

Para más información sobre la diabetes,
comuníquese con:

El Concilio de la Diabetes de Texas
Departamento Estatal de Servicios de Salud
1100 West 49th Street, Austin, Texas 78756
1-888-963-7111
www.texasdiabetescouncil.org

¿ P O D R Í A U S T E D T E N E R D I A B E T E S ? (C U E S T I O N A R I O)

Noticia reciente sobre la diabetes

Las leyes de Texas y federales requieren que ciertos planes de beneficio médico ofrezcan cobertura a individuos con seguro médico que tienen diabetes. Estos beneficios incluyen equipo y surtidos para la diabetes, y educación sobre cómo controlar la diabetes. Para más información sobre la cobertura que ofrece el seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguro médico o llame gratis a la Línea de Ayuda al Consumidor del Departamento de Seguros del Estado de Texas al 1-800-252-3439.

Publicaciones gratuitas disponibles por parte de El Programa Contra la Diabetes en Texas

¿ Podría Usted Tener la Diabetes? (cuestionario)

Viviendo con la Diabetes (una guía)

Usted Tiene el Poder: Controlando la Diabetes un Día a la Vez

Comer para Vivir: Viviendo Bien con la Diabetes

Registro de Salud para el Diabético

*350,000 personas en Texas
tienen diabetes tipo 2* y no lo saben.
Tome esta sencilla prueba y descubra si usted
tiene riesgo de desarrollar la diabetes.*

Factores de riesgo para la diabetes

- Ser Hispano, Africano Americano, Indio Americano, Asiático Americano
- Tener un hermano, hermana, padre, madre, abuelo, abuela, tío, o tía con diabetes
- Tener azúcar alta o baja en la sangre
- Tener sobrepeso (más del 20% de su peso ideal)
- No hacer ejercicio todos los días
- Tener 45 años de edad o más
- Tener diabetes durante la gestación (el embarazo) o dio a luz a un bebé que pesó 9 libras o más
- Alta presión arterial (mas de 140/90)
- Alto nivel de colesterol



Produced and distributed
by the Texas Diabetes Council
Stock No. 10-27A 7/2004

* La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar daño al corazón, las arterias, los ojos, los nervios, y los riñones, además de crear problemas graves de salud.

CUESTIONARIO

(CONTINUADO)

¿CUÁLES FUERON SUS RESULTADOS?

Síntomas de la diabetes

- Vista borrosa o nublada
- Fatiga, falta de energía
- Hambre o sed excesiva
- Orinar frecuentemente
- Cambio de peso sin razón aparente
- Herida o cortada que sana muy lentamente
- Falta de sensibilidad en las extremidades, dolor, o siente que se le duermen las manos o los pies
- Infecciones frecuentes
- Depresión

Mientras más cuadros haya marcado, más probabilidades hay de que tenga diabetes. Enséñele este cuestionario a su médico y dígame por qué cree que usted pueda tener diabetes. La detección temprana y el tratamiento apropiado de la diabetes puede ayudarle a vivir una vida más larga y saludable.

Cómo saber si tiene diabetes

Nuevas guías médicas recomiendan que todas las personas mayores de 45 años *consideren* hacerse pruebas cada tres años para determinar si tienen diabetes. Las personas que tienen un alto riesgo de desarrollar la diabetes deben hacerse las pruebas a los 18 años y anualmente después de esa edad.

Será necesario que se haga dos pruebas de sangre en ayunas (siglas FBS en inglés) en dos días distintos. Si los resultados de las dos pruebas de FBS son de 126 mg/dL o más, usted tiene diabetes.

Alto riesgo

Miembros de ciertos grupos étnicos tienen un riesgo mayor de desarrollar la diabetes. Si usted es Hispano, Africano Americano, Indio Americano, Asiático Americano, o su origen étnico es de las Islas Polinesias, usted es miembro de un grupo considerado de alto riesgo.

La diabetes es una enfermedad grave

La diabetes puede causar pérdida de la vista, ataque al corazón, derrame cerebral, fallo renal, amputaciones, y hasta la muerte. Usted puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio regularmente, controlando su peso, vigilando el nivel de azúcar de su sangre, y tomando medicamentos recetados por su médico.