

Conozca las nuevas normas para camioneros, diabetes y salud del corazón

Los adultos con diabetes tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de morir por una enfermedad cardíaca que los adultos sin diabetes, de acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA). Sin embargo, en el pasado, los camioneros, por lo general, ignoraban sus niveles de azúcar en sangre y sus riesgos para la salud del corazón por temor a que los retiren del servicio.

En la actualidad, eso ha cambiado. Una norma final de la Administración Federal de Seguridad de Autotransportes (Federal Motor Carrier Safety Administration, FMCSA) les permite a los conductores con diabetes adecuadamente controlada conducir por rutas interestatales sin necesidad de solicitar una exención, un proceso que solía incluir un período de espera de hasta seis meses.

Hay tres cosas que debe saber sobre la nueva norma:

1. Los conductores con diabetes mellitus tratada con insulina (Insulin-Treated Diabetes Mellitus, ITDM) ahora pueden recibir un certificado médico válido por un año para conducir por rutas interestatales.
2. Para obtener el certificado médico, los conductores deben proporcionarles a sus médicos tres meses de automonitoreo de los niveles de glucosa en sangre. (Si no tiene tres meses de registros, puede recibir un certificado para hasta tres meses, hasta que reúna los registros necesarios).
3. Su médico debe completar un formulario de evaluación de la ITDM y presentarlo a un examinador médico certificado por la FMCSA con el fin de verificar que su diabetes se encuentre adecuadamente controlada.

Los conductores que experimenten un episodio de hipoglucemia grave (niveles de azúcar en sangre peligrosamente bajos que ocasionan convulsiones, coma o pérdida de la consciencia) no serán elegibles para conducir, hasta que un médico verifique que sus niveles de azúcar en sangre están nuevamente bajo control. Lo mismo ocurre con los conductores con ciertos tipos de retinopatía diabética (daño ocular grave causado por la diabetes).



Ayude a su corazón: conozca los riesgos de la diabetes

Los rigores de conducir un camión crean un territorio excelente para la diabetes y otras afecciones cardíacas. Los factores de riesgo para la diabetes incluyen lo siguiente:

- La inactividad física
- El cigarrillo
- La obesidad
- La presión arterial elevada
- Un nivel bajo de colesterol "bueno" (HDL) o un nivel alto de triglicéridos
- Los antecedentes familiares
- Tener 45 años de edad o más

Por lo tanto, en honor al mes del corazón en los Estados Unidos, hágase un favor. Si tiene factores de riesgo de diabetes, consulte a su médico y pídale que controle su nivel de azúcar en sangre. Y si ya tiene diabetes, hable con su médico acerca de las formas que existen para controlarla, para que pueda permanecer en la ruta y mantener su corazón sano.