

Diabetes y conducción

«¡Así seguirá sobre ruedas!»

spanisch - espagnol - spagnolo



Edición revisada en el abril de 2016

www.diabetesuisse.ch
Cuenta para donaciones :
PC-80-9730-7



 diabetesschweiz
diabète suisse
diabete svizzera

¿Por qué «precaución»?

Los estudios muestran que quienes sufren diabetes, normalmente, no provocan más accidentes que otros conductores. Sin embargo, existen dos factores específicos de la diabetes que sí pueden conllevar que las autoridades no otorguen o retiren el permiso de conducción.

Por un lado, no deberán presentarse complicaciones que influyan en la conducción y que serían, p.ej.: daños oculares, en los nervios o en el sistema cardiovascular. Estas complicaciones se presentan después de muchos años de elevados niveles de azúcar en sangre. Por lo que no deben de darse p.ej. hiperglucemias (altos niveles de azúcar en sangre) persistentes.

Sin embargo, la causa principal de accidentes de tráfico en diabéticos es la denominada hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en sangre: bajada de azúcar).

¿Por qué la hipoglucemia es tan peligrosa al conducir?

La hipoglucemia conlleva una menor capacidad de concentración y reacción durante la conducción. Puede provocar incluso la pérdida de conciencia al volante. Unos niveles de glucosa en sangre inferiores a 4 mmol/l pueden afectar considerablemente a la capacidad para conducir. Cuando se está conduciendo, las bajas de azúcar no se detectan tan

bien como se acostumbra, porque la concentración está fijada en la conducción.

¿Cómo se produce una hipoglucemia?

La hipoglucemia puede producirse cuando se recibe tratamiento con insulina o se toman determinados medicamentos para reducir el nivel de glucosa en sangre (sulfonilureas, glinidas). Esto sucede, sobre todo, cuando las comidas con carbohidratos se ingieren demasiado tarde o no se ingieren. Los esfuerzos físicos también contribuyen a bajar el nivel de glucosa en sangre.



Con todas las otras formas de tratamiento, p.ej. con el uso exclusivo de pastillas del tipo metformina, inhibidores SGLT2 o inhibidores DPP-4, acarbosa o pioglitazona las hipoglucemias suelen darse muy raras veces.

¡Para qué sirve este folleto?

Aquí encontrará las medidas a tomar para que, independientemente de su medicación, siga manteniendo su capacidad de conducción y su permiso.

Los diferentes niveles de riesgo

Dependiendo de la terapia que se siga y con el riesgo que implica de sufrir hipoglucemias a cada conductor diabético se le clasifica en un nivel de riesgo determinado.

Esta clasificación es importante, porque las jefaturas cantonales de tráfico establecen requisitos diferentes a los conductores y han de cumplirse para que se otorgue el permiso.

Atención: Las siguientes directrices solo se aplican para conductores particulares (Categoría A, A1, B, B1, F, G, M), pero no para el transporte profesional de mercancías y de personas.

Grupo 1: Sin riesgo

Cuando el tratamiento no se realiza con insulina, sulfonilurea o glinidas, no deberán observar medidas especiales en la circulación vial.

Grupo 2: Riesgo bajo

Quien sigue un tratamiento de 1 vez al día con insulina basal análoga (p.ej. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) o solo con gliclazida (p.ej.

Diamicron®) o glinidas (p.ej. Novo-Norm® o Starlix®) tiene bajo riesgo de hipoglucemia y solo deberá llevar en el coche la profilaxis para la hipoglucemia y un glucómetro descritos al dorso y utilizarlos en caso necesario.

Grupo 3: Riesgo elevado

En todas las formas de tratamiento excepto las arriba mencionadas existe un elevado riesgo de hipoglucemia. Para el permiso de conducción ha de poder demostrar que lleva un control estable de los niveles de azúcar en los últimos dos años. Para ello no podrá haber sufrido con frecuencia graves hipoglucemias ni percepciones distorsionadas de la hipoglucemia.

