

# ¿PODRÍA USTED

# TENER

# DIABETES?

(CUESTIONARIO)

Para más información sobre la diabetes, comuníquese con:

Texas Diabetes Council MC1965  
Texas Department of State Health Services  
PO Box 149347, Austin, Texas 78714-9347  
1-888-963-7111  
www.texasdiabetescouncil.org

## Cobertura de seguro para la diabetes

Las leyes de Texas y federales exigen que algunos planes de prestaciones médicas ofrezcan cobertura para el equipo y material para la diabetes, así como educación sobre cómo controlar la diabetes. Para más información sobre la cobertura que ofrece su seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguro médico. La Línea de Ayuda al Consumidor del Departamento de Seguros de Texas está disponible para contestar sus preguntas sobre la cobertura llamando al 1-800-252-3439.

## Publicaciones gratuitas del Consejo de la Diabetes de Texas

*Viviendo con la diabetes (una guía)*

*Hágase cargo de su salud:*

*controlando la diabetes un día a la vez*

*Comer para vivir: cómo vivir bien con diabetes*

*Registro de salud para diabéticos*

*Conozca la enfermedad ocular diabética*

*Dele a sus niños un empiezo saludable*

*Diabetes gestacional*

*Más de 400,000 personas en Texas tienen diabetes tipo 2\* y no lo saben.*

*Conteste este sencillo cuestionario para saber si podría estar en riesgo de contraerla.*

## Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

- Ser hispano, afroamericano, indio estadounidense, asiático americano o isleño del Pacífico
- Tener un hermano o hermana, padre o madre, abuelo o abuela, tío o tía con diabetes
- Tener azúcar alta o baja en la sangre
- Tener sobrepeso (20% o más de su peso ideal)
- Ser bastante inactivo o ejercitar menos de 3 veces a la semana
- Haber tenido 45 años de edad o más
- Diabetes durante el embarazo o que su bebé haya pesado más de 9 libras al nacer
- Tener presión arterial de 140/90 o más
- Colesterol alto

\* La diabetes significa tener demasiada azúcar en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, las arterias, los ojos, los nervios y los riñones, además de crear problemas graves de salud.



TEXAS DIABETES  
COUNCIL



Producido y distribuido por el  
Consejo de la Diabetes de Texas  
No. de serie 10-27A 7/2008

# CUESTIONARIO

(CONTINUACIÓN)

# ¿CUÁLES FUERON SUS RESULTADOS?

## Síntomas de la diabetes

- Vista borrosa
- Fatiga, falta de energía
- Hambre o sed excesiva
- Orinar frecuentemente
- Cambio de peso sin razón aparente
- Heridas o cortes que sanan lentamente
- Sentir las manos o los pies dormidos, dolor u hormigueo
- Infecciones frecuentes
- Depresión

Entre más casillas haya marcado, mayor posibilidad hay de que tenga diabetes. Enséñele este folleto a su doctor y dígame por qué cree que es posible que tenga diabetes. La detección temprana y el tratamiento apropiado de la diabetes pueden brindarle una vida más larga y saludable.

## Cómo saber si tienes diabetes

En las nuevas pautas se recomienda que todas las personas mayores de 45 años *consideren* hacerse el análisis de diabetes cada tres años. Las personas con alto riesgo de contraer diabetes deben hacerse análisis a los 18 años y después cada año.

Deberá hacerse dos análisis de sangre en ayunas (FBS) en dos días distintos. Si los resultados de los dos análisis de FBS son de 126 mg/dL o más, usted tiene diabetes.

## Alto riesgo

Los miembros de ciertos grupos étnicos corren mayor riesgo de contraer diabetes. Si es afroamericano, hispano, indio estadounidense, asiático americano o isleño del Pacífico, pertenece a un grupo de alto riesgo.

## La prediabetes

Antes de que a las personas les dé la diabetes tipo 2, generalmente padecen de “prediabetes”. Eso significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero todavía no son tan altos como para que sea diabetes en. Es más posible que las personas con prediabetes contraigan diabetes en un plazo de 10 años y también que sufran un ataque al corazón o derrame cerebral. Lo bueno es que si las personas con prediabetes bajan de peso y hacen actividad física 5 días a la semana por 30 minutos, pueden retrasar la aparición de la diabetes o evitarla.

## La diabetes es una enfermedad grave

La diabetes puede causar pérdida de la vista, ataque de corazón, derrame cerebral, fallo renal, amputaciones y hasta la muerte. Usted puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes comiendo alimentos saludables, siendo físicamente activo/a, controlando su peso, vigilando el nivel de azúcar de su sangre y tomando los medicamentos que su médico le recete.