

*Hable con su
médico acerca
de qué nivel
de glucosa en
sangre es mejor
para usted.*

Diabetes: Manejo Seguro

Si maneja, es importante que sepa cómo manejar su diabetes de manera que usted, sus pasajeros y otros alrededor estén seguros. La diabetes puede provocar que los 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 maneja. Manejar con niveles de glucosa en la sangre bajos puede ser tan peligroso como manejar alcoholizado.

Hipoglicemia

Conozca los signos del glucosa en la sangre bajo al manejar:

- Nerviosismo y temblores
- Mareos, aturdimiento o desmayos
- Somnolencia o debilidad
- Confusión
- Irritabilidad
- Hambre

Hiperglicemia

Conozca los signos del glucosa en la sangre alto al manejar:

- Fatiga
- Visión borrosa
- Sed

Manejar seguro con diabetes

Esté preparado

Controle siempre su glucosa en la sangre antes de comenzar a manejar. No conduzca si su glucosa en la sangre no está en su rango seguro. Asegúrese de tener siempre con usted sus insumos para la diabetes (como su medidor de glucosa). Tenga en el automóvil al alcance bocadillos y azúcares de acción rápida como comprimidos de glucosa.

No salga de casa sin:

- Su licencia de 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 planificar detenerse cada intervalos regulares para controlar su glucosa en sangre. Esto es muy importante si conduce largas distancias o durante un período prolongado.

Qué hacer si tiene síntomas

- Si siente síntomas, deténgase a un lado y controle su glucosa en la sangre de inmediato.
- Si su azúcar está demasiado baja, siga la “Regla de 15”.
 1. Tome 15 gramos de carbohidratos.
 2. Espere 15 minutos y.
 3. Vuelva a controlar su nivel de glucosa en la sangre.
 4. Repita los pasos 1 a 3 hasta que su glucosa en sangre esté por encima de 100 mg/dL.

No empiece a manejar nuevamente hasta que su azúcar en la sangre esté por encima de 100 mg/dL y sus síntomas hayan desaparecido.

- Si su glucosa en la sangre está demasiado baja, asegúrese de tomar su medicamento como se lo indicó su proveedor de atención médica.
- Si su glucosa en la sangre no vuelve al nivel normal, 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