

# Guía Para el Manejo de la Diabetes

## Zona verde: control excelente

- Su objetivo de HbA1c es inferior a 7.
- Niveles de azúcar en sangre promedios generalmente debajo de 120
- La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas están por debajo de 130
- Puede llevar a cabo las actividades normales

## Zona verde significa

- Sus niveles de azúcar en sangre están bajo control
- Continúe tomando los medicamentos según lo indicado
- Continúe con el control de rutina de la glucosa en sangre
- Siga hábitos alimenticios saludables
- Asista a todas las citas con el médico

## Zona amarilla: precaución

- HbA1c se encuentra entre 7 y 9
- La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas son inferiores a 200
- Presenta algunos signos/síntomas de bajo o alto nivel de azúcar en sangre
  - Bajo: dolor de cabeza, hambre, irritabilidad, visión borrosa, sudoración
  - Alto: más sed y ganas de orinar, visión borrosa, dolores de cabeza, menor concentración, somnolencia, confusión



**Llame a su proveedor de atención médica si entra en la zona AMARILLA**

## Zona amarilla significa

- Quizás necesite un cambio en sus medicamentos
- Mejore sus hábitos alimenticios
- Aumente su nivel de actividad

**Llame a su doctor, enfermero u otro proveedor de atención médica:**

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

## Zona roja: alerta médica

- HbA1c superior a 9
- La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas están por encima de 180
- Presenta muchos signos/síntomas de bajo o alto nivel de azúcar en sangre
  - Bajo: dolor de cabeza, hambre, irritabilidad, visión borrosa, sudoración
  - Alto: más sed y ganas de orinar, visión borrosa, dolores de cabeza, menor concentración, somnolencia, confusión



## Zona roja significa

- Debe ir a que lo revisen de inmediato. Si tiene un nivel de glucosa en sangre por encima de\_\_\_\_, siga estas instrucciones

**Comuníquese con su médico de inmediato:**

Médico: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

**Llame a su médico de inmediato si ingresa a la zona ROJA**