

Viajar con Hipertensión Pulmonar



Viajar
es
posible



Disfrúte



Eva Otter
Presidenta HAP Europa
Vicepresidenta HP Viena



Gerry Fischer
CEO HAP Europa
Presidente HP Austria

¿Está listo para descubrir el mundo?

¿Ha pensado en irse de vacaciones en el pasado, pero decidió quedarse en casa porque le preocupaba que algo pudiera suceder mientras estuviera fuera?

Permítanos ayudarle a cambiar eso.

Viajar es una de las mayores alegrías de la vida. Viajar amplía nuestros horizontes, enriquece nuestras experiencias y nos permite descubrir la belleza y diversidad del mundo.

Este folleto es una invitación a embarcarse en un viaje inolvidable, ya sea que visites naciones extranjeras o joyas ocultas en su país.

En este folleto, hemos resumido los temas más importantes para usted: esta información útil puede ayudarle a elegir un destino adecuado y brindarle plenamente de sus vacaciones. Encontrará consejos valiosos sobre viajar con oxígeno, qué considerar al viajar con una bomba y qué hacer si necesita una silla de ruedas para moverse por el aeropuerto.

Además, incluimos información en caso de que necesite un centro o un médico con experiencia en hipertensión pulmonar.

Esperamos poderle animar a cumplir su sueño de viajar y llenar su corazón de alegría.

¡Prepárese para la aventura de su vida!

Introducción

Viajar con hipertensión pulmonar (HP) es posible y contribuye significativamente al bienestar de los pacientes con HP. Sin embargo, viajar requiere una planificación y preparación cuidadosas.

En este folleto encontrará información útil sobre los aspectos que deben considerarse en la fase de planificación. Al seguir estas recomendaciones y tomar las precauciones necesarias, podrá disfrutar de sus vacaciones.



¡La hipertensión pulmonar no significa que tenga que quedarse en casa!



Antes de planificar su viaje, hable con su médico o equipo de salud de HP para asegurarse de que es seguro para usted viajar.

Su médico le proporcionará asesoramiento personalizado y recomendaciones basadas en su condición. Pida a su médico una carta que explique y documente sus necesidades específicas para un viaje seguro.

Este folleto proporciona información, recomendaciones útiles y consejos de expertos de pacientes con experiencia para ayudarle a disfrutar de sus viajes. Sin embargo, la información puede no incluir todo lo necesario para su condición específica. Consulte a su médico para recibir asesoramiento médico personalizado.

No todos los capítulos pueden ser aplicables para usted. Dependiendo de su estado de salud personal, diferentes temas pueden ser importantes.

Prepararse con antelación hará que el viaje sea más agradable. Toda la información en este folleto puede ayudarle en la planificación de su viaje, y hacer que viajar sea más fácil.





Dr. Regina Steringer-Mascherbauer
Jefe de la Unidad Especializada de Hipertensión
Pulmonar en la Ordensklinikum
Linz | Elisabethinen

¡Bienvenido a nuestra guía de viajes diseñada para pacientes que manejan la hipertensión pulmonar!

Viajar no solo se trata de cambiar de ubicación; es una oportunidad para aprender, aventurarse y crecer personalmente. Ya sea por la fascinación de paisajes lejanos, el abrazo de diversas culturas o las relaciones que se forman, cada viaje tiene el poder de enriquecer nuestras vidas de maneras que tal vez nunca habíamos imaginado.

Para quienes viven con enfermedades crónicas, la perspectiva de viajar puede parecer abrumadora. Sin embargo, este folleto tiene como objetivo iluminar el camino para hacer que viajar no solo sea factible, sino también una experiencia enriquecedora. La preparación es clave para aquellos con condiciones crónicas que desean disfrutar de los viajes sin temor. En estas páginas, encontrará consejos prácticos y recomendaciones para garantizar un viaje tranquilo y sin preocupaciones.

Siguiendo estas instrucciones, podrá embarcarse en viajes con confianza, creando recuerdos duraderos sin comprometer su salud.

Esta guía es su compañera para convertir el viaje en una experiencia accesible y enriquecedora.

¡Viaje seguro y disfrute de la aventura!

