

Hable con su médico o APP sobre el rango de glucosa en la sangre es mejor para usted.

Diabetes: Seguridad en la conducción

Si maneja, es importante saber cómo controlar su diabetes para que usted, sus pasajeros y otros alrededor estén seguros. La diabetes puede provocar que sus niveles de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) estén demasiado altos o bajos. Esto puede afectar su capacidad para concentrarse, controlar el automóvil y tomar buenas decisiones mientras maneje. Conducir con niveles de glucosa en la sangre bajos puede ser tan peligroso como manejar borracho.

Hipoglicemia (nivel bajo de glucosa)

Conozca los signos de un nivel bajo de glucosa en la sangre al conducir:

- Nerviosismo y temblores
- Mareos, aturdimiento o desmayos
- Sentirse ansioso, somnoliento o débil
- Dificultad para hablar
- Confusión
- Irritabilidad o cambios de humor
- Sudación
- Hambre

Hiperglicemia (nivel alto de glucosa)

Conozca los signos de un nivel alto de glucosa en la sangre al conducir:

- Sentirse más hambriento
- Micción frecuente
- Cansancio
- Visión borrosa
- Piel seca
- Sed

Conducir con seguridad con diabetes

Esté preparado

Siempre revise su nivel de glucosa en la sangre antes de comenzar a manejar. No conduzca si su nivel de glucosa en la sangre no está en su rango seguro. Asegúrese de siempre tener con usted sus suministros para la diabetes (como su medidor de glucosa en la sangre).

Tenga bocadillos y carbohidratos (azúcares) de acción rápida, como pastillas de glucosa, en el automóvil al alcance de la mano.

No salga de casa sin:

- Su licencia para conducir
- Su pulsera o collar de identificación médica que indique que tiene diabetes
- Contacto en caso de emergencia (ICE, por sus siglas en inglés): tenga el nombre y el número de teléfono de un contacto de emergencia en su teléfono celular y escriba "ICE" en el apellido
- Una lista con los medicamentos que toma actualmente

Debe planear detenerse a horas regulares para medir su nivel de glucosa en la sangre. Esto es muy importante si conduce largas distancias o durante un período prolongado.

Qué hacer si tiene síntomas

- Si siente síntomas, deténgase de manera segura y revise su nivel de glucosa en la sangre de inmediato. Si su nivel de azúcar en la sangre es 70 miligramos por decilitro (mg/dL) o menos, siga la "Regla de 15".
- Si no tiene su medidor con usted y siente síntomas de glucosa en la sangre baja, siga la "Regla de 15" hasta que se sienta mejor.
- "Regla de 15"
 1. Tome 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.
 2. Espere 15 minutos.
 3. Vuelva a revisar su nivel de glucosa en la sangre.
 4. Repita los pasos 1 a 3 hasta que su nivel de glucosa en la sangre esté por encima de 100 mg/dL.
- No vuelva a manejar nuevamente hasta que su nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 100 mg/dL y sus síntomas hayan desaparecido.
- Si su nivel de glucosa en la sangre está demasiado alta, asegúrese de tomar su medicamento según se lo indicó su médico o proveedor de práctica avanzada (APP, por sus siglas en inglés).
- Si su nivel de glucosa en la sangre no vuelve a 100 mg/dL o más, o si no se siente bien, **llame al 911.**

Para obtener más información

American Diabetes Association

1.800.342.2383

diabetes.org

National Diabetes Information Clearinghouse

1.800.860.8747

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

diabetes.niddk.nih.gov