

[Useful Tips for Traveling With MS](#)



Haga clic aquí para leer el blog en español.

Consejos sobre viajes para las personas con esclerosis múltiple

Por Mayteé Ramos

23 de junio de 2022

Si le gusta viajar y tiene esclerosis múltiple, quizá sea bueno que haga ciertos cambios y tal vez le surjan necesidades, según la etapa de la enfermedad en la que está.

Aun así, tener esclerosis múltiple no quiere decir que no puede seguir disfrutando los placeres de la vida, entre ellos, viajar.

Estas ideas basadas en mi experiencia pueden hacer que viaje con mayor comodidad:

1. Primero, asegúrese de tener seguro médico durante el viaje. Muchas compañías ofrecen cobertura más extensa por una tarifa baja.
2. Viaje ligero. Lleve un bolso y quizá una maleta pequeña con ruedas. Si va a ir a más de un país o de uno a otro en diferentes medios de transporte, la opción más sensata y práctica es llevar equipaje ligero. No hay nada peor que arrastrar valijas pesadas por

todas partes.

3. En Estados Unidos, el transporte para personas con discapacidades por lo general es bastante rápido y eficiente. Las aerolíneas suelen permitir que aquellos con discapacidades suban al avión primero. Recuerde: cuando un pasajero tiene necesidades particulares o algún tipo de discapacidad, tiene el derecho de llevar a un compañero —a veces, más de uno— para que lo ayude, y este también tiene acceso preferencial al avión. En algunos países europeos, pero no todos, sucede lo contrario. Las personas que usan silla de ruedas son las últimas en subir, y el proceso de abordar puede tomar un poco más. Siempre es buena idea llevar un buen libro para distraerse durante la espera.
4. Conserve energía, que es esencial al viajar. Por lo tanto, dese tiempo para descansar. Si es posible, planee un viaje un poco más largo y así no tendrá que apurarse al visitar un lugar o atracción. Tome en cuenta el tiempo que pierde cuando hay demoras o las cosas no suceden como se programaron. Si viaja por avión, puede solicitar una silla de ruedas para ir de un terminal a otro, ya que algunos aeropuertos son muy grandes, y caminar grandes distancias puede resultar difícil. Este servicio es gratuito. Puede pedirla por teléfono directamente de la aerolínea o cuando llegue al aeropuerto. También puede llevar su propia silla de ruedas o scooter. Simplemente tiene que informar a la aerolínea con anticipación.
5. Fíjese en la condición en que le entregan su silla de ruedas o scooter. Si nota que está dañada o no funciona bien, pida un formulario de reclamo por daños y llénelo de inmediato. Necesitará los datos específicos de su equipo, además de su valor. También es buena idea tomar una foto de este antes de abordar para que sirva de prueba en caso de daño a su propiedad. Si viaja por tren, pregunte primero a la oficina local de turismo o central de trenes cuáles estaciones tienen ascensor, ya que muchas vías son subterráneas y, en algunos países, solo hay acceso por escalera.
6. Esto es sumamente importante. Además, si planea visitar más de un país, por más bonito que sea viajar por tierra, toma tiempo y puede ser agotador. Es más eficiente y, a veces, más económico tomar un vuelo comercial entre países. Compre el pasaje de avión para cruzar el océano. Una vez que aterrice, use aerolíneas locales para las conexiones entre los países o las ciudades que va a visitar. Si usa aerolíneas locales, puede encontrar salidas más frecuentes y, por lo general, a mejor precio. Tenga en cuenta que el pasaje no suele incluir la tarifa que se paga por equipaje.
7. Los cruceros también son buena opción para las personas con limitaciones de movilidad. Los pasillos son suficientemente anchos para transitar en scooter o silla de ruedas. Por lo general, las líneas de cruceros cuentan con un autobús especial para las personas con limitaciones de movilidad, y estos están diseñados o han sido modificados para que los pasajeros puedan llevar consigo su equipo personal de transporte cuando

recorren por tierra la ciudad o el país que visitan.

