

Episodio 201

Bienvenidos al podcast Diversidad Funcional en Acción. Mi nombre es la doctora Ruth Mercado y estoy feliz de tenerte aquí para conversar sobre herramientas de accesibilidad, inclusión y apoderamiento en las personas con diversidad funcional. Bienvenidos a Diversidad Funcional el Podcast.

Gracias por estar al otro lado y ser parte de esta comunidad. Mi nombre es la doctora Ruth Mercado. Estoy feliz de estar con ustedes en el día de hoy.

Y hoy vamos a hablar de algo que a mí me encanta, que es comer. Yo no sé ustedes, pero cuando uno viaja, uno de los placeres de la vida es comer y comer rico, porque no es solamente alimentarse, sino que puedas disfrutar de un buen plato. Creo que es algo, uno de los placeres más exquisitos de la vida.

¿Qué pasa si yo soy una persona con diversidad funcional y tengo alguna restricción alimentaria? Y de eso vamos a hablar en el día de hoy. Al planificar un viaje, muchas veces las personas con diversidad funcional que tienen algún tipo de restricción alimentaria, es crucial que puedan tomar ciertos aspectos en consideración. Yo voy a hablar un poquito de mí.

Eso fue hace muchos años. Yo viajaba con personas que tenían algún tipo de restricción alimentaria y muchas veces lo usual era elegir tal vez el plato que sea más básico, por ponerlo, lo más básico que puede encontrar. O tal vez, por ejemplo, yo recuerdo que era más fácil elegir un pedazo de pizza, aunque el pedazo de pizza a la larga me cayera mal porque es parte de mi restricción.

Pero el hecho también de no aventurarme a comer otra cosa por el desconocimiento que tengo de cómo se realizó ese plato, pues también trae mucha angustia a la persona. Y por eso yo quería hablar sobre este tema porque lo he vivido también carne propia. Lo primero que uno debe hacer, de los factores que uno debe tomar en cuenta, lo primero uno tiene que hacer una investigación previa.

Yo no sé usted, pero como a mí me encanta comer, cuando me voy de viaje, una de las cosas que yo hago es que yo selecciono, voy a TripAdvisor, esta es mi técnica, voy a TripAdvisor, pongo restaurantes en la ciudad donde voy a estar, identifico cuáles son aquellos restaurantes que tienen mejor "review", de acuerdo con las comidas que me gusten. Pues entonces voy observando qué tipo de restaurante y entonces los voy integrando dentro de una aplicación que yo utilizo para manejar mis viajes que se llama TripAdvisor, y entonces los voy incorporando ahí. Cuestión de que si cuando ya esté en el destino no tengo mucho internet, que comúnmente es lo que me ocurre, yo pueda ya tener las opciones dentro de la aplicación y pueda referirme a ellas y solamente buscar el mapa y entonces moverme hacia el restaurante.

Pero hay que hacer investigación, inclusive usted puede, si usted tiene alguna restricción particularmente alimentaria que está relacionada a lácteos, a nueces, todo este tipo de restricción, inclusive hay muchas personas que tienen colitis ulcerativa o Crohn's que no pueden tal vez comer carnes que sean condimentadas con excesiva pimienta o cualquier

tipo de salsa que a la larga pueda irritarlos. Parte del ejercicio y técnica es usted vaya a TripAdvisor, identifique, ponga sus restricciones porque TripAdvisor dentro del filtro te puede, puedes identificar, qué sé yo, restaurantes veganos, restaurantes vegetarianos o que tengan alternativas vegetarianas, no necesariamente hay una correlación entre la comida vegetariana y tal vez adecuada para usted, no necesariamente es eso, pero me puede dar diferentes opciones. La tendencia que estoy viendo últimamente en mi viaje, este último viaje a Croacia, que vamos a hablar del después, fue que muchos de los restaurantes, la primera pregunta que te hacían era que, si había alguna restricción alimentaria para ellos tomar en cuenta al momento ya de hacer alguna carne, algún plato específico, evitar esa contaminación cruzada.

Dentro de la aplicación de TripAdvisor, muchas veces hay el enlace del menú y ahí usted puede ver, obviamente siempre hay algún tipo de restricción si usted está en algún país que no es el mismo idioma, hay algunas veces que el menú esté en inglés, usted también puede utilizar las herramientas digitales, ya sea la asistencia de la inteligencia artificial o de Google Translate y entonces incorporarlas para ver qué es el menú. Y entonces hay que considerar que es restaurantes y lo va moviendo dentro de esa aplicación que ya le dije en el segundo tips, que ya le dije dentro de TripAdvisor para que usted tenga esas opciones disponibles rápidamente al momento que usted se encuentra en el lugar de vacaciones. Segundo, si usted tiene algún tipo de restricción, es importante que usted haga una consultoría médica antes de viajar y consulte con los profesionales de la salud.

