

Zonas para el manejo de la diabetes

Zona verde = sin problemas

- Valor promedio de azúcar en la sangre, en ayunas, entre 80 y 120
- Valor promedio de azúcar en la sangre entre 80 y 140



Si usted está en zona verde:

- Sus niveles de azúcar en la sangre están bien controlados
- Siga tomando los medicamentos como le indicaron
- Siga controlando el nivel de azúcar en la sangre todos los días
- Siga una dieta saludable
- Vaya a todas sus citas

Zona amarilla = PRECAUCIÓN

- Si el valor de azúcar en la sangre, en ayunas, está entre 120 y 150 o por debajo de 70
- Si el valor promedio de azúcar en la sangre está entre 150 y 300



Si usted está en zona amarilla:

- Llame a su proveedor médico para decirle cómo se siente
- Coma comidas con bajo contenido de carbohidratos y azúcar
- Consulte a su proveedor médico y muéstrele su diario de registro del nivel de azúcar en la sangre en cada cita

Zona roja = pare y piense

- Valor promedio de azúcar en la sangre entre 180 y 300
- Valor de azúcar en la sangre mayor de 400
- Valor de azúcar en la sangre menor de 70
- Tiene más sed, orina con más frecuencia o tiene más hambre

Si usted está en zona roja:

- **Tiene que llamar a su proveedor médico de inmediato**