Quiero agradecer al Dr. Forstner, nuestro médico de vuelo, por su valiosa colaboración, al Dr. Mann por recopilar toda la información y a AOP Health por apoyar este proyecto.

Regina Steringer-Mascherbauer

Contenido

| | |
|---|----|
|  Consejos básicos | 6 |
|  Qué evitar | 8 |
|  Destinos | 9 |
|  Transporte | 12 |
|  Medicación | 14 |
|  Seguro de viaje | 15 |
|  Viajar con una bomba | 15 |
|  Viajar con oxígeno | 16 |
|  Lista de verificación | 20 |
|  Enlaces útiles | 22 |



Consejos de expertos





Consejos básicos



- Preferiblemente, elija un destino con un **clima moderado**.
- Es importante la buena **accesibilidad** y la **disponibilidad de atención médica** adecuada.
- Escoja un destino que cuente con un centro especializado en HP, un especialista o una asociación de pacientes cercana.



Consulte: <https://www.phaeurope.org/get-involved/find-your-specialist/> para encontrar un especialista.

- Ordene su **medicación** para las vacaciones con anticipación, especialmente si estará fuera por un tiempo prolongado.



Lleve medicamentos y suministros adicionales en caso de retrasos.

- Obtenga una carta de su especialista en HP que describa sus necesidades específicas (como el uso de bombas de infusión externas, concentradores de oxígeno, etc.) y los requisitos médicos. Esto facilitará el paso de medicamentos y equipos técnicos, incluidas las bombas, por los controles de seguridad. Esta carta debe estar en inglés y no debe tener más de unos meses de antigüedad.
- Un certificado de su especialista en HP, confirmando que no hay objeción para que viaje, será importante para el seguro de viaje: la llamada - “**carta de aptitud para volar**”.

- No olvide contratar un **seguro de viaje** adecuado a tiempo. Es importante que elija un seguro que incluya condiciones médicas preexistentes.
- Lleve siempre una **lista de sus medicamentos (con recetas originales) y números de teléfono importantes**, en caso de emergencia, e incluya los datos de su centro de HP.
- No olvide llevar su **tarjeta de discapacidad** y su **permiso de estacionamiento para personas con discapacidad**, ya que puede ser útil al alquilar un automóvil y podría recibir beneficios.
- Guarde sus medicamentos bajo llave en la habitación del hotel (esto puede ser importante).
- Es posible usar una **pulsera médica con un USB** que contenga toda su información médica, lo cual puede ser particularmente útil en caso de emergencia.
- También se recomienda usar **dispositivos de rastreo electrónicos** para sus pertenencias personales importantes, incluyendo su bolso, equipaje de mano y equipaje facturado. Estos dispositivos son, a menudo, pequeños discos que pueden rastrearse en su teléfono.



Cuando viaje largas distancias, es útil obtener información de viaje y seguridad contactando con la página web de la oficina de asuntos exteriores de su país, aunque las agencias de viajes también pueden proporcionarle información actualizada y recomendaciones de seguridad.

- Considere reservar a través de un agente de viajes si desea un punto de contacto único para consultas sobre su viaje.
- Una **lista de verificación** o checklist le ayudará a estar bien preparado, para que pueda relajarse y esperar con entusiasmo sus vacaciones



Qué evitar



Altitudes superiores a 1,500 metros
(menos oxígeno en el aire)



Temperaturas extremas



Baja humedad
(puede empeorar los síntomas de HP; el aire seco puede irritar los pulmones)



Temporada alta de viajes
(lugares concurridos, mayor estrés)



Consumo elevado de sal
(al probar cocinas extranjeras)



Deshidratación
(asegúrese de beber suficiente agua embotellada)



Comida sin cocinar
(Ensaladas, pescado crudo, mayonesa, hielos)

Destinos – aspectos a considerar



- Es importante que el **hotel** sea de fácil acceso (sin muchas escaleras) y esté equipado con ascensores. Las instalaciones, como la piscina, la playa o el restaurante, deberían estar cerca para evitar caminar largas distancias.
- Asegúrese de que su habitación de hotel esté cerca de las instalaciones principales. Algunos viajeros pueden necesitar reservar una habitación accesible para sillas de ruedas.
- Si planea unas vacaciones en la playa, es importante elegir una playa de arena plana con fácil acceso al agua, o una bahía tranquila para evitar olas altas.



