reservados.  
Sanofi es una marca comercial registrada de Sanofi o de una  
de sus filiales.  
MAT-US-2205477-v1.0-09/2022

**sanofi**

**Imprima esta página y llene los espacios en blanco** para tener una tarjeta de información para emergencias que pueda llevar en el viaje.

**Tarjeta de información para emergencias**

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Contacto en caso de emergencia: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Acompañante de viaje: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Afecciones médicas y alergias:  
\_\_\_\_\_

Medicamentos actuales y dosis:  
\_\_\_\_\_

Centro de tratamiento de la hemofilia:  
\_\_\_\_\_

Número de teléfono del  
centro de tratamiento  
de la hemofilia: \_\_\_\_\_

Proveedor de seguro: \_\_\_\_\_

No. de identificación: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

← Doblar  
aquí

↑ Recorte por las líneas punteadas