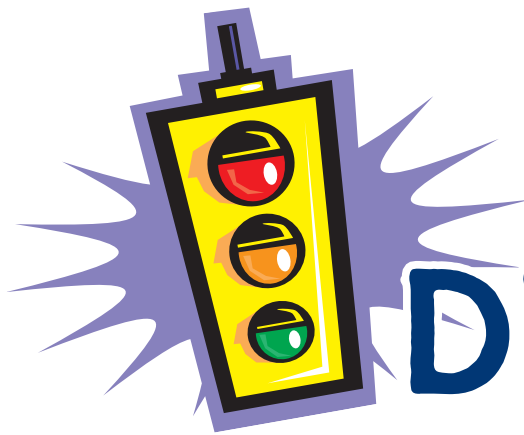


PHYSICIAN/NURSE/DIABETES EDUCATOR:

PHONE NUMBER: _____

CURRENT A1C: _____ GOAL A1C: _____

DATE: _____



DIABETES

Know and Follow Your Signals



GREAT CONTROL

- A1c is less than 7
- Most fasting blood sugars are between 90 and 130

GREEN MEANS

- Your blood sugars are under control
- Continue taking all your medications as directed
- Continue routine blood glucose monitoring
- Follow healthy eating habits and stay active
- Keep doctor appointments



CAUTION

- A1c is between 7 and 8
- Most fasting blood sugars are between 130 and 180

YELLOW MEANS

- Improve your eating habits
- Increase your activity level
- See your doctor if changes in your activity level or eating habits don't lower your fasting blood sugar levels (you may to have your medications adjusted)



STOP AND THINK!

- A1c is greater than 8
- Most fasting blood sugars are over 180

RED MEANS

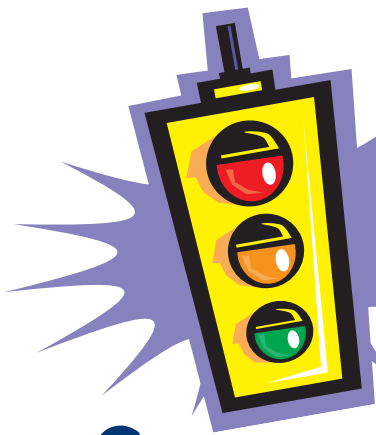
- You need to be evaluated by a doctor promptly
- If you have a blood glucose over _____, follow these instructions:

Stay in the **green zone** to keep your eyes, kidneys and heart healthy!

NÚMERO DE TELÉFONO: _____

A1C ACTUAL: _____ A1C META: _____

FECHA: _____



DIABETES

Conozca y siga sus señales



EXCELENTE CONTROL

- A1c por debajo de 7
- La mayoría de los azúcares en ayunas están entre 90 y 130

VERDE SIGNIFICA

- Sus azúcares sanguíneos están bajo control
- Continúe tomando sus medicinas tal como se lo indican
- Continúe la monitorización rutinaria de su glucosa sanguínea
- Siga hábitos de comer saludables
- Acuda a sus citas médicas

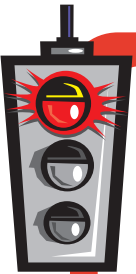


PRECAUCIÓN

- A1c entre 7 y 8
- La mayoría de los azúcares en ayunas están entre 130 y 180

AMARILLO SIGNIFICA

- Mejore sus hábitos de comer
- Incremente su nivel de actividad
- Vea a su médico si los cambios en su nivel de actividad o en sus hábitos de comer no reducen sus niveles sanguíneos de azúcares en ayunas (puede que necesite que se le ajusten sus medicinas)



¡PARE Y PIENSE!

- A1c es mayor de 8
- La mayoría de los azúcares en ayunas están sobre 180

ROJO SIGNIFICA

- Necesita ser examinado por un médico inmediatamente
- Si su nivel de glucosa está por encima de _____, siga estas instrucciones:

Manténgase en la **zona verde** para mantener sanos a sus ojos, riñones y corazón