**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*