

Cómo trabajar por turnos y cuidar la diabetes

Cornerstones4Care™

Trabajar a cualquier hora del día

Trabajar por turnos significa hacerlo fuera de las horas diurnas. Podría trabajar en la tarde. O podría realizar la jornada nocturna.

Controlar la diabetes cuando trabaja por turnos puede ser un desafío. Sin embargo, con algunas ideas, educación y un plan, ¡puede hacerlo!



Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes

Permita que su equipo (su médico, enfermero, nutricionista y otros en el consultorio de su médico) conozca el tipo de trabajo que realizará y las horas en que lo hará. Hablen sobre qué cambios, si es que son necesarios, deben realizarse en su tratamiento actual para la diabetes. Por ejemplo, es posible que deba tomar sus medicinas en momentos diferentes. O que deba tomar medicinas diferentes que encajen mejor con sus nuevos horarios. Escriba un plan. Luego, compártalo con su empleador.

Conozca sus derechos

La Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act) requiere que la mayoría de los empleadores tomen medidas para las personas con diabetes. (Es posible que algunos empleadores, como aquellos que tienen pocos empleados, no necesiten cumplir con los términos de esta ley.) Por ejemplo, puede necesitar:

- Pausas regulares para comer o beber, controlar su nivel de azúcar en sangre o tomar medicinas
- Un lugar privado para medir su nivel de azúcar en sangre o suministrarse la medicina inyectable para la diabetes
- Un lugar para descansar si tiene un nivel bajo de azúcar en sangre

Sea honesto con su empleador acerca de las comodidades razonables que necesita.



Cómo trabajar por turnos y cuidar la diabetes

Preste particular atención a la posibilidad de cambios en el nivel de azúcar en sangre

Cuando trabaja por turnos, es posible que coma, duerma y esté activo en diferentes momentos. Esto puede alterar el nivel de azúcar en sangre. Pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes qué puede hacer para disminuir el riesgo de un nivel alto de azúcar en sangre.



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

- Controle su nivel de azúcar en sangre con frecuencia. No confíe en síntomas (como debilidad, hambre o mareos) para saber si su nivel de azúcar en sangre está bajo. Contrólese cuidadosamente, en especial cuando cambia sus turnos de trabajo, para saber cómo afectan los cambios a su nivel de azúcar en sangre



Consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes con qué frecuencia debe controlarse.

- Asegúrese de tener lo necesario en el trabajo para tratar el nivel de azúcar en sangre bajo. Guarde un suministro de lo siguiente:

- Jugo de frutas comunes, como naranja, manzana o uva (deseará tomarse ½ vaso)
- Gaseosas o refrescos comunes, no dietéticos (también ½ vaso)
- 3 o 4 tabletas de glucosa
- 5 o 6 caramelos duros que pueda mascar rápidamente (como los de menta)



Permita que sus compañeros de trabajo sepan dónde se encuentra su suministro.

- Use una identificación médica para que los compañeros de trabajo que no lo conocen puedan ayudarlo en caso de que lo necesite
- Asegúrese de que su equipo para el cuidado de la diabetes esté informado sobre los episodios de nivel bajo de azúcar en sangre que pueda experimentar

Para más información, visite Cornerstones4Care.com