

# Días de Enfermedad por el Diabetes

## ZONA VERDE

- La glucosa en sangre es normal, entre 80 y 140
- Tomando los medicamentos habituales
- Comer y beber normalmente
- No fiebre

## ACCIONES DE LA ZONA VERDE

- Hagase la prueba del azúcar 4 veces al día mientras este enfermo(a)
- Siga tomando todos los medicamentos
- Tenga a mano: líquidos con azúcar (como jugo de manzana) y con sal (como caldo de pollo)

## ZONA AMARILLA

- Prueba de glucosa superiores a 140 mas de una vez en 6 horas
- Se presentan síntomas de niveles altos de azúcar: sed, sequedad de boca, visión borrosa, orinar frecuentemente
- Náuseas, vómitos o la diarrea interfieren con comer y beber.
- Pruebas de glucosa menos de 70 más de una vez en 6 horas

## ACCIONES DE LA ZONA AMARILLA

- Hagase la prueba del azúcar al menos cada 4 horas y anote los resultados
- Siga tomando sus medicamentos
- Beba 1/2 taza de líquidos cada 30 minutos.
- Los líquidos deben ser sin azúcar al menos que:
  - Su nivel de azúcar esta baja
  - Está reemplazando una comida
- Llame a su médico si tiene preocupaciones

## ZONA ROJA

- La glucosa permanece por encima de 300 durante más de 6 horas o por debajo de 70 después de tratamiento repetido
- Vómitos y diarrea durante más de 6 horas
- Estás deshidratado(a)
  - Boca muy seca, no puede orinar después de 4 horas, pérdida de peso rápida
- Confusión, sueño, convulsiones

## ACCIONES DE LA ZONA ROJA

- Llame a su medico (o vaya a la sala de emergencias):  
\_\_\_\_\_
- Información para tener listo(a):
  - Resultados de la prueba de glucosa
  - Sus síntomas
  - Medicamentos que ha tomado, incluyendo horarios y dosis
  - Lo que ha comido y bebido