

# Cómo llevar un trabajo con turnos variados sin riesgo cuando se tiene diabetes

## Cuando se trabaja día y noche

Trabajar por turnos puede significar que quizás trabaja durante el día, o en el turno de noche.

Manejar la diabetes mientras trabaja por turnos puede presentar retos. Pero si está informado, lo piensa bien y tiene un buen plan, ¡lo puede hacer!



## Hable con su equipo del cuidado de la diabetes

Comuníqueles qué tipo de trabajo va a hacer y cuáles serán sus horarios. Si corresponde, hable sobre qué cambios deben realizarse en su plan actual de atención para la diabetes. Por ejemplo, es posible que deba usar sus medicamentos a diferentes horas. Recuerde que algunos medicamentos funcionan durante 24 horas y deben usarse a la misma hora todos los días sin importar cuándo se despierte o consuma alimentos. Otros medicamentos se deben usar con las comidas. Hable de su horario con su equipo y ponga un plan en práctica por escrito. Luego comparta su plan con su empleador.

## Conozca sus derechos

La ley para Estadounidenses con Discapacidades exige que la mayoría de los empleadores adopten las medidas que sean necesarias para las personas que viven con diabetes. (Es posible que algunos empleadores, como aquellos que tienen pocos empleados, no tengan que seguir los términos de la ley). Por ejemplo, es posible que usted necesite:

- Hacer pausas regulares para comer o beber, revisar su nivel de azúcar en la sangre o usar medicamentos
- Un área privada para evaluar su nivel de azúcar en la sangre o usar medicamentos inyectables para la diabetes
- Un lugar para descansar si tiene un bajo nivel de azúcar en la sangre

Sea claro con su empleador sobre cuáles son sus necesidades.



## Cómo llevar un trabajo con turnos variados sin riesgo cuando se tiene diabetes

### Preste especial atención a la posibilidad de que cambie el nivel de azúcar en la sangre

Cuando uno trabaja por turnos, puede estar comiendo, durmiendo y estar activo en diferentes horarios. Eso puede causar cambios en el nivel de azúcar en la sangre. Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes qué puede hacer para disminuir el riesgo de cambios si ocurre un alto nivel de azúcar en la sangre.



Para reducir el riesgo de un bajo nivel de azúcar en la sangre en el trabajo:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia. No confíe en síntomas como debilidad, hambre o mareos para deducir si su nivel de azúcar en la sangre está bajo. Preste atención cuando esté cambiando de turno y revise su azúcar en la sangre para ver si han cambiado sus niveles.



Consulte a su equipo de cuidado con qué frecuencia debe revisar su nivel de azúcar.

- Asegúrese de tener lo que necesita en el trabajo para tratar un bajo nivel de azúcar en la sangre. Mantenga un suministro de lo siguiente:
  - Jugo de fruta, como de naranja, manzana o uva (½ taza)
  - Refresco no dietético (½ taza)
  - 3 o 4 tabletas de glucosa
  - Pasas (2 cucharadas<sup>1</sup>)



Informe a sus compañeros de trabajo dónde se encuentran sus suministros

- Use identificación médica para que los compañeros de trabajo que no lo conocen puedan ayudarle si es necesario
- Asegúrese de informar a su equipo de cuidado sobre cualquier episodio de niveles bajos de azúcar en la sangre que pueda experimentar

Para más información, visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00113 Febrero de 2020 [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

