Guía del Viajero / Recomendaciones para tu viaje al exterior

Por tipo de viajante / Personas con discapacidad

Las personas que tienen algún tipo de discapacidad pueden encontrar la enriquecedora experiencia del viaje internacional considerablemente retadora.

Las actividades experimentadas durante un viaje pueden ser extenuantes; es importante considerar las condiciones geográficas, climatológicas, hábitos alimenticios, entre otras, que pueden tener consecuencias si no se toman las precauciones mínimas necesarias.

Incorpora en tu plan de viaje puntos que harán una experiencia más grata, como: accesibilidad, asistencia y facilidades para personas con discapacidad disponibles en aeropuertos, hoteles, transporte y lugares a visitar. Del mismo modo, es importante verificar los servicios de atención médica disponibles en el lugar de destino, así como llevar los medicamentos (con receta y en sus empaques originales debidamente identificados) que se necesiten, y asegurarse de que cualquier equipo de apoyo que requieran esté en óptimas condiciones antes de viajar.

Por ello, es importante observar las siguientes recomendaciones con relación a las discapacidades y circunstancias particulares de cada persona.

Antes de viajar

- Consulta con un profesional de la salud o con alguna clínica de medicina del viajante para prepararte adecuadamente para el viaje. Si tienes alguna enfermedad (ej. diabetes) o alguna otra condición que requiera que te alimentes a intervalos regulares, pide a tu médico/a que te ayude a hacer un horario de comidas y que sugiera algún tipo de bocadillos que puedas llevar contigo con facilidad.

- Asegúrate de contratar un seguro de viaje de cobertura amplia que incluya servicios médicos y que se ajuste a tus necesidades.

- Investiga las condiciones del lugar al que viajes y trata de prever posibles obstáculos. Existen guías de viaje especializadas para personas con discapacidad, organizaciones y agencias de viaje que brindan atención a personas con discapacidad que pueden darte buenos consejos.

- Recuerda que es tu responsabilidad hacer saber a las otras personas qué necesitas. Al contratar o reservar los servicios de operadoras turísticas, aerolíneas, hoteles y demás proveedores de servicios asegúrate de dejar claro que tienes necesidades especiales y explícales claramente cuál es el tipo de asistencia que requerirás que te den.

En los aeropuertos no dudes en solicitar a la aerolínea apoyo para que te lleven cómodamente hasta tu asiento en el avión. Si tienes necesidades especiales de comunicación, hazlas saber con anticipación a quien te esté proveyendo de los servicios para que tomen las medidas necesarias.

- Si requieres usar equipos eléctricos, verifica que enchufes, frecuencias y voltajes sean compatibles. Si no, necesitarás conseguir un adaptador y/o un transformador.

- Prevé circunstancias particulares como que los traslados en avión podrían ser perturbadores por turbulencias; los traslados en los grandes aeropuertos pueden ser complejos, largos y agotadores; los tramites de seguridad y/o aduanas pueden ser largos.

- Considera las dificultades de idioma y comunicación (ej. el lenguaje de señas es diferente en todos los países).

- Si tienes discapacidad visual y/o enfermedad mental y requieres asistencia particular (ej. perros guía, animales de compañía, etc.), revisa los requisitos de la aerolínea, hotel, y lugares que visites para evitar dificultades. De ser el caso, prepara los documentos de viaje de tu compañero de viaje (animal de compañía).

- Si necesitas llevar medicinas, asegúrate de llevar las cantidades suficientes (incluso un poco más) en los empaques originales debidamente identificados, los implementos necesarios para suministrar el medicamento y la receta médica señalando la condición que se busca tratar, así como las dosis requeridas.

- Regístrate o pide a alguna familiar o persona de tu confianza que te registre en el Sistema de Registro para Personas Mexicanas en el Exterior (SIRME).

Durante el viaje

- Es una buena idea contactar a la aerolínea con anticipación para verificar cuáles son los requerimientos y procedimientos que hay que cubrir para viajar sin contratiempos. También es una buena práctica tratar de hacer el *check-in* con anticipación para obtener un buen asiento acorde a tus necesidades y, en vuelos largos, notifica si tienes necesidades especiales de alimentación.

- En algunas ocasiones, las aerolíneas pueden solicitar evidencias de que la persona está en condiciones adecuadas para viajar, por lo que es buena idea llevar una "carta de viaje" emitida por una persona profesional de la salud en la que se describa tu condición o discapacidad y el tipo de asistencia que puedes llegar a requerir.

- Si requieres asistencia de un animal de compañía, recuerda verificar los requisitos de exportación/importación temporal de México y del país al que vayas, reglas sanitarias y reglas para el transporte del animal en cabina. Si necesitas algún otro tipo de equipo especial (silla de ruedas, tanques de oxígeno, entre otros) verifica las reglas y

facilidades con las aerolíneas. Puede que haya procedimientos específicos para empacar y transportar el equipo. Inicia los trámites con anticipación.

- Si vas a tomar vuelos de conexión, asegúrate de que haya al menos 90 minutos entre la llegada de uno y la salida del siguiente, de modo que tengas suficiente tiempo para desplazarte en el aeropuerto.

- Si necesitas ayuda, no dudes en pedirla al personal de la aerolínea o aeropuerto. Asegúrate de ser asertivo/a y específica/o en lo que solicites.

- Lleva siempre contigo una identificación oficial y conserva copia física y electrónica de tu pasaporte, documentos de viaje, prescripciones médicas etc.).

- Conserva en un lugar accesible los datos de contacto de la Embajada y/o Consulado más cercano.

Durante tu estancia

- En el lugar en donde te hospedes deja muy en claro cuáles son tus necesidades para una estancia cómoda y segura. En caso de que no puedan cubrir todas, considera la posibilidad de buscar alguna otra opción.

- Asegúrate todos los días de cargar siempre todo lo que necesites mientras estés lejos de tu alojamiento.

- Si requieres tomar medicamentos, verifica frecuentemente que tengas suficiente cantidad para evitar que se te acabe antes de que puedas conseguir el reemplazo. Adicionalmente, asegúrate de que las bebidas y comidas nuevas que pruebes no interfieran con tus medicinas.

- Mantente en comunicación con tus seres queridos (familiares, amigas y amigos).

- No compartas información personal con personas desconocidas (datos de familiares, domicilio, información bancaria y/o financiera).

Ante una eventualidad o si requieres asistencia en el extranjero, contacta inmediatamente a tu consulado o embajada de México más cercano. Y no dejes de registrar tu itinerario de viaje en el Sistema de Registro para Personas Mexicanas en el Exterior (SIRME).

Adicionalmente, el Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de Personas con Discapacidad (CONADIS) ofrece información, recomendaciones y servicios que pueden ser de utilidad para quienes estén planeando realizar un viaje en el extranjero.