

Recomendaciones generales para viajar con colitis ulcerosa y crohn

Planificar un viaje con antelación es importante si padeces una patología crónica, por ello se aconseja viajar cuando la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) está en remisión para evitar imprevistos.

Tras una cirugía se recomienda esperar al menos 3-4 semanas antes de viajar en avión, porque la presión dentro de la cabina puede causar dolor en la cicatriz.

Antes del viaje

Pide un informe médico en español e inglés, donde aparezca la enfermedad que padeces y el tratamiento actual (marca comercial y principio activo).

Si estás ostomizado lleva un certificado que acredite tu condición.

Lleva más medicación (en su embalaje original) o dispositivos de ostomía en el equipaje de mano, por si surge algún problema con la maleta facturada.

Ten la cartilla de vacunación al día. Habla con el equipo de digestivo o de medicina preventiva sobre las vacunas que debes recibir en función del tratamiento que recibes para la EII y el destino del viaje.

Solicita la Tarjeta Sanitaria Europea, si el destino está dentro de la Unión Europea.

Si el viaje es fuera de la Unión Europea, contrata un seguro de salud (lamentablemente muchas aseguradoras no cubren las enfermedades preexistentes) e infórmate sobre el sistema sanitario del lugar de destino.



www.ibdpassport.com la web con información muy útil sobre viajes para los pacientes de EII.

Durante el viaje



Si realizas viajes largos, lleva ropa cómoda, bebe mucho líquido y gira los tobillos y flexiona las piernas con frecuencia para estimular la circulación venosa. Además si tienes un estoma, evita tomar comidas o bebidas que puedan causar más gases, sobre todo si viajas en avión.

Durante la estancia



Utiliza agua embotellada para beber y lavarte los dientes, toma alimentos bien cocinados, evita la comida cruda y de puestos callejeros, el hielo, los helados y pela la fruta.



Extrema las medidas higiénico-dietéticas (lavarse las manos,...)



Compra suero oral en el lugar de vacaciones, por si aparece una gastroenteritis. Esta recomendación es especialmente importante en las personas ostomizadas porque tienen más riesgo de sufrir deshidratación.



Utiliza un factor de protección solar muy alto si tomas inmunosupresores, corticoides o fármacos biológicos, y evita exponerte al sol durante largos periodos de tiempo.

Al regresar hazte una revisión médica o unas analíticas si detectas algún síntoma "atípico", o si notas algún cambio significativo en tu estado de salud.

Consultando a los especialistas y con una buena planificación viajar con crohn y colitis ulcerosa es posible.