

GUÍA BÁSICA Diabetes en el trabajo 10 aspectos básicos



Descargar
Diabapp



Action Diabète pone a su disposición la aplicación DiabApp.

- Facilita la comunicación entre profesionales de la salud.
- Permite a los pacientes recibir Informes y datos de manera eficiente.

www.actiondiabete.ch

Vivir mejor con diabetes

Centros de atención médica Beratungszentren

Brig - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3

Association Valaisanne du Diabète

Asesoramiento, formación,
atención y material
Rue des Condémines 16,
1950 Sion | 027 322 99 72
info@avsd.ch | www.avsd.ch

Diabetes Oberwallis

Asesoramiento, formación,
atención y material
027.946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais - Wallis

1. DEBER DE INFORMAR

No hay obligación en este sentido, es una elección personal. Sin embargo, se recomienda que los diabéticos hablen con el médico del trabajo (si la empresa dispone de este servicio). Este último debe respetar el secreto profesional y puede decidir sobre su idoneidad para la actividad que le ha sido confiada, dar indicaciones y/o conceder beneficios al empleador (tiempo de descanso que debe respetarse).

2. CUÁNDO Y CON QUIÉN HABLAR SOBRE LA DIABETES

Convivir con un diabético requiere saber adaptarse a su ritmo de trabajo. Por esta razón, cuando se establece una relación de confianza, es útil informar a un colega o a su empleador para que puedan ayudarle en caso necesario.

3. ANTES DE IR A TRABAJAR

Asegúrese de llevar con usted el equipo de autocontrol de glucosa en sangre y la medicación (insulina), así como azúcar de acción rápida (terrones de azúcar, zumos, etc.), además de algo de comida (barritas de cereales, etc.).

4. COMER EN EL TRABAJO

¡Haga lo que sienta! Lleve el desayuno preparado previamente en casa para conocer su aporte o desayune en un restaurante si le conviene. Prepare un plato equilibrado evitando comida preparada, demasiado salada, dulce o grasa.

5. QUÉ HACER EN CASO DE HIPOGLUCEMIA

Tómese un descanso de 10 minutos para tomar azúcar y permanezca tranquilo. Vuelva a mirarse los niveles de azúcar en sangre antes de regresar al trabajo. Si es propenso a no sentir molestias hipoglucémicas, informe a su entorno sobre las acciones correctas en caso de emergencia.

6. HORAS IRREGULARES / TRABAJO NOCTURNO

Este factor puede influir en el control de su diabetes y requiere de cierto rigor por su parte (control regular del azúcar en sangre, ajuste de la insulina o alimentarse en caso necesario).

Un sensor continuo de glucosa en sangre y/o una bomba de insulina facilitarán los controles y ajustes de la medicación. Adapte su tratamiento a las comidas escalonadas que realice. Si recibe inyecciones, es esencial que la insulina lenta sea administrada siempre a la misma hora.

7. CONDUCIR EN EL TRABAJO

Si su trabajo implica conducir un vehículo, evite cualquier riesgo de hipoglucemia mientras lo hace. Mírese el azúcar antes de ponerse al volante y siga las pautas establecidas en el plan suizo (glucosa en sangre superior a 5 mmol antes de conducir).

8. TRABAJOS DE RIESGO

En la medida de lo posible, es preferible evitar trabajos en los que las limitaciones de la diabetes añadan dificultad y estrés al ejercicio de la actividad profesional (trabajos en altura, uso de maquinaria peligrosa, trabajo aislado, etc.).

9. MENTALIDAD SOCIAL

Su diabetes no debe impedirle tener una vida profesional satisfactoria. Pueden encontrarse soluciones entre empleador y empleado, y darse un pequeño respiro de vez en cuando con sus compañeros encargados de ayudarle a controlarse.

10. SABER MÁS

Un diabético familiarizado con su enfermedad crónica y su tratamiento es un diabético que minimiza las dificultades y los riesgos de incidentes en el trabajo. Si necesita asesoramiento, no dude en contactar con su médico o con la asociación de diabetes del Valais (027/322.99.72).



fuentes:

www.hug.ch/vivre-avec-diabete/geriez-votre-diabete-au-travail

www.ceed-diabete.org/blog/diabete-et-travail

Conducta :

www.sgedssed.ch