

Cómo elegir una mochila térmica de calidad^{7,8}

Asegúrate de que:

✓
Contiene
**aislante térmico
interior** (relleno
metálico).⁷

✓
Está fabricada con
**materiales de alta
calidad**, garantizando
su **durabilidad y
resistencia**.⁷

✓
Tiene
**compartimentos
aislados** para
almacenar
medicamentos
**sensibles a la
temperatura**.⁸

✓
Es **impermeable,
ligera y fácil de
transportar**.^{7,8}



✓
**Verifica la temperatura:
Antes y después
del transporte**, para
asegurarse de que la
medicación se mantenga
en las condiciones
adecuadas.⁷

Prepárate bien
antes de salir

Lleva provisiones suficientes



Lleva contigo una **cantidad extra de medicación o de rescate** por si surgen imprevistos.^{4,9}



Documentación médica e información del viaje



Si viajas a otro país (y también es recomendable dentro del territorio nacional), **lleva siempre un informe médico que describa tu diagnóstico, la medicación que necesitas**, el modo de transporte previsto y los datos de contacto de tu centro de referencia.⁹



Este informe debe estar **redactado en el idioma del país de origen, del país de destino y en inglés**, para facilitar la atención en caso de necesidad.^{9,10}



Incluye un pen-drive o USB con la **información médica importante y contactos de emergencia**.⁴

Roche

En resumen



✓
**Mantén siempre
tus medicamentos a
temperatura adecuada.
No los expongas a
temperaturas extremas
(ni calor ni frío
excesivo)**.^{1,2,3,6}



✓
**Consulta a tu
profesional sanitario
sobre cómo conservar tu
tratamiento durante tu
viaje y cómo preparar su
transporte dependiendo
de tu destino y las
condiciones del
mismo**.³



✓
**Planifica tu tratamiento,
llevando dosis extra o de
rescate; tus profesionales
sanitarios te ayudarán en
todo lo que necesites**.⁹

Y, sobre todo,
**¡disfruta mucho
de tus
vacaciones!**



Roche

M-ES-00016340 | Julio 2025

Referencias:

1. Conservación de los medicamentos en los viajes. Fundación IO. Disponible en: <https://fundacionio.com/viajarseguro/consejos-viajeros/medicamentos-y-viajes/conservacion-de-los-medicamentos-en-los-viajes/>. 2. Viajar con medicamentos en el avión: ¿qué puedo llevar? SIGRE, 2019. Disponible en: <https://www.blogsigre.es/2019/04/12/viajar-con-medicamentos-en-el-avion-que-puedo-llevar/>. 3. Mi verano con hemofilia. Roche Pacientes. Disponible en: <https://rochepacientes.es/hemofilia/mi-verano-con-hemofilia.html>. 4. Domestic and International Travel. Natural Bleeding Disorders Foundation. Disponible en: <https://stepsforliving.bleeding.org/everyday-life/travel-and-emergency-preparedness/domestic-and-international-travel/adults>. 5. Suárez-Casillas P, Lora-Escobar SJ, Montecaine-Alonso E, Li T, Acosta-García H. Stability of thermolabile drugs at room temperature. A review. Farm Hosp. 2025;49(1). 6. Guía de autotratamiento de hemofilia. Asociación de Hemofilia de Madrid; 2021. Disponible en: <https://asheMadrid.org/wp-content/uploads/2021/10/GUIA-AUTOTRATAMIENTO.pdf>. 7. Bolsas térmicas para medicamentos: transporte eficiente. Bototoxina Medicina Estética. Disponible en: <https://bototoxina.es/bolsa-termica-medical/>. 8. Mochilas médicas: La guía definitiva. AET; 2024. Disponible en: <https://www.aetgear.com/es/medical-backpacks-the-ultimate-guide/>. 9. Travel Safe with a Bleeding Disorder. CDC. 2024. Disponible en: <https://www.cdc.gov/hemophilia/travel-safe/index.html>. 10. Tips for Travelers with Bleeding Disorders. World Federation of Hemophilia. Disponible en: <https://wfh.org/find-local-support/>. 11. Recomendaciones de viaje. Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. Disponible en: <https://www.exteriores.gob.es/es/ServiciosAlCiudadano/Paginas/Recomendaciones-de-viaje.aspx>. 12. Guía de viaje para pacientes con hemofilia Federación Española de Hemofilia. 2021. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1YmY9Fk-NWUUhJyixagYxONyPwW7PddSut/view>. 13. Havryliuk T, Cushing T. Medication transport in the wilderness. Wilderness Environ Med. 2014;31(3). Disponible en: <https://wms.org/magazine/magazine/1113/Medication-Transport-in-the-Wilderness/default.aspx>. 14. Sharps disposal: Teaching Sheet #2198. Children's Wisconsin. Milwaukee (WI); 2021. Disponible en: <https://childrenswi.org/es-es/publications/teaching-sheet/skywalk/2198-sharps-disposal>.