Evite los destinos que requieran vacunas (consulte con su médico qué vacunas o profilaxis son opciones adecuadas para usted). Lleve siempre consigo una lista de todas sus vacunas. Se recomienda mantener al día los refuerzos de la vacuna contra el tétanos, COVID-19, gripe o neumococo.

- **Los remolques de camping o caravanas** pueden ser una buena alternativa para quienes no planean quedarse en el mismo lugar durante todo el viaje. Con un remolque de camping o caravanas, usted es más flexible y puede hacer paradas cuando lo necesite. Además, el equipo necesario siempre estará con usted, lo que significa más libertad e independencia.



Cuando alquile un remolque de camping o caravana, asegúrese de que no tenga más de dos años de antigüedad para minimizar los riesgos de fallos mecánicos.





Altas altitudes y HP



Las altitudes elevadas pueden presentar un desafío, especialmente para los pacientes con HP, debido a los niveles más bajos de oxígeno en el aire. Al viajar en coche, tren o autobús a elevaciones altas, puede ser necesario aumentar los niveles de oxígeno suplementario, especialmente cuando se está por encima de los 1,500 metros.

Si viaja en coche, el cambio de altitud puede ser gradual y no notarse hasta que salga y se mueva. Sin embargo, el cambio ocurre rápidamente si viaja en avión.



En altitudes elevadas, los vasos sanguíneos en los pulmones se contraen y aumenta la presión pulmonar, lo que comúnmente se conoce como “aire fino”.

La hipoxemia, que es un nivel anormalmente bajo de oxígeno en la sangre, es común entre los pacientes con HP al volar debido a la baja presión en la cabina. Además, la menor humedad y el aire muy seco en los aviones pueden agravar los pulmones.

Los síntomas de hipoxemia incluyen fatiga, aumento de la dificultad para respirar en reposo o al estar activo, respiración rápida, mareos, latidos cardíacos rápidos y dolores de cabeza.



Todos los pacientes con hipertensión pulmonar (HP) que planeen viajar en avión o a lugares de gran altitud deben consultar con su especialista en HP sobre la posible necesidad de oxígeno, incluso si no requieren oxígeno suplementario en casa.

Por favor, lea cuidadosamente el capítulo “Recomendaciones para el uso de oxígeno en un avión”.

En algunas clínicas pulmonares especializadas, se ofrecen exámenes para evaluar los niveles de oxígeno a diferentes altitudes, con el fin de determinar si será necesario el oxígeno. Estos exámenes no son rutinariamente necesarios antes de viajar, por lo que debe discutirlo con su clínica local de HP.

Si es necesario el suministro de oxígeno, se requiere una planificación y preparación exhaustiva de su viaje.



Para viajes en tierra:

Si viaja en autobús o tren, siéntese en un lugar donde pueda levantarse y caminar fácilmente.

Haga paradas frecuentes para estirar las piernas cuando viaje en coche. Levantarse y moverse al menos cada dos horas puede ayudar a reducir el riesgo de coágulos sanguíneos.

Lleve sus medicamentos, suministros y documentos en un lugar de fácil acceso, como una mochila o en su equipaje de mano.

Siempre use una mascarilla en el transporte público.

Procure desinfectar sus manos y el área cercana a su asiento.

Para viajes en avión:

Volar con hipertensión pulmonar es posible, pero requiere una planificación y consideración cuidadosas. Siguiendo estos consejos, tomando las precauciones necesarias y siendo consciente de sus necesidades específicas, puede garantizar un viaje seguro y cómodo.

Recuerde consultar a su especialista en HP antes de hacer cualquier plan de viaje.

Viajar en avión puede disminuir el nivel de oxígeno en la sangre. Por ello, si planea viajar en avión o a lugares de gran altitud, consulte con su especialista en HP sobre la posible necesidad de oxígeno, incluso si normalmente no usa oxígeno suplementario en casa.

Para más información, lea la sección "Recomendaciones para el uso de oxígeno en un avión".

