

## Plan de Acción para la Diabetes

Utilice este plan de acción para la diabetes como guía de autocontrol que le ayudará a controlar cómo se siente y sus niveles de azúcar (glucosa) en sangre. **Trabaje con su proveedor de atención médica en los pasos que debe seguir en la sección siguiente de cada color (Verde, Amarillo o Rojo).**



	¿Cómo está?	¿Cómo están sus niveles de glucosa y síntomas?	Pasos que debería considerar tomar:								
<b>Verde</b>	<p><b>Verde significa que lo estás haciendo bien.</b></p> <p>Se siente bien y sus niveles de glucosa están en su rango objetivo.</p>	<p>✓ La mayoría de sus niveles de glucosa están en su rango objetivo de:</p> <table border="1" data-bbox="709 378 1381 719"> <thead> <tr> <th data-bbox="709 378 940 435">Hora</th> <th data-bbox="940 378 1381 435">Rango de glucosa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="709 435 940 508">Antes de la comida</td> <td data-bbox="940 435 1381 508">_____ a _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="709 508 940 613">1-2 horas después de una comida</td> <td data-bbox="940 508 1381 613">_____ a _____</td> </tr> <tr> <td data-bbox="709 613 940 719">Durante la noche y en ayuna</td> <td data-bbox="940 613 1381 719">_____ a _____</td> </tr> </tbody> </table>	Hora	Rango de glucosa	Antes de la comida	_____ a _____	1-2 horas después de una comida	_____ a _____	Durante la noche y en ayuna	_____ a _____	<p><b>Continúe con su plan actual de auto-control de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tomar sus medicamentos</li> <li>✓ Monitoreo de sus glucosas.</li> <li>✓ Mantenerse activo</li> <li>✓ Manejar su estrés</li> <li>✓ Mantenerse conectado con familiares y amigos</li> </ul>
Hora	Rango de glucosa										
Antes de la comida	_____ a _____										
1-2 horas después de una comida	_____ a _____										
Durante la noche y en ayuna	_____ a _____										
<b>Amarillo</b>	<p><b>Amarillo significa que es posible que necesite ayuda de su proveedor de atención médica para ajustar su plan de auto-cuidado.</b></p> <p>Sus niveles de glucosa están cambiando; tiene algunos niveles de glucosa altos y/o bajos.</p>	<p>✓ Sus niveles de azúcar han sido:</p> <table border="1" data-bbox="709 776 1381 1174"> <thead> <tr> <th data-bbox="709 776 940 833">Hora</th> <th data-bbox="940 776 1381 833">Rango de glucosa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="709 833 940 954">Antes de la comida</td> <td data-bbox="940 833 1381 954">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="709 954 940 1060">1-2 horas después de la comida</td> <td data-bbox="940 954 1381 1060">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="709 1060 940 1174">Durante la noche y en ayuna</td> <td data-bbox="940 1060 1381 1174">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> </tbody> </table>	Hora	Rango de glucosa	Antes de la comida	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas	1-2 horas después de la comida	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas	Durante la noche y en ayuna	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comuníquese con su proveedor para que le ayude a ajustar su plan de auto-cuidado.</li> <li>✓ Piense en lo que podría estar causando sus niveles altos y/o bajos de glucosa y compártalo con su proveedor.</li> </ul> <p><b>También siga las recomendaciones de su proveedor para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tratar los niveles bajos de glucosa con carbohidratos de acción rápida</li> <li>✓ Tratar los niveles altos de glucosa usando su dosis o escala de corrección</li> </ul>
Hora	Rango de glucosa										
Antes de la comida	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas										
1-2 horas después de la comida	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas										
Durante la noche y en ayuna	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas										
<b>Rojo</b>	<p><b>Rojo significa que necesita ayuda de su proveedor para controlar sus niveles de glucosa.</b></p> <p>Sus niveles de glucosa son más altos o más bajos de lo habitual con mayor frecuencia, o se siente enfermo.</p>	<p>✓ Sus niveles de glucosa permanecen en la zona amarilla y no se siente bien, especialmente si tienes <b>alguno</b> de los siguientes síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Náuseas</li> <li>✓ Tener dificultades para retener alimentos o líquidos</li> <li>✓ Prueba de cetonas positiva (si se realiza la prueba)</li> </ul>	<p><b>Comuníquese con su proveedor de inmediato y siga su plan de acción para días de enfermedad.</b></p>								