

## 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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Hora</th> <th>Rango de glucosa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Antes de la comida</b></td> <td style="text-align: center;">_____ a _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1-2 horas después de una comida</b></td> <td style="text-align: center;">_____ a _____</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Durante la noche y en ayuna</b></td> <td style="text-align: center;">_____ a _____</td> </tr> </tbody> </table>	Hora	Rango de glucosa	<b>Antes de la comida</b>	_____ a _____	<b>1-2 horas después de una comida</b>	_____ a _____	<b>Durante la noche y en ayuna</b>	_____ 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										
<b>Antes de la comida</b>	_____ a _____										
<b>1-2 horas después de una comida</b>	_____ a _____										
<b>Durante la noche y en ayuna</b>	_____ 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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Hora</th> <th>Rango de glucosa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Antes de la comida</b></td> <td style="text-align: center;">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1-2 horas después de la comida</b></td> <td style="text-align: center;">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Durante la noche y en ayuna</b></td> <td style="text-align: center;">Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas</td> </tr> </tbody> </table>	Hora	Rango de glucosa	<b>Antes de la comida</b>	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas	<b>1-2 horas después de la comida</b>	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas	<b>Durante la noche y en ayuna</b>	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										
<b>Antes de la comida</b>	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas										
<b>1-2 horas después de la comida</b>	Arriba _____ Abajo _____ Por _____ días o lecturas										
<b>Durante la noche y en ayuna</b>	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>								