Además deberá ser capaz, en todo momento, de evitar de manera segura las hipoglucemias mientras está conduciendo. Esto lo conseguirá si sigue las siguientes **normas de comportamiento**:

¡Primero medir, luego conducir!

Aunque por lo general unos niveles de glucosa en sangre de 4–6 mmol/l se consideran óptimos, la circulación en carretera requiere extremar las precauciones. Por este motivo, es necesario medir la glucosa en sangre antes de comenzar el trayecto.

Anote el nivel de glucosa en sangre en su diario de diabetes o utilice un aparato de medición que permita guardar

los resultados, ya que pueden eximirle de culpa en caso de accidente.

¡Evite conducir con un nivel de glucosa en sangre inferior a 5 mmol/l!

Si el nivel de glucosa en sangre es inferior a 5 mmol/l (90 mg/dl), coma 15–20 g de carbohidratos y controle la glucosa en sangre al cabo de 20 minutos.

Si el nivel de glucosa en sangre se encuentra entre 5–7 mmol/l (90–125 mg/dl), tome unos 10 g de carbohidratos.

¡Coma a intervalos regulares!

En trayectos largos, pare cada hora u hora y media y controle el nivel de glucosa en sangre.

Con unos niveles de glucosa de entre 5 y 6 mmol/l (90–110 mg/dl) ingiera 10 g de carbohidratos.

¡Ante el primer síntoma de una posible hipoglucemia, pare inmediatamente e ingiera!

Pare incluso en el arcén o en una zona de estacionamiento prohibido. e ingiera 20 g de carbohidratos.

Pulse el dispositivo de intermitentes de emergencia y apague el motor!

Atención: Mientras se conduce no es posible guiarse por los síntomas habituales de una hipoglucemia, ya que al concentrarse en la conduc-

ción la hipoglucemia se suele notar en menor grado.

¡Tras sufrir una hipoglucemia, espere al menos 20–30 minutos!

Debido al riesgo de una nueva hipoglucemia, reanude la marcha únicamente cuando todos los síntomas desaparezcan por completo y el nivel de glucosa en la sangre sea superior a 6 mmol/l (90 mg/dl).

Si es posible, cédale el volante a su acompañante.

¡Atención si bebe alcohol y conduce!

Dado que el alcohol puede provocar hipoglucemia y encubrir sus síntomas, el nivel de alcohol en sangre al volante tiene que ser siempre de 0,0.

Grupo 4: Riesgo alto

Si además del riesgo elevado le acompañan circunstancias agravantes como puede ser un historial de graves bajadas de azúcar o la falta de percepción de las bajadas existe un alto riesgo de hipoglucemia. En este caso deberá realizarse una valoración especial por un facultativo especializado en endocrinología o en diabetes.

Dependiendo del informe, la jefatura de tráfico podrá ligar el permiso de conducción al cumplimiento de condiciones específicas adicionales.

Tabla de riesgo de hipoglucemia y medidas a tomar en conductores particulares

Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
Sin tratamiento con insulina, sulfonilurea o glinidas	Tratamiento con insulina basal análoga solo 1 vez al día o tratamiento con glicazida o glinidas (no la combinación de estos tratamientos)	Tratamiento con insulina (más de 1 vez al día, insulina basal, insulina basal bolo o bomba de insulina, o insulina basal análoga 1 vez al día combinado con otras sustancias hipoglucémicas) o tratamiento con sulfonilurea (excepto glicazida)
<ul style="list-style-type: none">• No es necesario medirse los niveles de azúcar en sangre antes o durante el trayecto	<ul style="list-style-type: none">• No es necesario medirse los niveles de azúcar en sangre antes el trayecto• Llevar en el coche profilaxis contra la hipoglucemia (hidratos de carbono) y glucómetro	<ul style="list-style-type: none">• Medir nivel de glucosa en sangre antes de iniciar el trayecto y durante viajes más largos• No conducir si el nivel de azúcar en sangre es inferior a 5 mmol/l• Llevar en el coche profilaxis contra la hipoglucemia (hidratos de carbono) y glucómetro
		<ul style="list-style-type: none">• Valoración especial por un médico o médica especialista en endocrinología o diabetes• Instrucciones especiales en cuanto a la frecuencia en la medición de los niveles de azúcar en sangre

¿Qué debería tener siempre a mano en el coche?

