

Plan de Autocuidado de Diabéticas

Su meta para hemoglobina A1c (HgbA1c):

Su meta para el nivel de azúcar en la sangre:

Banderas verdes – Visto bueno

Qué significa



Si tiene:

- HgbA1c menos de 7%
- Nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 90 a 130
- Nivel de azúcar en sangre menos de 180 (1-2 horas después de comer)
- Presión arterial menos de 130/80
- No tiene dificultad para mantener su nivel de actividad

- Su nivel de azúcar en la sangre está controlado.
- Está alcanzando sus metas de bajo consumo de colesterol
- Siga tomando sus medicamentos de la forma indicada.
- Siga vigilando su glucosa sanguínea de forma regular.
- Siga los hábitos alimentarios saludables del “método del plato”
- Camine hasta 30 minutos por día
- Vaya a todas sus citas médicas.

¡Buen trabajo; siga así!

Banderas amarillas – Precaución

Qué significa



Si tiene:

- HgbA1c entre 7% y 8%
- Nivel promedio de azúcar en la sangre 150-210
- La mayoría de sus glicemias en ayunas por debajo de 200
- Presión arterial más de 140/90

- Es posible que haya que modificar sus medicamentos.
- Mejore sus hábitos alimenticios.
- Aumente su nivel de actividad.
- Reduzca su consumo de sal

Llame a su médico, personal de enfermería o proveedor de atención de salud si cambiar su nivel de actividad o sus hábitos alimenticios no reducen su nivel de glicemia en ayunas.

Nombre:

Número:

Instrucciones:

Si observa una bandera amarilla, coordine su cuidado con su equipo de salud.

Banderas rojas – Deténgase y piense

Qué significa



Si tiene:

- HgbA1c más de 9%
- Nivel promedio de glicemias sobre 210
- La mayoría de sus glicemias en ayunas por encima de 200

Si su glicemia es más de _____, llame al médico:

Si es posible, avise al consultorio de su proveedor de atención médica:

Nombre:

Número:

Siga estas instrucciones: LLAME AL 9-1-1

Si aparece una bandera roja, llame inmediatamente a su médico.