

Zona Verde

TODO BIEN - ¡Esta zona es su meta!

Usted no tiene síntomas de niveles altos o bajos de la azúcar en la sangre y tiene:

- Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 90-130 (antes de comer o beber en la mañana).
- Un nivel de azúcar en la sangre que sea menos de 180, 1 a 2 horas después de comer.
- A1C (su promedio de azúcar en la sangre durante varios meses) menos de 7%.

Zona Amarilla

¡CUIDADO! Estos son avisos de niveles bajos de la azúcar en la sangre:

- ▲ Temblor, mareo, hambre extrema, dolor de cabeza, palidez, sudoración
- ▲ Cambios repentinos de humor o comportamiento (llorar sin motivo)

Que Hacer:

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre (si es posible) y anótelos.
2. Coma 15 a 20 gramos de azúcar o almidones (como ½ taza de jugo de frutas, o soda regular; o 4 a 5 galletas saladas; o 4 cucharaditas de azúcar; o una cucharada de miel o jarabe de maíz).
3. Espere 15 a 20 minutos y revise su nivel de azúcar en la sangre de nuevo - si todavía está menos de 60, coma otros 15 a 20 gramos de azúcar/almidones.

Si sus síntomas no desaparecen:

1. Llame a su Médico de Atención Primaria de inmediato (sea de día o de noche).
2. Dígalos: 'Yo tengo diabetes y mi nivel de azúcar en la sangre está muy baja. Necesito hablar con mi doctor o el asistente médico.'

 Su Médico de Atención Primaria

 Número de Teléfono

¡CUIDADO! Estos son los avisos de niveles altos de la azúcar en la sangre:

- ▲ Nivel de azúcar en la sangre de 240 (o más alto si usted está acostumbrado a niveles más altos).
- ▲ Sed excesiva, o
- ▲ Náuseas y vómito, o
- ▲ Dolor de estómago, o
- ▲ Aumento de la micción / orinar, o
- ▲ Aliento con olor a fruta, o
- ▲ Respiración rápida y profunda

Que Hacer:

1. Llame a su Médico de Atención Primaria de inmediato (sea de día o de noche).
2. Dígalos: 'Yo tengo diabetes y mi nivel de azúcar en la sangre está muy alta. Necesito hablar con mi doctor o el asistente médico.'

 Su Médico de Atención Primaria

 Número de Teléfono

Zona Roja

EMERGENCIA - Llame al 911 o vaya al Cuarto de Emergencias si tiene alguno de estos síntomas:

- Falta de coordinación y confusión
- Doble visión
- Desmayo
- Convulsiones