

**Más de 2,500,000 texanos padecen diabetes tipo 2<sup>1</sup>. Los siguientes factores podrían indicar que usted está en riesgo.**

#### Factores de riesgo de la diabetes tipo 2

- Ser afroamericano, hispano o latino, nativo americano y algunos asiático-americanos o personas de las islas del Pacífico
- Tener una hermana, un hermano o uno de sus padres con diabetes
- Tener prediabetes
- Tener sobrepeso (un peso superior al que se considera saludable)
- Ser bastante inactivo o hacer menos de 150 minutos de ejercicio a la semana
- Tener 45 años o más
- Tuvo anteriormente diabetes durante el embarazo o tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer



Use el código QR a continuación para acceder a publicaciones gratis del Programa de Prevención y Control de la Diabetes.



#### Contáctenos

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas  
Programa de Prevención y Control de la Diabetes  
PO Box 149347, MC 1945  
Austin, TX 78714-9347  
diabetes@dshs.texas.gov  
[dshs.texas.gov/es/diabetes](https://dshs.texas.gov/es/diabetes)

Producido y distribuido por el Programa de Prevención y Control de la Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

# ¿Podría usted tener diabetes?



<sup>1</sup>Fuente: Prevalence of Pre-Diabetes Among Adults, by Demographic Characteristics, Risk Factors / Comorbid Conditions, and Place of Residence, Texas, 2021. Elaborado por la División de Epidemiología de Enfermedades Crónicas de la Sección de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

Hay más información sobre su riesgo de diabetes dentro de este folleto.

## ¿Padece síntomas de diabetes?

- Visión borrosa*
- Falta de energía o sentirse muy cansado*
- Sed o hambre extremas*
- Orinar con frecuencia, a menudo por la noche*
- Aumento o pérdida de peso inexplicable*
- Llagas o cortes que sanan lentamente*
- Entumecimiento, dolor u hormigueo en las manos o los pies*
- Piel muy seca*
- Más infecciones de lo habitual*

***Si presenta síntomas de diabetes, hable con su médico y explíquele por qué cree que podría tener diabetes.***



## Cómo averiguar si tiene diabetes

Las directrices de la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomiendan que todas las personas a partir de los 35 años o las mujeres que hayan padecido diabetes gestacional se sometan a pruebas de detección de la diabetes cada tres años. Se recomienda que las personas a las que se les haya diagnosticado prediabetes se hagan la prueba cada año. También se recomienda que se hagan la prueba quienes tengan el VIH.

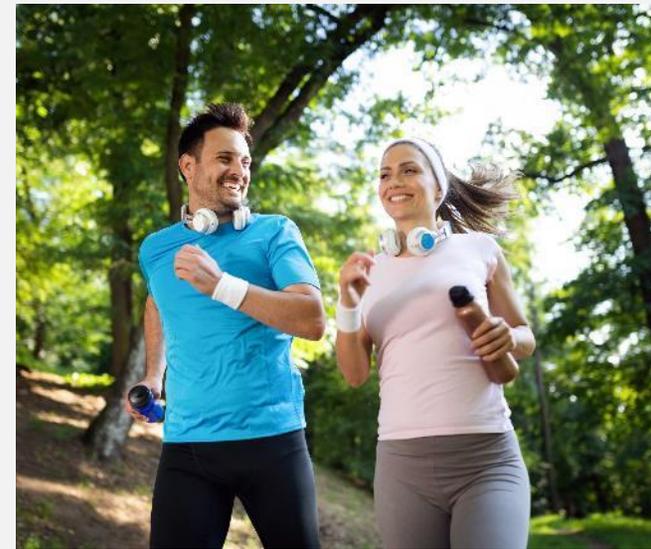
Hay varias maneras distintas de diagnosticar la diabetes. Su médico le sugerirá que se haga las pruebas adecuadas y le diagnosticará diabetes si revelan un nivel elevado de azúcar en sangre.

## Prediabetes

Antes de que una persona presente diabetes tipo 2, normalmente tiene prediabetes. Eso significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticada con diabetes. Las personas con prediabetes tienen más probabilidades de desarrollar diabetes en un plazo de 10 años, y son más propensas a sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Sin embargo, lo bueno es que las personas con prediabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes haciendo actividad física con regularidad y comiendo alimentos más sanos.

## La diabetes es una enfermedad grave

La diabetes puede provocar ceguera, ataque al corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, amputación y muerte. Puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes comiendo alimentos sanos, realizando actividad física, controlando su peso, vigilando su nivel de azúcar en la sangre y tomando los medicamentos que le recete su médico.



***La buena noticia es que las personas con diabetes pueden ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre al mantenerse físicamente activas durante 30 minutos al día, cinco días a la semana, y comer de forma saludable.***

## Cobertura de seguro médico para la diabetes

Las leyes federales y de Texas exigen que algunos planes médicos proporcionen cobertura para equipos y suministros para la diabetes, así como educación sobre cómo controlarla. Para más información sobre lo que cubre su seguro médico, comuníquese con su proveedor de seguro médico.

**La Línea de Ayuda para Clientes del Departamento de Seguros de Texas está disponible para responder preguntas sobre la cobertura, llamando al 1-800-252-3439.**