



Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Cómo seguir adelante...

Los días pasan. Los días se convierten en semanas y las semanas en años. Llega el momento de seguir adelante. Tal vez esté planeado o tal vez no.

Cualquiera que sea la razón para seguir adelante, necesitas estar preparado. Salir ese último día significa que tendrás que seguir adelante solo. **PREPÁRATE.**

### Prepárate ...

- ▶ para continuar con los medicamentos
- ▶ para continuar visitando a un médico especialista en diabetes
- ▶ para tener ayuda en el pago de la atención médica
- ▶ para saber quién te puede ayudar a resolver problemas
- ▶ para obtener ayuda con los alimentos y el ejercicio
- ▶ para mantenerte sano

El último día dirás adiós a todo el equipo de diabetes. Dirás adiós a los médicos, educadores en diabetes, enfermeros y secretarios. Dirás adiós a todos los servicios que te brindaron. Necesitarás reemplazarlos a todos. Necesitarás reemplazar todo lo que se hizo para ayudarte a controlar la diabetes. ¿Cómo lo harás?

### ... Para continuar con la medicación: Antes de ese último día,

- ▶ Anota los nombres de los medicamentos que has estado tomando
- ▶ Llama a las farmacias locales para obtener los precios de estos medicamentos
- ▶ Pregunta si te cuestan menos si compras más que el suministro para un mes

Si estás dentro de un plan de seguro médico, llama a la compañía de seguros y pregunta lo siguiente:

- ▶ ¿Qué medicamentos están cubiertos?
- ▶ ¿Dónde conseguir los medicamentos al más bajo costo?
- ▶ ¿Cómo deben hacerse las recetas si se usa el servicio por correo?
- ▶ ¿Tengo un deducible o copago?



Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

## Cómo seguir adelante...

... **Para continuar visitando a un médico especialista en diabetes:** Es importante visitar a un médico que se especialice en diabetes. Este tipo de médico aparece en el directorio telefónico bajo "Endocrinólogo" en la sección de Médicos. Puedes solicitar a tu médico familiar o al médico de investigación en diabetes que te sugiera uno. La oficina de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) también puede tener una lista de médicos especialistas en diabetes.

Escoge a un médico especialista en diabetes antes de tu última visita a tu equipo actual.

- ▶ Llama al consultorio del nuevo médico para pedir una cita
- ▶ Haz la cita lo antes posible después de seguir adelante
- ▶ Trae tu información y la información de tu estudio de investigación a la cita
- ▶ No olvides llevar tu cuaderno de registro

### Cuando llegue el momento de seguir adelante, prepárate ...

... **Para tener ayuda con el pago de tu atención médica:** El seguro médico y de salud puede ayudar a pagar los medicamentos y las consultas médicas. El seguro puede ser un plan familiar o para una sola persona. El seguro puede ser un beneficio de un empleo o asistencia del gobierno (Medicaid).

La mayoría de las compañías de seguros tienen varios planes diferentes. Todos los planes de seguro tienen reglas de elegibilidad para su cobertura. Cada estado tiene diferentes reglas.

Cualquiera de las cosas que aparecen a continuación puede incluirse en estas reglas. Estas cosas podrían ayudarte a obtener un seguro o impedir que lo recibas.

- ▶ edad
- ▶ embarazo
- ▶ casado
- ▶ soltero
- ▶ trabajo actual
- ▶ falta de trabajo
- ▶ medicamentos
- ▶ afecciones médicas
- ▶ ingresos
- ▶ estudiante
- ▶ estudiante mayor de 25 años

Si ya tienes un seguro médico, llama para ver si ha habido cambios recientes.

¿Qué sucede si no tienes seguro y necesitas más información?

- ▶ Llama al Comisionado de Seguros (Insurance Commission) de tu estado o al Departamento de Seguros (Insurance Department) de tu estado. Aparecen en tu directorio telefónico bajo oficinas del gobierno estatal.
- ▶ La persona a cargo de la facturación en el consultorio de un médico también puede tener información.
- ▶ Las escuelas e iglesias pueden tener información sobre seguros o clínicas gratuitas.
- ▶ Llama al Departamento de Salud de tu condado. Allí podrían saber de clínicas gratuitas o de bajos costos.



Opciones de tratamiento  
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes  
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Cómo seguir adelante...

### Prepárate

- ... para saber quién te puede ayudar a resolver problemas
- y
- ... para obtener ayuda con los alimentos y el ejercicio

La resolución de problemas puede haber sido algo nuevo que hayas aprendido.

También puede haber sido algo nuevo aprender cómo los alimentos y el ejercicio afectan el azúcar en la sangre.

Has aprendido mucho. Pero es posible que necesites saber más. Tal vez creas que necesitas ayuda para hacer lo que has aprendido. Quieres saber quién puede ayudarte.

Si tienes seguro, tal vez tengas un libro que enumera a los dietistas, psicólogos y terapeutas físicos. Consulta con tu compañía de seguros antes de pedir una cita. Es posible que tengas que hacer ciertas cosas para que tu seguro te ayude a cubrir los costos.

Si vas a continuar visitando a un médico especialista en diabetes, él o ella puede tener un equipo de diabetes que incluya a estos profesionales. O posiblemente tu médico familiar conozca a un Educador en Diabetes Certificado que trabaja en tu área.

Averigua a quién puedes llamar y cómo pedir ayuda antes de decir adiós.

**PREPÁRATE PARA MANTENERTE SANO EN EL FUTURO CUANDO DIGAS ADIÓS.**