

Bulletin de la **Seguridad**

Informe Sobre Conducir con Diabetes

¿Se siente con mucha sed y hambre, aunque esté comiendo y bebiendo bien? ¿A menudo se siente cansado? ¿Alguna cortada o moretón dura más de lo normal para sanarse? De ser así, puede estar experimentando algunos de los síntomas comunes de la diabetes.

Para los conductores de carreteras, la diabetes es una preocupación seria. Un informe de Signos Vitales 2015 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) muestra que el índice de diabetes entre choferes de camiones (14%) es el doble del de la población general.



Existen dos tipos de diabetes:

- **Diabetes Tipo 1:** Esto significa que su cuerpo no produce insulina, una hormona que ayuda a su cuerpo a regular la azúcar en la sangre.
- **Diabetes Tipo 2:** Esta es el tipo más común, y significan que su cuerpo es resistente a la insulina.

Cuando no se le trata, la diabetes puede causar que sienta entumecimiento u hormigueo en sus manos y pies, visión borrosa u orina frecuente. La buena noticia es: una vez su diabetes esté bien manejada, usted puede conducir un camión, aunque usted utilice insulina.

La insulina y conducir camiones

Mientras que algunas personas pueden manejar su diabetes solo con medicamentos orales, otros necesitan utilizar insulina. Hubo un tiempo en que el uso de insulina descalificaba a los choferes de conducir. Hoy en día, los choferes que utilizan insulina pueden solicitar una licencia médica del Departamento Federal de Seguridad de Transportistas Motorizados (FMCSA), si cumplen con ciertas condiciones que demuestren que su diabetes está bien manejada.

Debe de haber estado utilizando insulina por un mes (para diabetes tipo 2), o dos meses (para tipo 1) antes de poder solicitar, y puede llevarse hasta 180 días para recibir la exención.

Nuevas Herramientas para Manejar la Diabetes

Si ya tiene una exención - o si ya maneja su diabetes de manera exitosa sin insulina - usted podría beneficiarse de la tecnología que puede encontrar en su teléfono inteligente. Existen apps gratuitas para dispositivos Android y Apple que le permiten llevar un registro de sus lecturas de azúcar en la sangre, planificar comidas, llevar un diario de comidas, rastrear sus medicamentos y ver murales de mensajes.

Es difícil mantener la diabetes bajo control cuando está en la carretera. Algunos consejos rápidos:

- Siempre cargue en su camión suficiente equipos para examinar la diabetes.
- Mantenga un horario regular para las comidas y las meriendas, así como para tomarse sus medicamentos.
- Lleve meriendas saludables, tales como frutas frescas, nueces y semillas.
- Hágase evaluaciones de salud gratuitas (disponibles en muchas farmacias y super-centros populares).
- Haga del caminar y otros ejercicios una prioridad en su tiempo libre.
- Deje de fumar.