

Las zonas de la diabetes y el control de síntomas

Zona verde: Control excelente durante los últimos 7 días

HbA1c actual: _____

- Nivel de azúcar en la sangre normalmente menor de 150 mg/dl
- Nivel de azúcar en ayunas menor de 130 mg/dl
- Nivel de azúcar 2 horas después de comer menor de 180 mg/dl
- Nivel de azúcar en la sangre a la hora de dormir entre 100-140 mg/dl
- Presión sanguínea menor de 140/80
- Puede seguir el plan de comidas



Estar en la Zona verde significa que

- Los niveles de azúcar en la sangre están bajo control
- Continúe a tomar los medicamentos según fueron recetados
- Continúe el control rutinario del nivel de azúcar en la sangre
- Coma una dieta sana y balanceada
- Acuda a todas sus consultas médicas

Zona amarilla: Indicaciones preocupantes durante los últimos 7 días

- **HbA1c actual menor del 8%**
- Nivel medio de azúcar en la sangre entre 150 y 210 mg/dl
- Mayoría de niveles de azúcar en ayunas menor de 180 mg/dl
- Dos o más pruebas de azúcar durante la última semana menor de 70 mg/dl
- Mayoría de niveles de azúcar dos horas después de comer mayor de 180 mg/dl
- Nivel de azúcar a la hora de dormir está menor de 100 o mayor de 150 mg/dl
- La presión sanguínea está mayor de 140/80
- Falta de medicamentos o suministros necesarios para el tratamiento de la diabetes
- Está comiendo menor del 50% de las comidas.



Estar en la Zona amarilla significa que

- Los niveles de azúcar pueden indicar que necesita una modificación de sus medicamentos
- Necesita aumentar su actividad física (30 minutos de andar al día por lo menos; si es tolerable)
- **Llame a su médico o proveedor si cambios en su nivel de actividad o sus costumbres alimenticias no mejoran sus niveles de azúcar en la sangre.**

Estar en la Zona roja significa que

Necesita irse a un médico ahora mismo.

Es urgente que sea evaluado por un médico. Llame a su médico para que le pueda ver ese mismo día o vaya a urgencias inmediatamente.

Llame a su médico

NOMBRE _____

NÚMERO _____

**o LLAME AL 9-1-1
INMEDIATAMENTE.**



Zona roja: ¡ALTO! Pensar en los últimos 7 días

- **HbA1c actual mayor del 10%**
- Niveles medios de azúcar en la sangre mayores de 210 mg/dl
- Mayoría de pruebas de azúcar en ayunas mayores de 180 mg/dl
- Dos o más pruebas de azúcar con niveles menor de 70, con dificultad en volver a una zona normal durante la última semana
- Cuerpos cetónicos de tamaño moderado o grande en la orina
- Náuseas, vómitos o aliento con olor de fruta
- Presión sanguínea continuamente bajo 140/80



*Si se queda en la Zona roja después de hacer cambios en el tratamiento de su diabetes, debe contactarse con su médico o proveedor para moderar su tratamiento apropiadamente.