

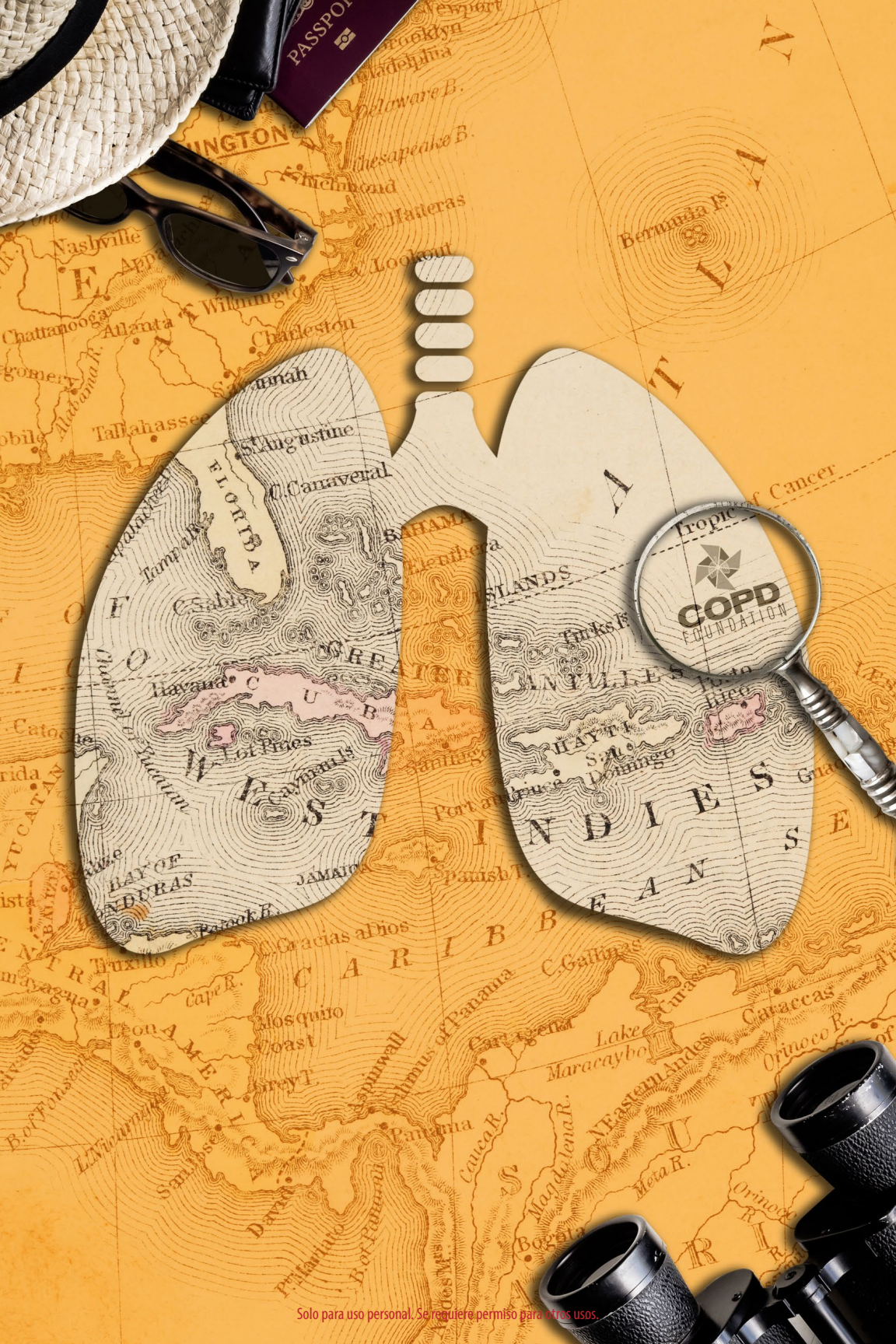
Viajando con EPOC

Respire Tranquilo y Recorra el Mundo



www.copdfoundation.org

Solo para uso personal. Se requiere permiso para otros usos.



Consejos Básicos de Viaje Para Todas las
Personas con EPOC 2

Antes de Viajar con Oxígeno..... 3

Viajando en Avión: Consejos Para Todas las Personas con
EPOC 6

Recursos/Notas 8



Esta traducción del Guía Para Vivir Mejor de COPD Fundación, ha sido patrocinada por AstraZeneca.