(Últimos accesos: junio-julio 2025).

Roche

Cuidate
y cuida tu
tratamiento
para la hemofilia
en tus viajes



Este material ha sido revisado y validado por Sara García Barcenilla, enfermera de Investigación del Instituto de Investigación Biomédica del Hospital Universitario La Paz.

Cuidate y cuida tu tratamiento de hemofilia en tus viajes

Disfruta de tus viajes
y de tu descanso:
solo necesitas un poco
de preparación para
mantener la medicación
en buen estado
mientras disfrutas de
tu tiempo libre.

Consejos generales para mantener los medicamentos para la hemofilia

Temperatura adecuada



Tratamientos con refrigeración:

Deben mantenerse **entre 2°C y 8°C**.^{1,2} Comprueba que en tu destino haya nevera y, durante los desplazamientos, lleva nevera portátil de viaje con bolsas térmicas.^{1,3,4}



Si tu medicación es sensible a la temperatura:

El tiempo que aguanta un medicamento termolábil fuera de refrigeración (2-8°C) varía según el tipo de tratamiento.⁵

No siempre es necesario deshacerse inmediatamente del medicamento si se ha roto la cadena del frío. Algunos tratamientos pueden durar hasta 24h a temperatura ambiente.⁵

Es esencial contactar con el fabricante para consultar la viabilidad del medicamento según las horas pasadas sin refrigeración.⁵

Protección contra el calor y la luz



Precauciones:

Nunca dejes tu medicación **al sol, en el coche o dentro de tiendas sin ventilación**.^{1,6}

Usa siempre una mochila/nevera térmica para proteger el tratamiento del calor excesivo.^{1,2,3,6}

Roche



Cómo elegir una mochila térmica de calidad^{7,8}

Asegúrate de que:



Contiene **aislante térmico interior** (relleno metálico).⁷



Está fabricada con **materiales de alta calidad**, garantizando su **durabilidad y resistencia**.⁷



Tiene **compartimentos aislados** para almacenar medicamentos **sensibles a la temperatura**.⁸



Es **impermeable, ligera y fácil de transportar**.^{7,8}



Verifica la temperatura: Antes y después del transporte, para asegurarse de que la medicación se mantenga en las condiciones adecuadas.⁷

Prepárate bien antes de salir

Lleva provisiones suficientes



Lleva contigo una **cantidad extra de medicación o de rescate** por si surgen imprevistos.^{4,9}



Documentación médica e información del viaje



Si viajas a otro país (y también es recomendable dentro del territorio nacional), **lleva siempre un informe médico que describa tu diagnóstico, la medicación que necesitas**, el modo de transporte previsto y los datos de contacto de tu centro de referencia.⁹



Este informe debe estar **redactado en el idioma del país de origen, del país de destino y en inglés**, para facilitar la atención en caso de necesidad.^{9,10}

Incluye un pen-drive o USB con la **información médica importante y contactos de emergencia**.⁴



Roche

Cuidate y cuida tu tratamiento de hemofilia en tus viajes

Disfruta de tus viajes
y de tu descanso:
solo necesitas un poco
de preparación para
mantener la medicación
en buen estado
mientras disfrutas de
tu tiempo libre.

