



# MY DIABETES STOPLIGHT TOOL

DATE \_\_\_\_\_  
 PATIENT'S NAME \_\_\_\_\_  
 PROVIDER \_\_\_\_\_  
 NEXT VISIT \_\_\_\_\_

GREEN ZONE

I AM MANAGING MY DIABETES WELL.



### Green Zone: Great Control

- HbA1c is under 7.
- Average blood sugars goal = under 150.
- Most fasting blood sugars = under 150.

### Green Zone Means:

- Your blood sugars are under control.
- Continue taking your medications as ordered.
- Continue routine blood glucose monitoring.
- Follow healthy eating habits.
- Keep all doctor visits.

Your goal HbA1c is: \_\_\_\_\_

YELLOW ZONE

I NEED TO BE CAREFUL, I COULD BE AT RISK.



### Yellow Zone: Caution

- HbA1c between 7 to 9.
- Average blood sugar between 150 to 210.
- Most fasting blood glucose under 200.

### Yellow Zone Means:

- Your blood sugar may show that you need to change your medications.
- Improve your eating habits.
- Increase your activity level.



### CAUTION

Call your doctor if changes in your activity level or eating habits don't decrease your fasting blood sugar levels.

Name: \_\_\_\_\_

Number: \_\_\_\_\_

RED ZONE

I NEED IMMEDIATE HELP. CALL YOUR DOCTOR IF YOU ARE GOING INTO THE RED ZONE!

### Red Zone: Stop And Think

- HbA1c greater than 9.
- Average blood sugars are more than 210.
- Most fasting blood sugars are well more than 200.

### Call your doctor.

Name: \_\_\_\_\_

Number: \_\_\_\_\_

### RED ZONE MEANS: You need to be seen by a doctor.

If you have blood glucose more than \_\_\_\_\_, follow these instructions \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

QUESTIONS? 24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Help Line: 1-800-686-3831





# MI HERRAMIENTA SEMÁFORO PARA LA DIABETES

FECHA

NOMBRE DEL PACIENTE

NOMBRE DEL MÉDICO

PRÓXIMA CONSULTA

ZONA VERDE

TENGO MUY BUEN CONTROL DE MI DIABETES.



### 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 ideal de HbA1c es:

ZONA AMARILLA

NECESITO TENER CUIDADO, PUEDO ESTAR EN RIESGO.



### 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

NECESITO AYUDA INMEDIATA. ¡LLAMA A TÚ MÉDICO SI ESTÁS EN LA ZONA ROJA!

### 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.

### Llama a tu médico.

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

Número: \_\_\_\_\_

### LA ZONA ROJA SIGNIFICA:

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿TIENE PREGUNTAS? Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan: las 24 horas, los 7 días de la semana, 1-800-686-3831