

Zonas para el cuidado de la Diabetes

Nombre: _____ Fecha: _____

Zona VERDE: Todo Claro

Tu Meta A1C: _____

- A1C está bajo 7%
- Azúcar de la sangre en ayunas 90–130
- Azúcar de la sangre menos que 180 (una a dos horas después de comer)
- Presión Arterial menos que 130/80
- LDL meta de colesterol menos que 100mg/dL si no hay enfermedad cardiovascular alguna.
- LDL menos que 70mg/dL para aquellos con una historia de enfermedad cardiovascular (e.g., isquemia, angina, derrame cerebral, ataque al corazón)

La Zona Verde significa que:

- Sus azúcares de la sangre están bajo control
- Continúe tomando sus medicamentos según lo ordenado
- Continúe la supervisión rutinaria de la glucosa de la sangre
- Siga los hábitos saludables para comer
- Mantenga todas las citas médicas

Zona AMARILLA: Precaución

- A1C entre el 7% y el 8%
- Promedio de azúcar en la sangre 150–210
- La mayoría de los azúcares de la sangre en ayunas bajo 200
- Presión Arterial más que 140/90

Trabaje cerca con su equipo del cuidado de la salud si usted está entrando en la zona AMARILLA.

La Zona Amarilla significa que:

- Su azúcar de la sangre puede indicar que usted necesita un ajuste de sus medicamentos
- Mejore sus hábitos de comer
- Aumente su nivel de actividad



Llame a su doctor, enfermera, o educador de la diabetes si los cambios en su nivel de actividad o hábitos de comer no disminuyen sus niveles de azúcar en la sangre cuando está en ayunas.

Zona ROJA: Alerta Médica

- A1C más alta que el 9%
- El promedio de los azúcares de la sangre están por encima de 210
- La mayoría de los azúcares de la sangre en ayunas están sobre 200

Llame a su médico si usted está en la ZONA ROJA.

La Zona Roja significa que:

- Usted necesita ser examinado por un doctor.
- Si usted tiene glucosa de la sangre más alta que _____, siga estas instrucciones: _____



Llame a su médico y llamar al 911

Nombre: _____

Número: _____