

Nombre del paciente _____

Proveedor médico primario _____ Teléfono _____

¿Cuáles son mis niveles de azúcar en la sangre?		¿Qué debo hacer?
Zona verde: control excelente <ul style="list-style-type: none"> • Antes del desayuno, almuerzo y cena: 70-130 • Dos horas después de una comida: menos de 180 • Hora de acostarse: 100-150 mgs/dl 		Sus niveles de azúcar en sangre están bien <ul style="list-style-type: none"> • Continúe tomando sus lecturas de azúcar en sangre • Continúe tomando sus medicamentos • Continúe con sus hábitos de comida saludable y actividad física • Acuda a todas las citas con su proveedor/medico primario
Zona amarilla: precaución <p>Los niveles de azúcar en sangre antes de las comidas fueron de 130 a 200 durante 3 a 5 días en una semana</p>		Sus niveles de azúcar en sangre comienzan a mostrar problemas de control: <ul style="list-style-type: none"> • Continúe tomando sus lecturas de azúcar en sangre • Continúe tomando sus medicamentos • Continúe con sus hábitos de comida saludable y actividad física • Acuda a todas las citas con su proveedor/medico primario • Hable del plan de tratamiento con el proveedor
Zona roja: peligro		Sus niveles de azúcar en sangre están fuera de control:
Alto <ul style="list-style-type: none"> • Los niveles de azúcar en sangre antes de las comidas pasaron de 200 durante 3 a 5 días en una semana 		Alto <ul style="list-style-type: none"> • Siga su plan para la diabetes y llame a su proveedor de atención médica
Los síntomas incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • mucha sed • mucha hambre • necesidad de orinar (ir al cuarto de baño) a menudo 	<ul style="list-style-type: none"> • más cansado que lo habitual • visión borrosa • piel seca • náuseas • las llagas y cortadas son lentas para curarse 	
Bajo <ul style="list-style-type: none"> • Los niveles de azúcar en sangre son menores de 70 		Bajo <ul style="list-style-type: none"> • Revise su nivel de azúcar en sangre 15 minutos después de tomar 15 gramos de un carbohidrato, como 3-4 cucharadas/gel de glucosa, 1 leche baja en grasa, 1 cucharada de miel, 6-8 dulces duros (no chocolate ni caramelo sin azúcar) o 1/2 taza de jugo o soda regular • Si su nivel de azúcar en sangre es todavía menor de 70, coma otros 15 gramos de carbohidratos cada 15 minutos hasta que el nivel de azúcar sea mayor de 70 • Si su nivel de azúcar en sangre es todavía menor de 70 después de comer carbohidratos tres veces, llame a su proveedor médico primario • Si el paciente no responde, llame al 9-1-1
Los síntomas incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • visión borrosa • tembloroso • más cansado que lo habitual • latidos del corazón rapidos 	<ul style="list-style-type: none"> • sudoroso • dolor de cabeza • irritable, enojado • ansioso, nervioso 	