



Diálisis Vacacional.

La realización de una terapia renal sustitutiva no es impedimento para tomarse unas merecidas vacaciones, si bien es muy importante continuar realizando tus sesiones de diálisis y seguir con el cuidado de tu salud.

Consulta previamente con tu médico habitual si tu situación clínica actual te permite viajar y, sobre todo, escoge el destino más adecuado.



¿Qué llevo conmigo?

Documentación. Dependiendo del destino y del centro donde vayas a realizar tus sesiones de diálisis te pedirán unos documentos u otros, infórmate antes. No obstante, lleva siempre contigo un informe médico que certifique tu enfermedad y justifique tu tratamiento y que incluya tu pauta de diálisis y tu tratamiento habitual.

Además, es fundamental que lleve consigo su medicación habitual y la dosis que precise en función del tiempo que estará de viaje. También en este aspecto debe informarse previamente de la medicación a aportar al centro de diálisis vacacional.

Si decides viajar en territorio español o en europeo, la solicitud debe realizarse con suficiente tiempo de antelación – 1/2 meses aproximadamente – para que te asegures la reserva de tus sesiones de diálisis.



¿Si estoy en lista de espera por un trasplante?

Si nos encontramos en lista de espera para trasplante renal sabemos que en cualquier momento podemos recibir una llamada. En este caso, si decidis viajar a lugares lejanos a tu domicilio actual y con una estancia prolongada, si te avisaran de un posible trasplante, por plazos de tiempo o distancia, puede que no puedan realizarse. Es un riesgo que debemos tener en cuenta a la hora de salir de vacaciones.

No obstante, en el caso de que nos ocurra seguiremos en lista de espera, ya que la misma se mantiene activa.



Si viajas a Europa.

Europa es otro destino muy visitado por nuestros pacientes ya que ofrece diversidad de espacios para conocer con la seguridad de una excelente cobertura sanitaria y la cobertura de la tarjeta sanitaria europea.

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es el documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias durante su estancia temporal por motivos de trabajo, estudios, turismo, en el territorio de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo y en Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración de la estancia, de acuerdo con la legislación del país de estancia.

Importante: Informarse bien de lo que sí cubre la TSE.

Te aconsejamos solicitar la emisión o renovación de la tarjeta sanitaria europea con tiempo suficiente debido a que no se emite al momento, sino que se remite a domicilio por correo postal después de realizar dicha solicitud. También es importante verificar si tienes derecho o no a la TSE.

Los países que aceptan TSE son los siguientes:

- **Alemania.**
- **Austria.**
- **Bélgica.**
- **Bulgaria.**
- **Chipre.**
- **Dinamarca.**
- **Eslovaquia.**
- **Eslovenia.**
- **Estonia.**
- **Finlandia.**
- **Francia.**
- **Grecia.**
- **Holanda.**
- **Hungría.**
- **Irlanda.**
- **Islandia.**
- **Italia.**
- **Letonia.**
- **Leichtenstein.**
- **Lituania.**
- **Luxemburgo.**
- **Malta.**
- **Noruega.**
- **Polonia.**
- **Portugal.**
- **Reino Unido.**
- **Republica Checa.**
- **Rumania.**
- **Suecia.**
- **Suiza.**

¿Cómo puedo reservar mi sesión de diálisis si decido viajar a estos países? Puedes reservar tus sesiones en los diferentes centros de estos territorios a través de la Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón, ALCER.

Federación Nacional Alcer

Calle Constanca 35. Local 2
28002. Madrid

Teléfono: 915 610 837

Fax: 915 643 499

Correo Electrónico:

informacion@alcer.org

presidencia@alcer.org

www.alcer.org



Resto del mundo y EEUU.

Si quieres viajar fuera del marco de la Unión Europea tienes que buscar personalmente el centro de diálisis más cercano o el que prefiera para realizarte la diálisis y reservar plaza.

En estos casos, si dispones de un seguro sanitario privado es importante informare sobre las coberturas (si cubre o no diálisis y cuantas sesiones), así como de los centros en los que puedes realizar dichas sesiones. Toda esta información te la darán en tu compañía de seguro.

En caso contrario, tendrás que asumir el coste del tratamiento de diálisis. Por lo tanto, recomendamos encarecidamente realizar un seguro de viaje para cubrir posibles urgencias médicas que puedan surgir durante el viaje.

En los siguientes enlaces puedes obtener información de los diferentes centros de hemodiálisis vacacional por países junto con sus direcciones de contacto:

<https://www.kidney.org.uk/archives/information-archive/holidays-dialysis-world/>

<http://www.globaldialysis.com/search-for-dialysis-centres.html>

Incluso, a través de ALCER te pueden ayudar a localizar los centros y unidades de diálisis, así como los datos de contacto.



¿Qué puedo hacer si me ocurre algo grave?

Dentro del territorio español puedes acudir a cualquier centro de salud u hospital adscrito a la Seguridad Social presentado tu cartilla de la SS y/o TSE. Si dispone de un seguro privado puedes acudir a los centros concertados con tu seguro. Por supuesto, en cualquier centro médico público o privado te atenderán, solo que si no cumple los criterios anteriormente citados deberá abonar el importe de los servicios prestados.

En Europa puedes acudir a cualquier centro público que acepten tarjeta sanitaria europea y presentando la misma. Debes tener en cuenta que según el país pueden solicitar una tarjeta de crédito o incluso el pago del servicio, y ya posteriormente se abonará por parte del seguro médico (ya sea tarjeta sanitaria europea o seguro de salud privado).

En el resto del mundo, a menos que tengas un seguro privado o seguro de viaje con dicha cobertura, lo usual es abonar el importe íntegro de los gastos médicos generados.

Consejos prácticos.

- 1** Infórmate sobre las condiciones meteorológicas que va a tener ese destino durante tu estancia. Confirma dónde se encuentra tu centro de diálisis durante tus vacaciones, a qué distancia se encuentra de tu alojamiento y cuánto tiempo tardarás en desplazarte allí, según los distintos medios de transporte disponibles.
- 2** Es aconsejable que siempre lleves un teléfono u otra forma de contacto, tanto con el centro de diálisis de tu destino como de tu centro de diálisis habitual, para contactar por si surgiera algún imprevisto.

3 Como cualquier guía, según el destino que elijas deberás llevar contigo:

- Sombrero para protegerte el sol.
- Protector solar.
- Repelente de mosquitos.
- Ropa de abrigo.

4 Evitar la diarrea del viajero. Para ello es muy importante lavarse bien las manos sobre todo antes de comer y después de acudir al baño. Beber agua embotellada (incluso para lavarse los dientes), evitar el hielo en las bebidas (realizado generalmente con agua no embotellada) y alimentos crudos lavados con agua corriente (verduras de las ensaladas, frutas sin pelar, etc).

5 Tener cuidado con productos especialmente susceptibles de estar en mal estado, cremas, salsa, preparados que lleven huevo, leche no pasteurizada, etc.

6 Llevar con nosotros siempre un pequeño botiquín de primeros auxilios (tititas, vendas, betadine®, analgésicos, etc).

7 Pedir consejo a tu médico antes del viaje. Y recomendaciones de vacunas dependiendo del destino elegido.