- Intente reservar vuelos directos o vuelos con la menor cantidad de escalas posible.
- Asegúrese de hacer el check-in con suficiente antelación, ya que es importante planificar tiempo extra para el control de seguridad.
- Si necesita llevar equipo médico o medicamentos a través de la seguridad del aeropuerto, pida a su médico una carta oficial que explique por qué los necesita.
- Reserve un asiento con suficiente espacio para las piernas con antelación. Un asiento en el pasillo le dará más libertad para moverse durante el vuelo.
- Durante vuelos largos, moverse por la cabina ayuda a prevenir coágulos sanguíneos y promueve la circulación.
- Hable con su equipo de salud sobre el uso de medias de compresión. Pueden ayudar con la hinchazón y la incomodidad, especialmente a gran altitud.
- Contacte con la aerolínea con antelación para solicitar asistencia especial. Muchas aerolíneas ofrecen asistencia en silla de ruedas y servicio de embarque prioritario o anticipado para personas con condiciones médicas. Este apoyo le ayudará a ahorrar energía y facilita la navegación a través de multitudes.

Tenga en cuenta que si solicita servicio de silla de ruedas, no podrá sentarse en una fila de emergencia, incluso con una reserva. Perderá su reserva de asiento sin reembolso. Aun así, puede solicitar el servicio de silla de ruedas antes de aterrizar.



- Intente mantenerse hidratado, ya que el viaje en avión puede deshidratar su cuerpo. Es esencial beber muchos líquidos antes, durante y después del vuelo. Evite el exceso de cafeína o alcohol, ya que pueden contribuir a la deshidratación.
- Siempre empaque suficiente medicación y suministros en su equipaje de mano, ya que las maletas facturadas a veces se pierden y pueden llegar a su destino después que usted.
- Trate de desinfectar sus manos y el área cercana donde está sentado, especialmente la mesa plegable y los reposabrazos.

Medicamentos – Aspectos importantes



Encargue sus medicamentos para las vacaciones con anticipación

- Lleve **medicamentos** adicionales en caso de retrasos.
- Divida sus medicamentos entre el equipaje de mano y el facturado.
- Use un dispositivo de rastreo en ambos.
- Prepare una lista completa de medicamentos con la dosis y recomendación de cada uno
- Anote no solo el nombre comercial, sino también el ingrediente activo de cada medicamento.
- Si su medicación requiere una bomba, lleve suficientes tubos, agujas y una bomba de recambio. Prepárese para posibles demoras llevando medicación adicional en su equipaje de mano.

- En caso de cambios de zona horaria, recalculé la dosificación adecuada o consulte con su médico o equipo de salud cómo se puede ajustar la dosificación de manera segura.



Seguro de viaje

Considere contratar un seguro de viaje que cubra posibles emergencias médicas o cancelaciones de viaje relacionadas con su enfermedad.

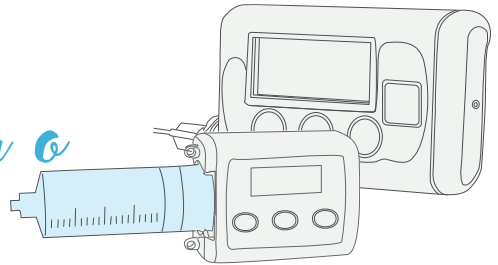
Necesita un seguro de viaje para personas con enfermedades permanentes o recurrentes.

Lea la póliza con atención para asegurarse de que brinde cobertura adecuada para todas sus necesidades específicas.

Es posible que necesite una carta de "Apto para viajar" de su especialista en HP que asegure que está en condiciones estables y sin objeciones para viajar.

Lleve siempre consigo la tarjeta de emergencia del seguro con el número de emergencia global.

Viajar con una bomba subcutánea o intravenosa



Si está en tratamiento con medicamentos inyectables o intravenosos para la hipertensión pulmonar, tome tiempo adicional para pasar por la seguridad del aeropuerto.

Después de informar al personal de seguridad del aeropuerto sobre su bomba, solicite que le hagan una revisión manual, ya que el equipo de revisión tradicional puede activar la alarma de la bomba. Revise el estado de su bomba después de pasar por seguridad.