Tener la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) no significa que usted tenga que dejar de viajar. Las personas con EPOC aún pueden tomarse vacaciones, visitar amigos y familiares, y recorrer el mundo. Puede requerir una planificación adicional, pero aún puede realizar viajes seguros, saludables y divertidos mientras controla su EPOC. En esta guía, aprenderá consejos útiles sobre cómo viajar en automóvil, avión, tren, y crucero, y también sobre cómo viajar con oxígeno suplementario



CONSEJOS BÁSICOS ^{DE VIAJE} PARA TODAS LAS PERSONAS CON EPOC

Si piensa viajar, hable con su proveedor de atención médica sobre a dónde irá, cuánto tiempo estará fuera y si viajará en automóvil, avión, o crucero. Hable con su proveedor de atención médica sobre las condiciones en el lugar que está visitando. Los cambios en el clima y la altitud pueden afectar su EPOC. Es posible que necesite un plan en caso de brotes o infecciones durante su viaje.

Preparación de Sus Medicamentos

- Surta sus medicamentos recetados y asegúrese de tener suficientes medicamentos de venta libre también.
- Lleve todos sus medicamentos para algunos días adicionales en caso de demoras en el viaje.
- Empaque sus medicamentos en su equipaje de mano. Manténgalos en sus envases originales. Nunca empaque sus medicamentos en su equipaje documentado.

Preparación Para Una Emergencia de Salud

Verifique que su seguro médico lo cubra mientras esté fuera del estado o fuera del país. Es posible que necesite una póliza temporal para viajar.

Exposición a la Contaminación Del Aire

Evite conducir durante las horas pico y trate de evitar las carreteras trafficadas. Mantenga las ventanas abiertas y use el aire acondicionado cuando hace calor. Use la función de recirculación de aire en su automóvil cuando conduzca detrás de camiones, en un túnel, o en otros lugares llenos.



Exposición a Alérgenos

Si tiene alergias, verifique si viajará por áreas con esos alérgenos. Trate de evitar sus alérgenos si es posible.



ANTES DE VIAJAR CON OXÍGENO

Si viaja con oxígeno, deberá planificar con anticipación.

Primero, póngase en contacto con su proveedor local.

Comuníquese con su proveedor de oxígeno al menos dos semanas antes de partir. Pueden ayudarlo a encontrar un proveedor de oxígeno en su destino en caso de que necesite más oxígeno durante su viaje.

Si planea quedarse en un hotel y usar oxígeno:

Llame al hotel e informe al personal sobre sus necesidades de oxígeno. Si el equipo se entregará en su hotel, explique que es posible que un empleado deba firmar su recibo y almacenarlo en un lugar seguro lejos de áreas calientes o llamas abiertas. Pida que le entreguen el oxígeno en su

habitación una vez que se registre.

Si viaja en automóvil con oxígeno:

- Si usa tanques de oxígeno, asegúrese de tener suficiente para todo el viaje.
- Pregunte a su proveedor de oxígeno dónde puede cambiar los tanques vacíos por unos llenos.
- Lleve consigo su concentrador estacionario para usarlo por la noche.
- Algunos concentradores de oxígeno portátiles se pueden conectar al sistema eléctrico de su automóvil.
- Asegure sus tanques de oxígeno adicionales en su automóvil para que no rueden o choquen uno con otro durante la conducción.
- Nunca deje tanques de oxígeno en un automóvil caliente o sueltos en el maletero.



Si viaja en un crucero con oxígeno:

- Llame a su línea de cruceros entre cuatro y seis semanas antes de su viaje y dígales que usará oxígeno.
- Es posible que deba hacer sus propios arreglos para que entreguen su oxígeno al barco.
- Es posible que deba traer una carta de su proveedor de atención médica que indique que puede viajar. Esta carta debe incluir una lista de sus medicamentos actuales, así como sus necesidades de oxígeno. Evite estar en las áreas para fumadores del barco o cerca de llamas abiertas mientras usa oxígeno.

Si viaja en tren con oxígeno:

- Comuníquese con su línea de tren para asegurarse de que su equipo de oxígeno esté dentro de los requisitos de peso.
- Los concentradores de oxígeno deben poder funcionar con batería hasta por 12 horas, así que traiga suficientes baterías para todo el tiempo de viaje, más un 20 por ciento adicional en caso de demoras en el viaje.
- La mayoría de las compañías exigen un aviso previo cuando los pasajeros llevarán oxígeno en sus trenes. Avise con al menos unos días de anticipación antes de viajar.