Muchas personas que tienen algún tipo de diversidad funcional llevan una dieta tal vez con un nutricionista y entonces usted le puede hacer la consulta ya sea a su médico o a ese profesional de ayuda que se encarga de trabajar con usted la alimentación para que ambos puedan hacer un trabajo en equipo, identificar cuál va a ser esa dieta la más adecuada que usted puede manejar dentro de su viaje, que se ajuste a su medicación o tal vez incorporar un suplemento que sea necesario durante ese viaje. Muchas personas también lo que tienden a hacer, que es la número tres, es que usted también puede identificar un alojamiento accesible. Tal vez no identificar hoteles, pero tal vez pueda identificar tal vez un Airbnb o algún apartamento que tenga una cocina que le permita a usted crear sus propias comidas.

Esa es otra opción y es muy válida. No necesariamente cuando uno está de viaje tiene que estar comiendo afuera todo el tiempo. En muchas ocasiones, en muchos viajes, nosotros hacemos compras y el desayuno muchas veces va por nuestra cuenta, lo hacemos, nos lo llevamos en el camino y tal vez pasa mucho en Islandia y tal vez la cena pues la hacemos en un restaurante, pero ese desayuno y ese almuerzo muchas veces va por esa compra que hacemos.

Eso puede ser una alternativa también, que usted pueda identificar algún alojamiento y usted pueda disponer de su comida de acuerdo con sus necesidades. Inclusive, una de las cosas que a mí más me gusta y disfruto es visitar los supermercados de un país extranjero, inclusive disfrutar de las frutas de un país extranjero. Este viaje a Croacia, ay Dios mío, nos comimos unos “apricots” espectaculares y yo decía qué diferente y esa experiencia también es importante y usted visita un supermercado, haga su compra y si usted tiene la capacidad de crear sus comidas dentro de su apartamento y llevárselas para sus actividades, pues es perfecto.

Cuarto, y es que usted pueda transportar esos alimentos de manera segura. Si, por ejemplo, usted va a hacer una actividad que es prolongada, que usted va a estar más de cuatro horas en un lugar y usted debe, cuando haga esa compra, llevarse esos alimentos que sean no perecederos, que sean seguros para que puedan cumplir con esa restricción alimentaria. Especialmente, usted es susceptible a que tenga una emergencia si usted padece de diabetes y polisemia.

Es importante que usted siempre ande con alguna merienda no perecedera que ayude a trabajar con la situación. Si usted hace alguna actividad, por ejemplo, pasa que tal vez creía que era una actividad pasiva y fue una actividad que requirió más esfuerzo físico de lo que usted pensaba, entonces tal vez le puede dar un bajón de azúcar o afecte sus niveles de azúcar. Así entonces, pues ahí yo puedo siempre tener algo para usted manejar esas situaciones imprevistas que pueden ocurrir y pasan todo el tiempo.

En el caso de nosotros y que por eso es que le digo que siempre voy al supermercado porque yo no soy diagnosticada con hipoglucemia, pero requiero y sé que es parte de mi rutina. Vamos, justamente ahora en Croacia teníamos actividades que eran todo el día. No sabíamos si dentro de esa actividad iba a haber espacio para nosotros comer o había restaurantes o había algo cercano que pudieran comprar algo y entonces pues fuimos al mercado local.

En el mercado local compramos frutas, compramos agua, cuestión que pudieran mantenernos hidratados durante el proceso y poder tener algo en el estómago en medio de la actividad que no sabíamos cómo realmente iba a ser. Número 5, otro aspecto fundamental es la comunicación y en este aspecto de comunicación es también la traducción. Si usted está en un país donde no es su mismo lenguaje, usted tiene que aprender a comunicar esas restricciones en el idioma de ese destino.

Muchas veces usted utiliza aquí verdad los que no sabemos tanto inglés que tal vez usted lo dice de una palabra, pero se utiliza de otra palabra para explicar esa situación. Usted tiene que conocer algo básico de ese idioma para usted poder comunicar ese tipo de restricción. Usted puede inclusive llevar una tarjeta, un documento en ese idioma local que describa esas necesidades alimentarias y cualquier cuidado especial que usted necesite dentro de ese desarrollo de esa comida.

Eso pudiera ser magnífico que usted pueda ahora mismo con todo lo que es la inteligencia artificial usted puede hacer eso de manera fácil. Usted le escribe favor de traducir que tengo restricciones en tales y tales y tales, que no puedo comer tal y tal y tal cosa, que esto me hace este tipo de reacción y entonces tenerlo con usted. Porque pasa mucho en países asiáticos que muchas veces no conocen ni el inglés.

Japón, Tailandia, la misma China. Usted se puede encontrar restaurantes que nadie habla inglés entonces usted necesita tener, aunque sea eso disponible para que cuando se haga el alimento usted pueda no tener ningún tipo de reacción a ese alimento. Sexto y es la asistencia durante el viaje.

Evalúa esa posibilidad de tal vez estar acompañado o tener un asistente que pueda ayudarte a verificar si esos alimentos son seguros especialmente donde la comunicación es difícil.

Muchas veces cuando las personas van en tours no hacen un viaje por su cuenta propia, sino que van asistidos. Compran este paquete de viaje.

