Se viaggiando si cambia fuso

Le cose da ricordare per chi usa siringhe o penne

Regole base:

✓ Se la giornata si allunga bisogna fare più insulina.

✓ Se la giornata si accorcia bisogna fare meno insulina.

✓ Le prime notti dopo il viaggio bisogna fare particolare attenzione: c'è il rischio di ipoglicemia.

✓ In ogni caso per essere più sicuri conviene intensificare i controlli della glicemia. In questo modo le variazioni della glicemia al rialzo o al ribasso sono rilevate in anticipo e possono essere corrette con maggiore facilità.

Come adeguare l'insulina:

✓ Volando verso ovest (per esempio negli Stati Uniti, in Messico, nei Caraibi o in America Latina) la giornata si allunga. Aumentare l'insulina in proporzione, per esempio del 25% se si attraversano sei fusi orari.

✓ Volando verso est (per esempio in India, in Australia o in Estremo oriente) la giornata si accorcia. Diminuire l'insulina in proporzione, per esempio di un terzo se si attraversano otto fusi orari.

Prima di partire occorre concordare con il proprio medico qualsiasi variazione allo schema insulinico adottato.

Consigli Accu-Chek

Importante per le persone che usano insulina:
Dopo aver adeguato il dosaggio di insulina ai cambiamenti di fuso orario, controllare la glicemia. In questo modo sarà possibile identificare velocemente variazioni della glicemia al rialzo o al ribasso e reagire per tempo.

Roche

ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.

Se viaggiando si cambia fuso

Le cose da ricordare per chi usa il microinfusore

Cambiamento di uno o due fusi orari

✓ Spostare subito l'orologio del microinfusore sull'ora locale.

Cambiamento di tre o quattro fusi orari

✓ Appena arrivati, non spostare subito l'orologio del microinfusore sull'ora locale, ma aggiungere o togliere solo una o due ore. Spostare l'orologio sull'ora locale solo dopo uno o due giorni.

Cambiamento di quattro o più fusi orari

✓ Creare un profilo basale con la più bassa tra le velocità basali previste dal proprio profilo (per esempio quella adottata nelle prime ore del mattino). Ricordare di prendere nota dei valori dello schema basale abituale.

✓ Controllare la glicemia molto spesso, per esempio sette volte al giorno.

✓ Correggere con dei boli le eventuali iperglicemie.

✓ A tre-quattro giorni dall'arrivo, quando il proprio orologio interno si sarà adeguato all'ora locale, spostare l'orologio del microinfusore sull'ora locale e tornare al profilo basale originale.

Alcuni diabetologi raccomandano invece di ritoccare più volte l'orologio del microinfusore aggiungendo o togliendo due ore ogni giorno fino a quando non si arriva all'ora locale. **Prima di partire occorre concordare con il proprio medico qualsiasi modifica**.

Roche

ACCU-CHEK®
Vivi la vita. Come vuoi.