

INFÓRMESE

- ◆ **Ministerio de Sanidad y Consumo** www.msc.es
 - Información para todos los viajeros (consejos, vacunación, viajes internacionales y salud, situación sanitaria mundial por países, etc.).
- ◆ **Ministerio de Fomento:** Dirección General de Aviación Civil www.fomento.es
 - Información para personas con movilidad reducida (PMR)
 - Nuevas medidas de seguridad en los aeropuertos europeos (guía)
- ◆ **Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales** www.mtas.es
- ◆ **Ministerio de Industria, Turismo y Comercio** www.mityc.es
- ◆ **Seguridad Social** www.seg-social.es
- ◆ **Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación** www.mae.es
- ◆ **Ministerio del Interior** www.mir.es
- ◆ **AENA (Aeropuertos Españoles y Navegación Aérea)** www.aena.es
- ◆ **Asociación Médica Aeroespacial (en inglés)** www.asma.org

Puede encontrar más información de interés en:

- ◆ Su centro de salud, con su especialista sanitario
- ◆ La página web del laboratorio farmacéutico fabricante de su medicación
- ◆ La web de la compañía aérea con la que viaja y su agencia de viajes

Edita: FELEM

© de la publicación: Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple, 2007

Diseño y maquetación: Turner Broadcasting System España S.L.

Con la colaboración de: Cartoon Network



FEDERACIÓN ESPAÑOLA
PARA LA LUCHA CONTRA LA
ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Ponzano, 53. 28003 Madrid. Tel.: 91 441 01 59
info@esclerosismultiple.com
www.esclerosismultiple.com



Si tiene Esclerosis Múltiple

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIAJAR



FEDERACIÓN ESPAÑOLA
PARA LA LUCHA CONTRA LA
ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Hay personas cuya Esclerosis Múltiple (EM) les permite una movilidad plena. Otros casos, bien con un grado de afectación mayor o bien recibiendo tratamiento farmacológico a causa de la EM, requieren una planificación más cuidadosa o detallada de los viajes. Es a estas personas a quienes está dirigido este documento.

A continuación les presentamos una serie de pautas que le pueden resultar útiles a la hora de organizar su viaje, a través de las cuales podrá comprobar que una elección adecuada de destino, consultar a un profesional médico, planificar el viaje con la mayor antelación posible, estar muy bien informado y asegurarse de que recibirá la asistencia que precise, son las claves para que el viaje se desarrolle con éxito.

La información está enfocada principalmente a los viajes en avión, ya que es este medio el que exige mayor control y cuenta con unos sistemas de seguridad más específicos.

Si tiene previsto viajar en otro medio de transporte, infórmese bien para que no haya contratiempos.

En el momento en el que usted se plantea viajar:

- ◆ Valore su estado de salud. Evalúe sus propios límites de manera realista.
- ◆ Consulte a su médico/neurólogo con el mayor tiempo de antelación posible su intención de viajar (así como el destino y duración de la estancia), para que le indique las vacunas que debe administrarse y/o le facilite los certificados médicos pertinentes que podrían solicitarle en el aeropuerto...
 - Si lleva la medicación en su equipaje de mano.
 - Si, por enfermedad importante, tiene que demostrar que es una persona "apta para volar".

A la hora de elegir destino...

Escoja bien el destino, teniendo en cuenta:

- ◆ Las enfermedades más habituales en su lugar de destino.
- ◆ Los cambios bruscos de horario (que pueden afectar negativamente).
- ◆ El clima de su lugar de destino: es conveniente evitar lugares muy calurosos.
- ◆ El sistema de asistencia sanitaria del país de destino y la cobertura de su seguro.

Si tiene usted algún tipo de discapacidad o necesidades especiales, tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- ◆ Intente viajar acompañado, por las dificultades que podrían surgir durante el viaje.
- ◆ Haga la reserva con tiempo; las plazas son limitadas.
- ◆ Solicite un seguro de viajes al hacer la reserva.

- ◆ Si tiene necesidades especiales, es muy importante que informe a su agencia de viajes y compañía aérea con tiempo.
 - Pida asistencia con antelación. Desde las compañías aéreas se ofrecen un gran número de facilidades para las personas con discapacidad. Sea realista con sus necesidades y transmítaselas a la compañía aérea con la que viaja, para que identifiquen el nivel de asistencia que tienen que prestarle.
 - Compruebe que la asistencia solicitada está anotada en su reserva.
- ◆ Facture pronto: las personas con discapacidad embarcan primero.
- ◆ Si el personal desconoce cómo tratarle o ayudarle, dígaselo usted.

Si viaja con la medicación...

- ◆ Procure llevar la medicación en el equipaje de mano para mayor seguridad.
- ◆ Las medidas de seguridad que tiene cada aeropuerto son diferentes: infórmese bien.
- ◆ Prepare su medicación con antelación.
 - Si lleva la medicación con usted, asegúrese de llevar también un certificado médico (especialmente si ésta incluye artículos punzantes).
 - Es recomendable llevar consigo la receta médica correspondiente o una copia de la prescripción, por si tuviera algún problema o se perdiera la medicación.
 - Coloque los fármacos dentro de bolsas transparentes con sistema de apertura y cierre, y éstas, a su vez, dentro del envase correspondiente.
 - Compruebe que viaja con la cantidad de medicación suficiente.
 - Preste atención a la temperatura de conservación necesaria para la medicación.

Otras consideraciones prácticas:

- ◆ Compruebe que tiene todos los documentos necesarios y en vigor. Es recomendable llevar en otro apartado del equipaje fotocopias de toda la documentación, ya que en caso de extravío será mucho más fácil su renovación.
- ◆ Tenga a mano números de teléfono que le puedan ser de utilidad.
- ◆ Alojamiento: asegúrese de que el lugar donde se va a alojar reúne las condiciones que necesita. Compruebe el acceso a servicios e instalaciones que desee o requiera.
- ◆ Si ha tenido problemas durante su viaje, presente una reclamación tan pronto como pueda.

Después del viaje:

Para viajeros de larga estancia en zonas tropicales, es recomendable en que al regreso se realicen una revisión médica para comprobar su estado de salud. Tenga en cuenta que algunos síntomas de enfermedades tropicales pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso.