



Consejos prácticos de seguridad para viajar con sus medicamentos

Ya sea que lo haga por negocios o por placer, no es el vuelo atrasado ni un embotellamiento lo que puede arruinar su viaje. En cambio, olvidar de empacar sus medicamentos, perderlos, no llevar la cantidad suficiente o tener que salir a comprar medicamentos de venta libre cuando está de viaje puede ser un verdadero fastidio, y una amenaza para su salud.

En un estudio llevado a cabo entre miembros de AARP, se constató que 3 de cada 4 personas (el 72 por ciento) habían realizado, por lo menos, un viaje que hubiera implicado alejarse 50 millas y pasar una noche fuera de su hogar. Antes de partir, tenga en cuenta los cinco mejores consejos prácticos de AARP sobre cómo viajar sin sufrir contratiempos con sus medicamentos:

Lleve un Registro Personal de Medicación consigo.

Llevar una lista o registro de todos los medicamentos que toma, incluyendo los de venta libre, y la afección que cada uno trata es particularmente importante en caso de que necesite atención médica mientras se encuentre lejos de casa. También es importante llevar esta información consigo en caso de que pierda o le roben su/s medicamento/s y necesite reponerlos o sustituirlos.

Empaque sus medicamentos en su bolso de mano.

Separarse de su equipaje puede resultar muy molesto, pero podría convertirse en una cuestión de vida o muerte si hubiera medica-

mentos vitales en esa maleta perdida. Empaque sus medicamentos en un bolso de mano. Además, es una buena idea dejarlos en sus envases originales. Esto facilita la inspección al personal de aduanas. Y si tiene una emergencia médica, es más sencillo determinar qué medicamentos ha estado tomando.

Lleve más de lo que necesita.

Para el caso de que su plan de viaje cambie, es una buena idea llevar una provisión extra —para una semana— de medicamentos.

Tenga en cuenta las condiciones de almacenamiento.

Si su medicamento necesita ser almacenado y mantenido a una temperatura menor que la temperatura ambiente, lleve consigo un recipiente térmico, como los utilizados para transportar el almuerzo a la escuela o al lugar de trabajo.

Haga su propia investigación; esté preparado.

Ciertos países tienen regulaciones aduaneras diferentes respecto de los tipos de medicamentos que pueden ser ingresados dentro de sus territorios. Algunos medicamentos de venta libre pueden ser considerados como sustancias controladas en otros países, como, por ejemplo, los calmantes o analgésicos que contienen codeína. Antes de viajar, póngase en contacto con la embajada correspondiente para averiguar si sus medicamentos serán aceptados o no por las autoridades de la aduana.

Si usted toma medicamentos recetados con efectos narcóticos o viaja con agujas para la administración de sustancias inyectables, pídale a su médico que le extienda una carta explicando el motivo por el cual usted tiene esos medicamentos y los elementos relacionados a ese efecto. Esto es de gran ayuda, especialmente, con el personal de aduanas.

Viajar puede resultar maravilloso o estresante, dependiendo de cuán preparado esté para hacerlo. Así que trate de tener la experiencia más positiva que pueda. Comparta esta lista de consejos prácticos con amigos y familiares, y seguramente tendrá un viaje agradable..

Pasaje, maleta y medicamentos—¡verificar!