Consejos generales para mantener los medicamentos para la hemofilia

Temperatura adecuada



Tratamientos con refrigeración:

Deben mantenerse **entre 2°C y 8°C**.^{1,2} Comprueba que en tu destino haya nevera y, durante los desplazamientos, lleva nevera portátil de viaje con bolsas térmicas.^{1,3,4}



Si tu medicación es sensible a la temperatura:

El tiempo que aguanta un medicamento termolábil fuera de refrigeración (2-8°C) varía según el tipo de tratamiento.⁵

No siempre es necesario deshacerse inmediatamente del medicamento si se ha roto la cadena del frío. Algunos tratamientos pueden durar hasta 24h a temperatura ambiente.⁵

Es esencial contactar con el fabricante para consultar la viabilidad del medicamento según las horas pasadas sin refrigeración.⁵

Protección contra el calor y la luz



Precauciones:

Nunca dejes tu medicación **al sol, en el coche o dentro de tiendas sin ventilación**.^{1,6}

Usa siempre una **mochila/nevera térmica** para proteger el tratamiento del calor excesivo.^{1,2,3,6}

Roche

Prepárate bien antes de salir

Visita fuentes oficiales antes de viajar



Antes de salir, **consulta la web del Ministerio de Asuntos Exteriores de España** (<https://www.exteriores.gob.es>) para revisar:¹¹

- ✓ Requisitos sanitarios del país de destino.
- ✓ Posibles vacunas obligatorias o recomendadas.
- ✓ Condiciones médicas específicas del lugar. Consulta cuál es el centro de tratamiento de hemofilia más cercano a tu destino en la web de la WFH.^{9,10} Así podrás preparar adecuadamente tu viaje y llevar todo lo necesario para cuidar tu salud.

Además:

- ✓ Considera contratar un seguro de viaje que incluya cobertura médica.^{3,12}
- ✓ Si viajas por Europa, lleva contigo la Tarjeta Sanitaria Europea (TSE).¹²
- ✓ Contacta con asociaciones locales o regionales de pacientes con hemofilia, y planifica tu viaje en coordinación con tu asociación habitual si tienes dudas.^{9,10}



Cómo conservar y desechar correctamente las agujas del tratamiento



Los medicamentos siempre deben ir en su **embalaje original** hasta el momento de usarlos.²



Nunca pongas nuevamente la tapa en las agujas o en la jeringa precargada.¹⁴



Desecha inmediatamente las agujas en tu **contenedor portátil para objetos punzantes**.¹⁴



Si no dispones de un recipiente para objetos punzantes, utiliza cualquier recipiente de plástico duro con tapa.¹⁴



Viajes con cambios de hora



Si vas a viajar a un país que se encuentra en una zona horaria diferente, **planifica con antelación las nuevas horas de tomas de medicamentos**.²



Roche

Consejos para situaciones especiales



Viajes en avión

- Lleva siempre tu medicación en el **equipaje de mano**, nunca en la bodega.^{1,3,9}
- Si necesita refrigeración, **incluye esta información en tu informe médico**. Informa con antelación a la aerolínea sobre tus necesidades.^{2,3,4}

Excursiones al aire libre o actividades deportivas

- **Protege tu medicación de los elementos:** temperaturas extremas, humedad, y sol excesivo.¹³
- Cuida de los viales de vidrio, **acolchándolos** y manipulando con cuidado.¹³



Viajes largos en tren, bus o coche

- La **medicación viajará segura**, en casos de mucho calor, en un lugar refrigerado como, por ejemplo, cerca del aire acondicionado, o en el maletero bien aislada de otros bultos para **evitar que sufra algún daño**.¹
- En todo tipo de climas, **opta por una nevera portátil pequeña o bolsa térmica**.^{1,2,3,6}

Emergencias

Adicionalmente, es recomendable llevar para estos casos un **pequeño botiquín para heridas** provisto de utensilios como: gasas, tiritas hipoalergénicas, toallitas antisépticas o clorhexidina, apósitos hemostáticos de gelatina, ácido tranexámico, analgésicos, pequeñas tijeras o pinzas...^{3,4,9}



Roche