En caso de hipoglucemia : carbohidratos de absorción rápida
(cada alimento contiene 20 g de carbohidratos)

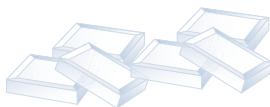


2 dl de una bebida azucarada

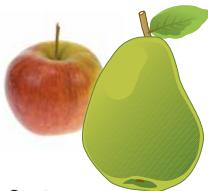


2 dl de zumo de fruta

aprox. 6 pastillas
de dextrosa (cantidad
dependiente del producto)



Como snack : alimentos con carbohidratos de absorción
lenta para prevenir hipoglucemias
(cada alimento contiene unos 10 g de carbohidratos).
Combine 2 opciones para un snack que contenga
aprox. 20 g de carbohidratos.



una fruta



3 galletas Darvida

una barrita de cereales



¿Qué debería llevarse en el coche como profilaxis para la hipoglucemia?

Incluso para los conductores que tienen un riesgo bajo de bajadas de azúcar es obligatorio llevar un glucómetro y la denominada profilaxis contra la hipoglucemia. ¿A qué se refiere?

Tenga a mano en el coche carbohidratos de absorción rápida para corregir la hipoglucemia e informe a su acompañante de su ubicación. Acuérdese de llevar consigo alimentos que contengan carbohidratos para tomarlos entremedias. Tenga en cuenta posibles atascos, desvíos, averías, etc.

Para corregir una posible hipoglucemia debería llevar consigo carbohidratos de absorción rápida como, por ejemplo, 1,5 dl de Dextro Energen líquido, 2 dl de cola normal (que no sea light) o 2 dl de zumo de naranja. Para prevenir la hipoglucemia se recomienda tomar un snack como, por ejemplo, una barrita de cereales o una pieza de fruta.

En la página separable encontrará detallados algunos ejemplos de carbohidratos para corregir y prevenir hipoglucemias.

Llevar este tipo de reservas de energía en el coche es una buena idea para todos los conductores, con o sin diabetes.

¿Qué otras medidas de precaución ha de tomar?

Si, por ejemplo, después de una larga caminata piensa conducir y no ha reducido la dosis de insulina, con unos niveles de glucosa de entre 5 y 6 mmol/l (90-110 mg/dl) tendrá que tomar unos 20 g de carbohidratos antes de ponerse al volante y unos 10 g por hora de trayecto. Si ya redujo la dosis de insulina, con unos niveles de glucosa de entre 5 y 6 mmol/l (90-110 mg/dl) bastarán 10 g de carbohidratos.

¿Cómo se identifica una posible falta de glucosa en sangre?

- Empieza a ver doble o le cuesta trabajo concentrarse.
- Tiene mucho calor o sudores repentinos.
- Le invade una fatiga extrema.
- Le entra hambre súbitamente.
- Tiene dolor de cabeza o taquicardia.
- Tiene temblores o sensación de debilidad o mareo.
- Siente la lengua pesada o los labios entumecidos.
- Está más irritable.
- Nota otros síntomas que ya le resultan conocidos.

¿Dónde puede obtener información adicional?

En el Institut für Rechtsmedizin / Verkehrsmedizin (instituto de medicina legal / medicina de tráfico):

Herrn Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

En una asociación de la diabetes cercana :

www.diabetesuisse.ch/regions

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermilliod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Las indicaciones más concretas sobre cada grupo de riesgo y las instrucciones más específicas están contempladas en las directrices específicas, en las que se basa este folleto.

Las directrices se han elaborado por un grupo de trabajo de la SGED, la SDG y la SGRM. En estas también se contemplan las recomendaciones para el transporte profesional de mercancías y de personas para las que rigen instrucciones más severas. Las encontrará en:

www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/droit-et-affaires-sociales/directives-concernant-laptitude-a-conduire/

Con la colaboración de :

