

# Hablemos Acerca De...

## La diabetes y el conducir: *Estar seguro detrás del volante*

Un gran momento para cualquiera es obtener ese boleto a la libertad: una licencia de conducir. Pero si usted tiene diabetes, usted tiene que demostrar que sabe algo más que las normas de la carretera para obtener una licencia de conducir. También deberá demostrar a su proveedor de atención médica que puede **comprobar** y **seguir** las siguientes cosas:



### Compruebe antes de conducir



Mantenga su nivel de A1c por debajo del 9%.



Mida su nivel de glucosa en la sangre al menos 4 veces al día, y siempre antes de conducir. Tenga un medidor de glucosa en la sangre con usted para poder medirla fácil y rápidamente. Mida su nivel de glucosa en la sangre periódicamente si conduce grandes distancias. Si su nivel de glucosa es menor que 90 mg/dL, trátela con 15 gramos de carbohidratos y vuelva a medirlo antes de conducir.



Gradúe la monitorización continua de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés) al menos 2 veces al día. Usted debe conocer y entender las tendencias de sus niveles de glucosa y estar preparado para medir los niveles bajos de glucosa en la sangre con su medidor.



Siempre tenga carbohidratos de acción rápida en el automóvil. Algunos ejemplos incluyen tabletas de glucosa, bebidas gaseosas (refrescos, no dietéticos), jugo de fruta, bebidas deportivas y caramelos masticables de fruta. Si usted comienza a sentirse raro mientras está detrás del volante, oríllese de inmediato y hágase un tratamiento si es necesario.



Conozca las señales de la hipoglucemia. Las señales comunes son:

- Debilidad o agotamiento
- Tener sudor, mareos o confusión
- Inestabilidad o temblor
- Dolores de cabeza o hambre
- Nerviosismo o malestar estomacal
- Problemas para ver bien

### Siga estas reglas para estar seguro



**NO CONDUZCA si tiene síntomas.** Incluso la hipoglucemia leve puede hacer que sea difícil reaccionar rápidamente ante una situación peligrosa. La hipoglucemia grave puede hacer que se desmaye. Si esto ocurre mientras está conduciendo, usted, los pasajeros o cualquiera en la carretera podría sufrir lesiones o morir.



ESPERA  
20 min.

**Espere al menos 20 minutos para conducir después de tratarse la hipoglucemia.** Controle su nivel de glucosa antes de empezar a conducir de nuevo. No conduzca hasta que esté por encima de 90 mg/dL.



**Lleve puesta una identificación médica que se vea con facilidad.** La información en su bomba y en su teléfono inteligente no es suficiente. Si usted choca, estos podrían ser arrojados o perderse.



**Lleve siempre puesto el cinturón de seguridad,** y asegúrese de que sus pasajeros también lo lleven puesto.