Viajar, en sí, requiere mucha coordinación de detalles y aspectos logísticos. Si tiene esclerosis múltiple, esto puede ser muy difícil cuando la enfermedad avanza, pero de todos modos es posible. Solo tiene que saber qué derechos tiene como viajero con discapacidades, informarse y hacer preguntas antes del viaje. Averigüe sobre recursos disponibles y úselos. Haga todos los arreglos necesarios antes de emprender el viaje para asegurar que esta nueva experiencia turística sea placentera y relajada, y que todo fluya de la manera más práctica y eficaz posible.

¡Feliz viaje!

- Mayteé Ramos

Mayteé, líder de grupos de apoyo y vlogger, recibió un diagnóstico de esclerosis múltiple remitente recurrente en 2015. Su objetivo es ayudar a los demás a motivarse para tener una vida plena a pesar de la esclerosis múltiple. Le encanta viajar y disfruta la buena comida. Sígala en Instagram, YouTube y Facebook.

If you are an enthusiastic traveler and live with MS, you might have to make certain adjustments and new needs may emerge, depending on what stage of the disease you are in.

Even so, having MS does not mean that you cannot continue enjoying the pleasures of life, among them traveling.

Here are some ideas from my personal experience to make your trip as comfortable as possible:

1. **First of all, make sure you have medical coverage during the trip.** There are many companies that offer extended coverage abroad for a small fee.
2. **Travel light.** Carry a handbag and perhaps a small suitcase with wheels. If you are going to visit more than one country or if you are going to transfer from one country to another by combining different means of transportation, carrying light luggage is the smartest and most practical option. There is nothing worse than dragging heavy suitcases everywhere you go.
3. **In the United States, transportation for people with disabilities is usually quite fast and efficient.** Airlines tend to give access to the interior of the aircraft first

to those with disabilities. Remember: when a passenger has a special need or any type of disability, they have the right to bring a companion with them to assist, sometimes more than one, and this companion will also have preferential access to the plane. In some countries of Europe, not all, it is the other way around. People in wheelchairs enter last and the boarding process can be a bit longer. A good book to cushion waiting time is always a good idea

4. **Energy conservation is essential when traveling.** Therefore, allow yourself time to rest. Organize a slightly longer trip if possible so you don't have to be in a hurry to visit a place or attraction. Consider time lost due to delays or that things don't always go according to schedule. If you travel by plane, you can request a wheelchair for your transportation between terminals, since some airports are very large and walking long distances can be a challenge. This service is free. You can request the chair directly with your airline by phone or when you arrive at the airport. You can also bring your own personal wheelchair or your scooter. You just have to inform your airline in advance.
5. **When you bring your scooter or wheelchair on the plane, pay attention to the state in which your equipment is delivered to you.** If you notice any damage or malfunction, request a damage claim sheet and complete it immediately. To do this, you will need to know the specifications in addition to the monetary value of your equipment. It is advisable to take a photo of it before and after boarding to serve as evidence in case of physical damage to your property. In case you travel by train, first ask the local office of tourism or the main railway office which train stations have an elevator, if any, since many of the railway lanes are underground and are accessed only by stairs, depending on the country.
6. **Time is of paramount importance.** And so, if you plan to visit more than one country, traveling by land is very beautiful and everything, but it takes more time and can be exhausting. Taking a commercial plane between countries is more effective and sometimes less pricey. Buy a plane ticket just to cross the ocean. Once you land, use the local airlines to connect between the countries or cities that you are visiting. When using local airlines, you can find more frequent departures and they're usually more affordable. Mind you, usually the luggage is not included in the cost of the ticket.
7. **Cruises can be a good option for people with limited mobility.** The aisles are wide enough to ride your scooter, or wheelchair too. Usually, the cruise lines count with a special bus shuttle for people with limited mobility that are designed and/or modified so that you can take your personal transportation equipment with you when you tour your destination city or country by land.

Traveling itself requires a lot of coordination of details and logistics. And with MS, this can be a major challenge as the disease progresses. But still, it is more than possible. You just have

to know your rights as a disabled traveler, inform yourself and ask questions before your trip. Discover available resources and use them. Make all the necessary arrangements before embarking on your trip to ensure that this new travel experience is pleasant, stress free and that everything flows in the most practical and effective way possible.

Happy travels!