Muchas veces siempre tienen a esta persona que es el guía en ese lugar que usted puede referirse a ese guía desde el inicio, desde que llega al país y usted explicarle cuáles son esas restricciones para que ya las tenga en cuenta y si hay dentro de ese paquete hay un paquete de comidas usted pueda notificar a ese guía inclusive hasta la agencia de viajes. Usted puede notificar cuáles son esas restricciones desde el inicio para que ellos se vayan preparando y puedan identificar. Tal vez puedan cambiar los restaurantes que ya tienen porque tal vez tienen unos restaurantes ya predeterminados que no cumplen con esas restricciones que usted tiene.

Entonces buscar otras opciones. Por eso estas cosas deben hacerse con tiempo. Si es por su cuenta propia pues le toca la investigación a usted.

Pero si usted lo hace a través de una agencia de viajes usted tiene que notificar a ese agente de viajes cuáles son sus restricciones para que la programación de ese viaje se incluye en la visita a algún restaurante, alguna comida. Usted pueda tener inclusive lo que es muchas veces los paquetes de viajes incluyen el desayuno en el hotel. Pues esta agencia puede hacer el contacto con el hotel e identificarle, mira hay unas restricciones para esta persona y tal vez poder hacerle un menú o notificarle a usted, mira estas opciones del menú son las que aplican a tus restricciones.

La mayoría de los hoteles que brindan desayuno muchas veces estos desayunos son buffet y hay alternativas para todo. Se está dando mucho que dentro de este buffet hay comidas gluten free, hay opciones libres de lácteos y todas esas cosas. Pero importante la comunicación.

Séptimo y es ese contacto con locales y siempre pedir ayuda. Pedir ayuda yo creo que es algo universal. Yo no sé algo sobre ese país, pues mira yo me acerco a un local, me puede hablar de su experiencia y me pueda dar esas opciones que tal vez yo no puedo saber.

Así que como yo les dije también grupos de apoyo dentro de ese destino. Hay muchos grupos dentro de Facebook para muchas cosas. Así que usted puede acercarse a un grupo y preguntar a locales sobre esa ciudad cuáles son las opciones, las mejores opciones de restaurantes, de comida que están relacionadas a esas restricciones.

Siempre la recomendación de un local yo siempre digo es bien valorada. Cuando tú vas a ciudades que por ejemplo nosotros fuimos a Dubrovnik que es una ciudad que literalmente el centro está lleno de restaurantes, restaurantes, restaurantes. Entonces era como que eran tantos restaurantes que tú no sabías ni cuál ir y entonces cuando veías los “reviews” pues casi todos tenían buenos “reviews” pero es como que ahí entra la incredulidad.

¿Cómo puede ser que todos los restaurantes de aquí sean tan buenos? Esa soy yo internamente y entonces dice cómo encontrar un local te puede decir mira este bueno, pero este es mejor en este esto porque nos pasó. Dios mío nos dijeron mira este este restaurante es mejor en carnes y este es mejor en pescado y nos fuimos para el de carnes a pedir pescado y qué pasó no era tan bueno. Así que esas cosas pueden ocurrir.

Así que esa recomendación de los locales es importante también a la hora de tomar decisiones. Usted siempre se puede acercar a un local y pedir esa ayuda en caso de que usted tenga algún problema relacionado hacia su dieta. A mí me gustaría que usted se comunicara conmigo a través de Instagram, de Facebook, de cualquiera de nuestras plataformas y pudiera hablarme si usted tiene alguna sugerencia adicional sobre este tema.

Este tema tampoco se habla mucho. Mucha gente inclusive que es mí que es mi temor que es lo que hablé al principio eligen muchas veces opciones que inclusive le afectan a su vida, pero son las más conocidas por el hecho de no arriesgarme a comer algo que desconozco y no sé cómo me va a caer y todas esas cosas. Me encantaría que, si usted tiene alguna experiencia relacionada a alguna restricción alimenticia en algún país y cómo la trabajó, cómo buscó ayuda, cómo qué hizo.

Recuerda siempre dejarnos las cinco estrellas y dejarnos un review en Apple podcast o algún comentario en Spotify. Los estoy siguiendo por allá. Como único podemos llegar a otras personas a través de que tú compartas.

Así que me encantaría que compartieras este episodio a cualquier persona que tú entiendas que esta información va a ser de valor para su vida. Yo agradecida de estar con ustedes y nos vemos la semana que viene. Un abrazo.

Si te identificas con la población con diversidad funcional, recuerda que puedes contar con un espacio que permitirá aumentar tu conocimiento y desarrollar la empatía para alcanzar una ilusión plena. Si deseas que discutamos algún tema, escíbeme por Instagram, Facebook o envíalas a diversidadfuncionalenacción@gmail.com. En las notas del episodio te dejo los enlaces de contacto.

Si encuentras valor en este contenido, comparte este episodio en tus redes, en tu chat y recuerda dejarlo tu reseña en Apple podcast o Spotify. Hagamos de la inclusión un nuevo estilo de vida.

Transcribed by [TurboScribe.ai](https://turbo.scribe.ai). [Go Unlimited](https://turbo.scribe.ai) to remove this message.