**ZONAS para el**

[Insertar logo de la agencia]

**Manejo de la Diabetes**

| **ZONA VERDE** | **TODO EN ORDEN (META)*** 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
 | **¡Va muy bien!*** Sus síntomas están bajo control
* Acciones:
	+ 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** | **Precaución (Cuidado)****Si observa cualquiera de lo siguiente:*** 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
 | **¡Actúe hoy mismo!*** Podría tener que cambiar los medicamentos que toma
* Acciones:
	+ Mejore sus hábitos alimenticios
	+ Incremente su nivel de actividad
	+ Si cambiar lo que come y su nivel de actividad no ayuda:
* Llame a **su enfermera familiar**

*(número telefónico de la agencia)** O llame a **su médico**

*(número telefónico de su médico)* |
| **ZONA ROJA** | **Emergencia** * 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
 | **¡Actúe AHORA!*** Si el nivel no aumenta, póngase en contacto con el 9-1-1Significa que debe visitar a un médico de inmediato
* Acciones:
* **Llame a su médico de inmediato**

*(número telefónico de su médico)** **O llame al 911**
 |

**Señales de Nivel de Azúcar Alto o Bajo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Señales de nivel de azúcar BAJO** * Temblor
* Sudoración
* Hambre
* Ansiedad
* Nerviosismo
* Confusión
* Actúa enojado o irritable
* Se barre la voz
* Dolor de cabeza
 | **Causas de nivel de azúcar BAJO*** Muy poca comida
* Mucho medicamento
* Más actividad de lo habitual
* Demasiado tiempo entre comidas y refrigerios
* Alcohol
 | **Tratamiento de nivel de azúcar BAJO*** 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
 |
| **Señales de nivel de azúcar ALTO*** Sed
* Hambre
* Orina con frecuencia
* Fatiga
* Náusea
* Visión borrosa
* Dolor de cabeza
* Confusión
 | **Causas de nivel de azúcar ALTO*** Mucha comida
* Poco ejercicio
* Poco medicamento
* Estrés
* Enfermedad o infección
* Lesiones
* Poco tiempo entre comidas y refrigerios
 | **Tratamiento de nivel de azúcar ALTO*** 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](http://care.diabetesjournals.org/site/misc/2016-Standards-of-Care.pdf), 2016; [ADA](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lwd-slabnav), 2015; [ADA](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html?loc=lwd-slabnav), 2015

**

*Este material fue preparado por Quality Insights , la Red de Innovación de Calidad - Organización para el Mejoramiento de Calidad que apoya la Campaña Nacional de Mejora de la Calidad de la Salud de inicio, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Humanos de los EE.UU. Servicios. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente la política de CMS. Número de publicación 11SOW-WV-HH-MMD-050216GS*