



BlueCross BlueShield
of Illinois



No vamos a ponerle azúcar a la cosa...
Los americanos sufren de diabetes más que nunca

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve,
con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

www.bcbsil.com

¿Sabía usted que la diabetes, cuyo nombre médico es **diabetes mellitus, afecta a 17 millones de adultos y niños?*** Sin embargo, es posible que casi un tercio de ellos no lo sepan.

Por esta razón las Directivas de Salud de Blue Cross and Blue Shield of Illinois recomiendan que las personas que corran el riesgo de contraer diabetes se hagan una prueba de glucosa sanguínea en ayunas a partir de los 45 años. Si son normales los resultados, se recomienda que repita esta prueba cada tres años.*

Nadie ha encontrado una cura para la diabetes, pero existen pasos que puede tomar para evitar esta enfermedad, incluyendo:

- Comer sano
- Mantener un peso saludable
- Hacer mucho ejercicio
- Conocer sus factores de riesgo

La diabetes es la sexta causa de mortalidad en los Estados Unidos. Usted puede ayudar a proteger su salud al tener un estilo de vida sano y al controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Lea su folleto de beneficios para determinar si su plan de cobertura médica paga por este tipo de prueba.

**American Diabetes Association*

***Blue Cross and Blue Shield of Illinois Wellness Guidelines (Directivas de Salud)*