



# mi Herramienta Semáforo

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

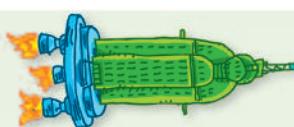
## Zona verde: Muy buen control

- Ⓐ El nivel de HbA1c es inferior a 7.
- Ⓐ Nivel promedio de azúcar en sangre deseado = inferior a 150.
- Ⓐ Mayoría de niveles de azúcar en sangre en ayunas = inferiores a 150.

## La zona verde significa:

- Ⓐ Tus niveles de azúcar en sangre están bajo control.
- Ⓐ Continúa tomando tus medicamentos según las indicaciones.
- Ⓐ Continúa realizando los controles de rutina de glucosa en sangre.
- Ⓐ Sigue hábitos alimenticios saludables..
- Ⓐ Asiste a todas las visitas al médico.

Su nivel HbA1c ideal es: \_\_\_\_\_



## Zona amarilla: Atención

- Ⓐ El nivel de HbA1c está entre 7 y 9.
- Ⓐ El nivel promedio de azúcar en sangre está entre 150 y 210.
- Ⓐ La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas son inferiores a 200.

## La zona amarilla significa:

- Ⓐ Es posible que con tu nivel de azúcar en sangre actual necesites cambiar tus medicamentos.
- Ⓐ Mejora tus hábitos alimenticios.
- Ⓐ Aumenta tu nivel de actividad.

Atención



Llama a tu médico si los cambios en tu nivel de actividad o en tus hábitos alimenticios no disminuyen tus niveles de azúcar en sangre en ayunas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

## Zona roja: Deténte y piensa

- Ⓐ El nivel de HbA1c es superior a 9
- Ⓐ El nivel promedio de azúcar en sangre es superior a 210.
- Ⓐ La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas son muy superiores a 200.

Necesito ayuda inmediata. ¡Llama a tu médico si estás en la zona ROJA!

Mi próxima consulta de control con médico es el: \_\_\_\_\_



## La zona roja significa:

**Necesitas ver a un médico.** Si tu nivel de glucosa en sangre es superior a \_\_\_\_\_, sigue estas instrucciones \_\_\_\_\_

Llama a tu médico.

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_