

# Cómo mantener sin riesgo un trabajo de turnos cuando se tiene **DIABETES**

Manejar la **diabetes** mientras trabaja por turnos puede presentar dificultades. Pero con información y un **buen plan**, ¡puede lograrlo!



Es posible que necesite:

- Tomar descansos regulares
- Tener un lugar para descansar si tiene un nivel bajo de glucosa en la sangre

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

- Revise su nivel de glucosa en la sangre a menudo
- Asegúrese de tener lo necesario en el trabajo para manejar un nivel bajo de glucosa en la sangre



**Recuerde:** **Comparta** su plan con su empleador

Lleve consigo una **tarjeta o identificación** que diga que usted tiene diabetes, en caso de emergencia

Visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com) para más recursos sobre cómo trabajar por turnos