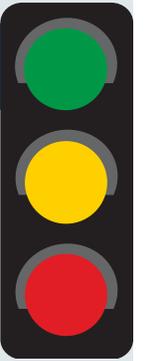


# HERRAMIENTA ZONA | La diabetes



La diabetes significa que usted tiene demasiado azúcar (glucosa) en su sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar graves problemas de salud. Mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control es muy importante. Use este documento para ayudar a entender qué hacer cuando sus niveles aumentan demasiado altos o bajos, según lo indicado por su médico.

## Zona VERDE: ¡Todo claro!

- A1c under 7%
- Azúcar en sangre en ayunas 90-130
- Azúcar en sangre menos de 180 (1-2 horas después de comer)
- Presión arterial inferior a 130/80
- Objetivo de colesterol LDL inferior a 100mg/dl si no hay enfermedad cardiovascular
- LDL inferior a 70mg/dl para aquellos con antecedentes de enfermedad cardiovascular (por ejemplo, isquemia, angina, accidente cerebrovascular, ataque cardíaco)

## Zona AMARILLA: Precaución

### ¡Llame a su médico!

- A1c entre 7% y 8%
- Promedio de azúcar en la sangre 150-210
- La mayoría de los niveles de azúcar en la sangre en ayunas por debajo de 200
- Presión arterial superior a 140/90

**Trabaje en estrecha colaboración con su equipo de atención médica si va a entrar en la zona AMARILLA.**

## Zona ROJA: ¡Alerta Médica!

- A1c superior al 9%
- Los niveles promedio de azúcar en la sangre son superiores a 210
- La mayoría de los niveles de azúcar en la sangre en ayunas están bien más de 200

### Contacto médico:

El médico: \_\_\_\_\_

El teléfono: \_\_\_\_\_

## Zona VERDE Significa:



- Sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control
- Continúe tomando sus medicamentos según lo ordenado
- Continúe con el monitoreo rutinario de la glucosa en la sangre
- Siga hábitos alimenticios saludables
- Asista a todas las citas médicas

## Zona AMARILLA Significa:



- Su nivel de azúcar en la sangre puede indicar que necesita un ajuste de sus medicamentos
- Mejorar sus hábitos alimenticios
- Aumentar su nivel de actividad

**Llame a su médico, enfermera o educador en diabetes si los cambios en su nivel de actividad o hábitos alimenticios no disminuyen sus niveles de azúcar en la sangre en ayunas.**

## Zona ROJA Significa:



- Debe ser evaluado por un médico
- Si tiene una glucosa en la sangre sobre:

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

**Llame a su médico y llame al 9-1-1**

Este material fue preparado por Alliant Health Solutions, una Red de Innovación de Calidad - Organización de Mejora de la Calidad (QIN - QIO) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS). Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones oficiales o la política de CMS o HHS y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. No. De publicación AHSHQIC-103H-21 -659

