

ZONA VERDE

Estoy bien.

- Mantengo un peso saludable.
- Mi nivel de A1C es menos del 7 por ciento.
- Mi nivel de azúcar en sangre está entre 80-130 mg/dL.
- Puedo hacer actividad física.
- No me siento ansioso ni deprimido.

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy:

- Elegiré alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.
- Trataré de hacer actividad física.
- Revisaré mis pies en busca de cortes, ampollas, manchas rojas o hinchazón.
- Tomaré mis medicamentos según las indicaciones.
- Registraré todas las lecturas del azúcar en la sangre.

ZONA AMARILLA

No me siento bien.

- Tengo síntomas de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.
- Tengo heridas abiertas o enrojecimiento, hinchazón y piel caliente.
- Mi nivel de azúcar en sangre estuvo por encima del objetivo durante 3 días o más.
- Mi nivel de azúcar en sangre está por encima de 400 mg/dL.
- Mis medicamentos para la diabetes no ayudan a reducir mis síntomas de nivel alto de azúcar en la sangre
- Tengo más hinchazón de tobillo que de costumbre.

¡Precaución! Actúe:

- Informaré sobre estos síntomas a mi médico o proveedor **HOY**. Si no puedo hablar con mi médico, iré a una clínica sin necesidad de cita previa.
- Para el nivel bajo de azúcar en sangre, tomaré 15 gramos de carbohidratos para elevar mis niveles y volveré a controlar después de 15 minutos.
- Seguiré tomando mi medicación habitual.
- Consumiré estos alimentos, bebidas o productos de glucosa para tratar un nivel bajo de azúcar en sangre usando la regla 15-15:

ZONA ROJA

¡Me siento fatal!

- Me desmayé o perdí el conocimiento.
- Tengo convulsiones.
- Mi nivel de azúcar en sangre se mantiene por debajo de 70 mg/dL incluso después de probar con la Regla 15-15 más de 3 veces en una hora.
- Hice la prueba de las cetonas en la orina y observo una cantidad moderada a alta.

Consiga ayuda:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:

Permanecer en la Zona verde

Mantenerse saludable: acciones diarias

Hay muchas acciones que puede realizar para mantener el control de su enfermedad y evitar problemas. Siga estos consejos para crear hábitos saludables que pueden tener efectos positivos a largo plazo en su salud y bienestar general.

- Asista a todas las citas médicas, incluso si se siente bien
- Asegúrese de hacerse una prueba de A1C dos veces al año
- Tome sus medicamentos según las indicaciones, incluso cuando se sienta bien
- Mantenga un registro diario de sus niveles de azúcar en sangre
- Si no sabe cómo usar su medidor correctamente, llame a su administrador de atención o médico de atención primaria
- Revise su pies diariamente en busca de cortes, ampollas, manchas rojas o hinchazón
- Mantenga su presión arterial en la meta
- Evite el consumo de tabaco. Si es fumador, comuníquese con su médico o administrador de atención para dejar de fumar
- Trate de dormir lo suficiente
- Si se siente estresado, ansioso o deprimido, hable con su administrador de atención o médico de atención primaria. El estrés puede elevar su nivel de azúcar en sangre

Alimentarse bien

- Elija alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal
- Beba agua, refrescos sin azúcar o té helado sin azúcar
- Coma despacio y haga una pausa entre bocado y bocado
- No se salte las comidas: cuando omite una comida, es fácil comer en exceso en la próxima comida

Actividad y ejercicio

- Incorpore la actividad a su vida pero siempre reciba la aprobación de su médico para los nuevos programas de ejercicio
- Trate de estar activo la mayoría de los días de la semana
- Mantenga un peso saludable

Una vez al año realice:

- Prueba de colesterol
- Examen completo de los pies
- Examen dental para controlar los dientes y las encías
- Examen de pupilas dilatadas para comprobar problemas en la vista
- Vacuna antigripal
- Análisis de orina o sangre para comprobar si hay problemas renales

Evitar la Zona amarilla

Aprenda a identificar los síntomas de niveles altos y bajos de azúcar en sangre y qué hacer cuando los experimente, para lograr un mejor control de su enfermedad.

Nivel bajo de azúcar en la sangre

Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre pueden incluir sudoración, temblores, mareos, ansiedad, nerviosismo, malestar, frecuencia cardíaca rápida, dolor de cabeza, visión borrosa, sensación de debilidad, cansancio, hambre, dificultad para pensar, confusión o irritabilidad. Si su nivel de azúcar en sangre está por debajo de 70 mg/dL o tiene síntomas de bajo nivel de azúcar en sangre, trátelo siguiendo la "Regla de 15-15".

La Regla de 15-15

Consuma 15 gramos de carbohidratos para elevar su nivel de azúcar en sangre y vuelva a controlar su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos. Si su nivel de azúcar en sangre sigue por debajo de 70 mg/dL, coma otra porción. Repita estos pasos hasta que su nivel de azúcar en sangre sea de 70 mg/dL como mínimo.

Alimentos para tratar un nivel bajo de azúcar en sangre usando la regla de 15-15:

- 4 tabletas de glucosa
- Tubo de gel
- 4 onzas (1/2 taza) de jugo o refresco común (no dietético)
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- Caramelos duros (de 5 a 7)

Una vez que su nivel de azúcar en sangre vuelva a la normalidad, asegúrese de ingerir una comida o bocadillo para evitar que vuelva a bajar el azúcar en sangre.

Nivel alto de azúcar en la sangre

Los síntomas de un nivel alto de azúcar en sangre pueden incluir mucha sed, orinar con frecuencia, sueño, debilidad y visión borrosa. Otros síntomas más graves incluyen vómitos o diarrea más de una vez; infección de las vías respiratorias superiores; fiebre; heridas abiertas o enrojecimiento; hinchazón y calor de la piel.

Comuníquese con su médico si experimenta estos síntomas o:

- Si tiene síntomas de niveles altos de azúcar en sangre que no mejoran tomando su medicamento para la diabetes.
- Su nivel de azúcar en sangre ha estado por encima del objetivo durante 3 días y no sabe por qué.
- Su nivel de azúcar en sangre supera los 400 mg/dL.



Si se encuentra en la Zona amarilla, comuníquese con su médico. Si no puede comunicarse con un médico en 24 horas, vaya a una clínica sin necesidad de cita previa.