

- Recordemos al paciente la necesidad de mantener la calma si se acerca un himenóptero: esto es de vital importancia en el caso de estar conduciendo, ya que un movimiento brusco puede inducir al insecto a picar o producir un accidente.

## RECOMENDACIONES para viajar con ALERGIA

- Recordemos al paciente la necesidad de visitar a su médico antes de iniciar el viaje. Se recomienda especialmente si la alergia no está estable, si los síntomas de la alergia han sido graves en alguna ocasión, o si el desplazamiento va a ser a un lugar muy remoto o durante un período prolongado.
- Debe solicitar un informe médico, especialmente si necesita llevar consigo adrenalina. Es conveniente que el paciente disponga de una versión en inglés y/o en el idioma del lugar de destino (ver página 51).

- Llevará consigo toda la medicación que pueda necesitar en cantidades superiores a las que crea que vaya a requerir. Los medicamentos irán en sus envases originales, incluyendo el prospecto, ya que contiene información que puede ser útil para personal médico o de las aduanas.
- No debe facturar los medicamentos en la maleta; los llevará como equipaje de mano disponible en todo momento.
- Debe recordar que si va a realizar un desplazamiento muy prolongado, como un vuelo trasatlántico, deberá adecuar las horas de toma de la medicación al nuevo horario.
- El paciente debe valorar si su sistema de asistencia sanitaria le cubre durante los viajes: así como la necesidad de contratar un seguro médico de viaje.
- Ha de estar preparado para una reagudización de su alergia: dispondrá siempre de su medica-

### Informe Médico Alergológico / AllergyMedical Report

Nombre y apellidos / Name and Surname .....

Fecha de nacimiento / Date of birth .....

Diagnóstico / Diagnosis

- Asma / Asthma                       Rinitis / Rhinitis  
 Conjuntivitis / Conjunctivitis    Alergia alimentaria / Food allergy  
 Anafilaxia / Anaphylaxis         Dermatitis atópica / Atopic dermatitis  
 Alergia a himenópteros / Hymenoptera allergy  
 Alergia a medicamentos / Drug allergy  
 Otros / Other .....

Alérgico a.../ Allergic to .....

Tratamiento / Treatment.....

El paciente precisa transportar adrenalina inyectable / The patient should carry injectable epinephrine    Sí / Yes         No

#### Médico / Physician

Dr.....

Tel.....

Firma / Signatura .....

Modelo de informe médico esquematizado

ción y deberá localizar con antelación el teléfono de urgencia médica por si lo necesitara.

- Si utiliza nebulizadores eléctricos, se asegurará de disponer de adaptadores para el voltaje y el tipo de enchufe del país de destino.
- Debe recordársele que los antihistamínicos sedativos, como los de primera generación, disminuyen los reflejos psicomotores y dan sueño: este efecto puede afectar la conducción de vehículos y aumentar el riesgo de accidente. El alcohol potencia este efecto adverso.