

# My Diabetes Stoplight Tool

Date: \_\_\_\_\_ Member's Name: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Doctor's Name: \_\_\_\_\_ Doctor's Phone: \_\_\_\_\_

## GREEN ZONE: Great control

### I am managing my diabetes well.

- HbA1c = <7
- Average blood sugars goal = <180
- Most fasting blood sugars = 70 - 130



#### The 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
- My A1C is: \_\_\_\_\_

## YELLOW ZONE: Caution

### I need to be careful, I could be at risk.

- HbA1c = 7 - 9
- Average blood sugar = 180 - 210
- Most fasting blood glucose = 130 - 180



#### The 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 of provider: \_\_\_\_\_

Phone number: \_\_\_\_\_

## RED ZONE: Stop and think

### I need immediate help.

- HbA1c = > 9
- Average blood sugars = >210
- Most fasting blood sugars = > 180



#### The Red Zone means:

- You need to be seen by a doctor.** If you have blood glucose more than \_\_\_\_\_, follow these instructions:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Call your doctor** if you are going into the red zone.

Name of provider: \_\_\_\_\_

Phone number: \_\_\_\_\_

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

24/7 Behavioral Health Hotline: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528 | STAR Kids: 1-844-818-0125**

# Mi Herramienta Semáforo para la Diabetes

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre del Miembro: \_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

El nombre del doctor: \_\_\_\_\_ Teléfono del doctor: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE: Muy buen control

### Tengo muy buen control de mi diabetes.

- El nivel de HbA1c es <7
- Nivel promedio de azúcar en sangre deseado = <180
- Mayoría de niveles de azúcar en sangre en ayunas = 70 - 130



#### 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
- Mi HbA1c es: \_\_\_\_\_

## ZONA AMARILLA: Atención

### Necesito tener cuidado, puedo estar en riesgo.

- El nivel de HbA1c = 7 - 9
- El nivel promedio de azúcar en sangre está entre = 180 - 210
- La mayoría de los niveles de azúcar en sangre en ayunas = 130 - 180



#### 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 del proveedor de servicios médicos: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## ZONA ROJA: Deténte y piensa

### Necesito ayuda inmediata.

- 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 = > 180



#### La zona roja significa:

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Llama a tú médico si estás en la zona roja.**

Nombre del proveedor de servicios médicos: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: **1-800-686-3831**

Texas Children's Health Plan Línea de Salud de Conducta 24/7: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528 | STAR Kids: 1-844-818-0125**