

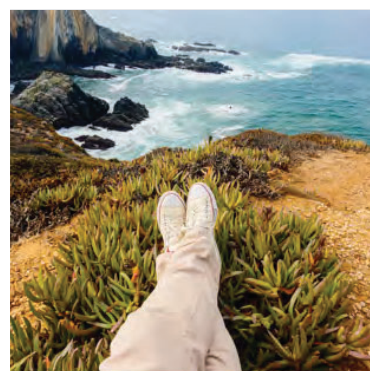
Viajar de forma inteligente con fibrosis quística (FQ)

Viajar puede ser una muy buena forma de relajarse, pero también puede haber ocasiones en las que deba viajar por motivos de trabajo o para asistir a una cita médica. Antes de salir, considere usar la siguiente lista de verificación.

Lista de verificación para viajar con FQ

Planificar con anticipación

- Hable con el equipo de atención médica de su centro de FQ para asegurarse de que está listo para viajar.
- Identifique los centros de FQ en la zona a la que viaja y, si va a conducir hacia lugares lejanos, planifique qué ruta tomará para saber dónde están estos centros en el camino.
- Tenga una nota del médico a mano durante el registro en el aeropuerto, los controles de seguridad, el vuelo y al pasar por la aduana.



Preparar los medicamentos

- Programe la renovación de sus recetas si lo necesita.
- Asegúrese de que sus medicamentos estén etiquetados.
- Piense cómo puede almacenar los medicamentos que necesitan refrigeración. Por ejemplo, puede llamar al hotel para asegurarse de que haya un refrigerador en la habitación. También es probable que tenga que llevar una conservadora en el coche durante un largo viaje.
- Considere la posibilidad de conseguir un carro para el equipaje para que los suministros pesados o voluminosos estén en un solo lugar y sean más fáciles de transportar.

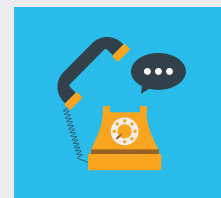
Empacar para el viaje

- Lleve un suministro adicional de medicamentos. Es una buena idea llevar los medicamentos correspondientes a una semana en caso de que se retrase o decida extender el viaje.
- Coloque los suministros médicos en un bolso aparte para poder encontrarlos con facilidad.
- Lleve unos refrigerios adicionales altos en calorías y grasas que sean seguros para viajar. ¿Necesita inspiración? Pruebe nuestra colección de deliciosas recetas y las sugerencias de refrigerios para llevar en el camino en la sección [Cocina](#).



La Administración de Seguridad en el Transporte (TSA, por sus siglas en inglés) puede ayudarle a coordinar el proceso de control de seguridad con antelación. Trate de llamar a la TSA al menos 72 horas antes del vuelo.

- ▶ Su línea de ayuda gratuita es **1-855-787-2227**, o puede visitar el sitio web de la TSA en **TSA.gov**.





INFO PARA EL CUIDADOR

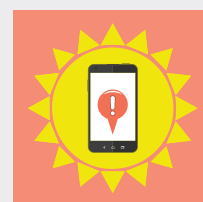
Es probable que ya sea un profesional empacando para su hijo, pero siempre es útil verificar que tiene todo lo que necesita.

- Busque un bolso cómodo para los suministros médicos de su hijo. ¡Puede que acabe cargándolo!
- Escriba toda la información importante sobre la fibrosis quística (FQ) y los medicamentos de su hijo en un lugar conveniente. Si hay una emergencia, será útil tenerla a mano.



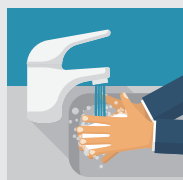
Los veranos consisten en pasar largos días relajándose al sol. Sin embargo, cuando está pensando en el helado y el protector solar, puede ser difícil mantener la rutina del tratamiento.

- ▶ Para que sea un poco más fácil, considere configurar los recordatorios del teléfono a la misma hora todos los días.



Combata los gérmenes mientras está fuera de casa

Estos son algunos consejos que ayudan a controlar a esos bichos microscópicos.



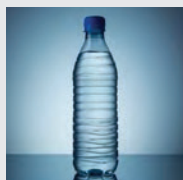
Enjabonar, enjuagar, repetir

Tener las manos limpias puede ayudarle a mantenerse sano. Pero, ¿se las lava correctamente? Asegúrese de enjabonaras y frotaras durante al menos 20 segundos. Hágalo también entre los dedos y debajo de las uñas.



Evitar los gérmenes en el vuelo

Usar una mascarilla y limpiar la bandeja del asiento con toallas desinfectantes puede ser muy útil cuando está a 30,000 pies de altura. Incluso puede abrir el conducto de ventilación que está arriba del asiento para que el aire se mueva a su alrededor.



Pensar antes de beber

Elija una bebida que esté cerrada si no confía en la limpieza de las bebidas disponibles en el grifo o en el dispensador de refrescos. Además, recuerde que las bebidas deportivas son una gran fuente de electrolitos.

Puede obtener más consejos saludables para vivir con FQ en Everyday-CF.com.