

Si coges el volante controla tu glucemia antes



Por seguridad, antes de conducir un vehículo debe hacerse un control glucémico, ya que un valor bajo disminuye la capacidad de reacción.

Debe tener siempre un valor superior a 100 mg/dl, en caso contrario tome un aporte de hidratos de carbono y no reanude la conducción hasta encontrarse en valores óptimos



Lleve siempre alimentos ricos en azúcares, como zumos, azucarillos, bebidas azucaradas...

Recuerde parar su vehículo como mucho cada dos horas, controle su glucemia y tome algo con azúcar si fuese necesario



... y feliz viaje!!



Asociación de Personas con Diabetes de Don Benito,
Villanueva de la Serena y comarcas