

ZONAS para el Manejo de la Diabetes

| | | |
|----------------------|--|--|
| ZONA VERDE | <p>TODO EN ORDEN (META)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niveles A1C por debajo de 7 (u 8 para personas mayores o con alto riesgo _____) • La mayoría de sus niveles de azúcar en ayunas están entre 80 y 130, o _____ • Sus niveles promedio de azúcar en la sangre son menores a 180, o _____ • Es capaz de realizar actividades normales | <p>¡Va muy bien!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sus síntomas están bajo control • Acciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Toma sus medicamentos como se ordenó ○ Revisa su nivel de azúcar con regularidad ○ Tiene hábitos alimenticios sanos ○ Realiza ejercicio con regularidad ○ Asiste a todas sus citas con el médico |
| ZONA AMARILLA | <p>PRECAUCIÓN (CUIDADO) Si observa cualquiera de lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su nivel A1C promedio está entre 7–9 • La mayoría de sus niveles de azúcar en ayunas están por debajo de 200 • Sus niveles de azúcar en ayunas están entre 150–210 • Muestra señales y síntomas de un nivel de azúcar en la sangre alto o bajo (ver al reverso) • En ocasiones tiene problemas para mantener un nivel normal de actividad | <p>¡Actúe hoy mismo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podría tener que cambiar los medicamentos que toma • Acciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mejore sus hábitos alimenticios ○ Incremente su nivel de actividad ○ Si cambiar lo que come y su nivel de actividad no ayuda: <ul style="list-style-type: none"> - Llame a su enfermera familiar <p style="text-align: center;">_____ <i>(número telefónico de la agencia)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - O llame a su médico <p style="text-align: center;">_____ <i>(número telefónico de su médico)</i></p> |
| ZONA ROJA | <p>EMERGENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar en la sangre bajo 80 • Su nivel A1C está por encima de 9 • Sus niveles promedio de azúcar están por encima de 210 • La mayoría de sus niveles de azúcar en ayunas están bien por encima de 200 o por debajo de _____ • Siempre tiene problemas para mantener un nivel de actividad normal • No es capaz de mantenerse despierto durante el día | <p>¡Actúe AHORA!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el nivel no aumenta, póngase en contacto con el 9-1-1 Significa que debe visitar a un médico <u>de inmediato</u> • Acciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ Llame a su médico de inmediato <p style="text-align: center;">_____ <i>(número telefónico de su médico)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ O llame al 911 |

Señales de Nivel de Azúcar Alto o Bajo

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | <p>Señales de nivel de azúcar <u>BAJO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Temblor • Sudoración • Hambre • Ansiedad • Nerviosismo • Confusión • Actúa enojado o irritable • Se barre la voz • Dolor de cabeza | <p>Causas de nivel de azúcar <u>BAJO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Muy poca comida • Mucho medicamento • Más actividad de lo habitual • Demasiado tiempo entre comidas y refrigerios • Alcohol | <p>Tratamiento de nivel de azúcar <u>BAJO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de jugo de fruta • ½ taza de refresco con azúcar • 1 cucharada de miel • 4 sobres de azúcar • 3-4 caramelos duros (a menos que corra riesgo de asfixiarse) • 3 galletas de trigo • 2 cucharadas de pasas • 3-4 tabletas de glucosa • 1 taza de leche baja en grasa o libre de grasa |
|  | <p>Señales de nivel de azúcar <u>ALTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sed • Hambre • Orina con frecuencia • Fatiga • Náusea • Visión borrosa • Dolor de cabeza • Confusión | <p>Causas de nivel de azúcar <u>ALTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mucha comida • Poco ejercicio • Poco medicamento • Estrés • Enfermedad o infección • Lesiones • Poco tiempo entre comidas y refrigerios | <p>Tratamiento de nivel de azúcar <u>ALTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio, a menos que su nivel de azúcar esté por encima de 240 • Ajuste su ingesta de alimentos • Trabaje con su médico para ajustar la dosis de sus medicamentos |

Referencias: [ADA](#), 2016; [ADA](#), 2015; [ADA](#), 2015