Pida a su médico que redacte una carta explicando que la hipertensión pulmonar es una enfermedad potencialmente mortal. **Se requiere un suministro continuo de medicación con un dispositivo especial y NO DEBE INTERRUMPIRSE.**

Si usa una bomba para la aplicación subcutánea, consulte con su médico tratante cuánto tiempo puede desconectar la bomba si es necesario.

No olvide llevar una bomba de recambio y suficientes accesorios (baterías) y medicamentos en su equipaje de mano. Recuerde empacar más de lo que cree que puede necesitar.



Recomendaciones para el uso de oxígeno en un avión

Consulte con su médico si necesita oxígeno mientras viaja. Él decidirá si es necesario.

¿Por qué se necesita oxígeno suplementario durante un vuelo en avión?

Contrario a la creencia popular, el aire en un avión no se asemeja a las condiciones en tierra. La presión en la cabina del avión se ajusta para asegurar un ambiente seguro para viajeros sanos en condiciones externas inseguras, con temperaturas por debajo de -60°C y niveles de oxígeno muy bajos.

La presión en la cabina de la mayoría de los aviones se establece a una altitud de presión de alrededor de 2,500 metros, lo cual es equivalente a estar en montañas altas. Además, el aire se calienta y es extremadamente seco porque no puede obtener humedad del exterior.

Durante el despegue y el aterrizaje, hay una rápida caída o aumento de la presión en la cabina, lo que hace que el aire contenido en las cavidades cerradas del cuerpo se expanda o contraiga, afectando principalmente los oídos y los pulmones.

¿Qué efectos tiene en el cuerpo?

Con la altitud de presión de la cabina establecida en 2,500 metros, el aire es significativamente más delgado y contiene niveles de oxígeno considerablemente más bajos, lo que resulta en menos oxígeno que puede ser absorbido a través de la respiración. Especialmente durante el despegue, el contenido de oxígeno en la sangre disminuye de inmediato. Para las personas sanas, esto no es un problema porque se garantiza un suministro adecuado. Sin embargo, para pacientes con "trastornos de intercambio de gases", como la hipertensión pulmonar o enfermedades pulmonares como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la fibrosis pulmonar, esta disminución puede resultar en una deficiencia de oxígeno potencialmente mortal.



¿Cómo evitar la deficiencia de oxígeno durante el vuelo?

Los pacientes que ya usan oxígeno suplementario no deben interrumpir su suministro.

Los demás pacientes sin oxígeno suplementario deben ser evaluados en un centro de HP para determinar si necesitarán oxígeno suplementario durante el vuelo para minimizar la vasoconstricción hipóxica.

Existe la posibilidad de realizar una prueba de esfuerzo de oxígeno para ver cómo responde su cuerpo al estar en un avión.



¿Cómo obtener oxígeno en un avión?

No es posible dar recomendaciones generales, ya que cada aerolínea tiene diferentes reglas. La mayoría de las aerolíneas permiten que el paciente lleve su propio oxígeno, generalmente a través de un concentrador de oxígeno portátil. Algunas aerolíneas prohíben el uso de oxígeno durante el despegue y el aterrizaje.

Sin embargo, muchas aerolíneas cobran un costo adicional por el uso o transporte de oxígeno.

Llevar su propio concentrador de oxígeno:

Si prefiere llevar su propio concentrador de oxígeno, es recomendable utilizar un concentrador portátil con licencia de la IATA (Asociación Internacional de Transporte Aéreo). Revise la página web de la aerolínea para verificar si su dispositivo está aprobado.



Si usa un concentrador con licencia IATA, también necesitará mostrar todos los documentos del dispositivo junto con la carta del médico en el control de seguridad.



Oxígeno proporcionado por la aerolínea:

Muchas aerolíneas proporcionan oxígeno a bordo para pasajeros que lo necesitan. La disponibilidad y el costo pueden variar según la aerolínea y la ruta. Esto requiere una notificación previa y una autorización médica de la aerolínea. En caso de que la aerolínea proporcione oxígeno, asegúrese de llegar al registro al menos cuatro horas antes de la salida. A veces, las aerolíneas pueden olvidar su solicitud de oxígeno y se necesita tiempo adicional.