Si viaja en avión con oxígeno:

- Si necesita usar oxígeno en el avión, debe llevar su propio suministro. Los pasajeros no pueden usar las máscaras de oxígeno del avión. Solo se utilizan si el avión pierde presión en la cabina.
- Los concentradores de oxígeno portátiles (POC) pueden ser utilizados por personas que necesitan usar oxígeno en aviones. Muchos POC pueden suministrar hasta 6 litros por minuto (lpm). Algunos solo suministran oxígeno cuando usted inhala, lo que ayuda a conservar (no desperdiciar) su suministro de oxígeno.
- Al elegir un POC, asegúrese de que esté en la lista aprobada por la Administración Federal de Aviación (FAA), que se puede encontrar en su sitio web: https://www.faa.gov/about/initiatives/cabin_safety/portable_oxygen/.
- Su proveedor de atención médica deberá completar un formulario del sitio web de la FAA antes de que pueda volar con su POC.
- Una vez que tenga su POC, llame a la sección de salud de la aerolínea y dígame de qué marca es y el flujo de litros que planea usar en el vuelo. Si usa oxígeno durante su vuelo, las aerolíneas pueden cobrarle una tarifa adicional por cada tramo de su viaje.

El día de su viaje:

- Lleve toda la documentación necesaria al avión junto con el equipo de oxígeno.
- Si su POC usa baterías, lleve suficientes para todo el vuelo más un adicional del tiempo de vuelo en caso de demoras.
- Mantenga su equipo de carga con usted en su equipaje de mano.
- El asistente de vuelo puede cambiar su asignación de asiento porque los POC se usan comúnmente en el asiento de la ventanilla.

VIAJAR EN AVIÓN: CONSEJOS PARA TODAS LAS PERSONAS CON EPOC

Incluso si no usa oxígeno, viajar en avión requiere una planificación previa. Cuando viaje en avión, debe planificar:

Cambios en la Altitud

Las cabinas de los aviones están presurizadas. Esto significa que hay menos oxígeno en el aire de la cabina durante un vuelo. Esto puede causar que algunas personas con EPOC sientan dificultad para respirar, mareos o cansancio. Algunas personas con EPOC pueden necesitar usar oxígeno durante su vuelo.

Los estudios demuestran que, si su nivel de oxígeno es del 95% o superior, no necesitará oxígeno suplementario durante los viajes aéreos. Si sus niveles están entre 88% y 92%, es más probable que su proveedor de atención médica le recomiende usar oxígeno suplementario. Si sus niveles están entre 92% y 95%, es posible que deba someterse a pruebas para ver si necesitará oxígeno mientras vuela. Su proveedor de atención médica puede ordenar una prueba de respiración llamada prueba de simulación de gran altitud (HAST), que imita la cabina presurizada de un avión y mide qué tan bien se adaptan sus pulmones a esa altitud. Esta prueba puede ayudar a su proveedor de atención médica a decidir si necesitará usar oxígeno suplementario en su viaje.

Usar Una Silla de Ruedas

Considere usar una silla de ruedas en el aeropuerto. Puede tener una larga caminata hacia su puerta. Antes de volar, solicite una silla de ruedas y un asistente en la sección de salud de la aerolínea. También pueden ofrecerle un paseo en un carro motorizado.



El aire en un avión puede secarse y la cabina puede estar abarrotada. Esto puede aumentar su riesgo de una infección pulmonar. Para reducir su probabilidad de infección mientras vuela:

- ¡Recuerde: Puede Viajar con EPOC!**

Con cualquier tipo de viaje, siempre discuta sus planes con su proveedor de atención médica con anticipación. Planificar con anticipación lo ayudará a tener un viaje seguro y saludable. EPOC no tiene por qué impedirle viajar. ¡Con un poco de planificación adicional, puede relajarse y disfrutar de sus vacaciones!

Cuando viaje en avión, asegúrese de estirar las piernas, hacer algunos ejercicios ligeros para las piernas, o usar medias de compresión para reducir el riesgo de coágulos sanguíneos. Las personas con EPOC tienen un mayor riesgo de coágulos de sangre y deben tener mucho cuidado cuando viajan.

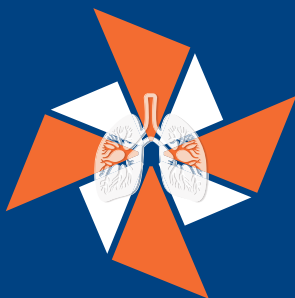
Para hacer preguntas a otras personas con EPOC que tienen experiencia en viajes y para obtener más información sobre cómo viajar con EPOC, visite nuestra comunidad en línea, COPD360social en www.COPD360social.org

Para obtener información diseñada para ayudarlo a controlar su EPOC y progresar con esta afección, visite las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation en copdf.co/quides.

“What Can I Bring?” (¿Qué Puedo llevar) de la Administración de Seguridad del Transporte <https://www.tsa.gov/travel/security-screening/whatcanibring/all>

NOTES

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, D. C.
www.copdfoundation.org

Línea de Apoyo Comunitario COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Línea de Información Sobre Bronquiectasia y NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

**Esta guía ha sido revisada por miembros del Equipo de
Revisión de las Guías Para Vivir Mejor de COPD Foundation.**