

## RECOMENDACIONES PARA VIAJAR EN COCHE



- Mantenerse prudente.
- No ingerir bebidas alcohólicas.
- Realizar descansos en intervalos de 2 horas.
- Tomar comidas ligeras.
- El conductor con Diabetes además debe:
  - Ser previsor, tener en cuenta los imprevistos y llevar consigo raciones de HC (pan, galletas, fruta, azúcar, etc.).
  - Antes de ponerse a conducir, medirá su glucemia que deberá estar por encima de 90 mg/dl. En caso contrario, tomará una ración de HC.
  - Mantener las ingestas habituales y el tratamiento con Insulina.
  - Podrá retrasar una ingesta si las circunstancias lo requieren, en ese caso, comprobará su glucemia y, si está por debajo de 90 mg/dl, tomará una ración de HC.
  - Si, a pesar de estas precauciones, notase síntomas de hipoglucemia deberá parar la conducción, y realizar un correcto manejo de la hipoglucemia.