Para mayor seguridad, verifique con su aerolínea cómo viajar con el equipo necesario (oxígeno, bomba, baterías y líquidos) antes de reservar.

Usted y su médico necesitarán completar un "Formulario de Información Médica" (MEDIF), que documente que está apto para volar.



Este formulario suele estar disponible en la página web de la aerolínea, o puede pedirlo a su agente de viajes. El formulario cumplimentado debe enviarse a la aerolínea con suficiente antelación antes de reservar el vuelo.

Si usa un concentrador de oxígeno portátil, lleve suficientes baterías para el 150% de la duración prevista del vuelo en caso de retrasos.

Recomendaciones generales para viajar con oxígeno:

Si necesita cilindros de oxígeno mientras está fuera de casa, deberá organizarlo con anticipación antes de viajar.



Hable con su proveedor de oxígeno local y solicite la información de contacto de sus socios en su destino de vacaciones.

Contacte con el proveedor de oxígeno en su destino para coordinar la entrega de oxígeno una vez que llegue.



Los proveedores de oxígeno pueden encontrarse en phaeurope.org.



Checklist

- ✓ Lista de medicamentos con dosis y copias de las recetas
- ✓ Medicamentos suficientes (lleve una cantidad extra)
- ✓ Carta de su médico explicando y documentando sus necesidades específicas de medicamentos, bomba, oxígeno y accesorios
- ✓ Accesorios suficientes y una segunda bomba de recambio
- ✓ Números de teléfono y direcciones de correo electrónico de su equipo de salud en casa
- ✓ Nombre y número de teléfono de un especialista en HP en su destino
- ✓ Carta de "Apto para volar"
- ✓ Detalles del seguro de viaje – línea de emergencia
- ✓ Protector solar con un factor de protección alto (SPF), loción post-solar, sombrero, gafas de sol



✓ Andador con ruedas grandes o un bastón, si es necesario

✓ Zapatos muy cómodos

✓ Spray desinfectante, toallitas desinfectantes, tiritas, termómetro

✓ Mascarillas FFP2 suficientes (para lugares concurridos)

✓ Medicamentos para el mareo, resfriado, dolor

✓ Spray anti-picaduras y tratamiento post-picaduras

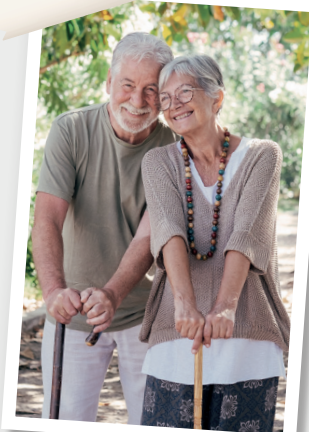
En caso de uso de bomba:

✓ Números de teléfono, direcciones de correo electrónico y línea de emergencia del proveedor de su bomba

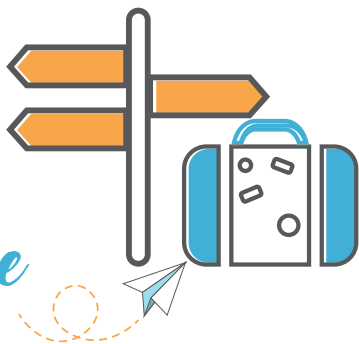
✓ Accesorios suficientes, baterías y una bomba de seguridad adicional

En caso de uso de oxígeno:

✓ Nombre y número de un proveedor local de oxígeno



Enlaces de interés



www.fchp.es/la-fundacion/

www.hipertensionpulmonar.es/

www.hipertension-pulmonar.com/

www.phaeurope.org/contact-us/

www.phaeurope.org/get-involved/find-your-specialist/

www.phauk.org/living-with-pulmonary-hypertension/travelling-with-ph/

www.phassociation.org/patients/doctorswhotreatph/







*Viajar
es
posible*

Disfrúte

AOP Orphan Pharmaceuticals GmbH
Member of the AOP Health Group
Leopold-Ungar-Platz 2, 1190 Vienna, Austria
www.aop-health.com

