



CONOZCA SU RIESGO DE PREDIABETES

HAGA CLIC [AQUI](#) PARA HACERSE LA PRUEBA

Los latinos tienen un mayor riesgo a la prediabetes.

La prediabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes tipo 2. **Sin cambios, es probable que se desarrolle diabetes tipo 2.**

Reduzca su riesgo al inscribirse en [Programa Nacional de Prevención de la Diabetes](#): un programa de cambio de estilo de vida de un año reconocido a nivel nacional. **El curso sera en línea (virtual).**

Conozca los factores de riesgo:



45 AÑOS O MÁS



EXCESO DE PESO



ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES TIPO 2



DIABETES DURANTE EL EMBARAZO



ADULTOS EN LOS ESTADOS UNIDOS TIENE PREDIABETES.

EL 90% DE ELLOS NO SABEN QUE LA TIENEN.



¿LISTO PARA TOMAR DECISIONES SALUDABLES?

Únase a nosotros para una introducción a **Programa Nacional de Prevención de la Diabetes: un programa de cambio de estilo**

Para información y inscripciones:

Zoraya Uder: (503) 730-3456 | zoraya@familiasenaccion.org
Maricela Flores: (503) 730-8938 | maricela@familiasenaccion.org



¿Está usted en riesgo de padecer **diabetes tipo 2?**

ANOTE EL PUNTAJE EN EL RECUADRO.

1 ¿Qué edad tiene?.....
 Menos de 40 años (0 puntos)
 40-49 años (1 punto)
 50-59 años (2 puntos)
 60 años o más (3 puntos)

2 ¿Es usted hombre o mujer?.....
 Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

3 Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?.....
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

4 ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?.....
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

5 ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?.....
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

6 ¿Realiza algún tipo de actividad física?.....
 Sí (0 puntos) No (1 punto)

7 ¿Cuál es su peso?
 Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha.

SUME SU PUNTAJE.

Estatura	Peso (en libras)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+

1 punto	2 puntos	3 puntos
0 puntos = Si pesa menos que lo indicado en la columna de la izquierda		

Si obtuvo 5 o más puntos:

Existe un mayor riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2. Solo su médico puede determinar si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (estado previo a la enfermedad con nivel de azúcar en la sangre más elevado de lo normal.) Consulte a su médico para ver si necesita hacerse pruebas adicionales.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativos americanos, nativos hawaianos, asiáticos americanos e isleños del pacífico.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes en todas las personas. Pero los estadounidenses de origen asiático corren un riesgo más alto con un peso corporal menor que el resto del público en general (alrededor de 15 libras menos).

Adaptado de Bang et al. Ann Intern Med 151: 775-83, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si tiene riesgo de padecer diabetes tipo 2, su seguro médico puede cubrir un programa de cambio de estilo de vida para ayudarlo. Averigüe si califica:

LLAME **844-408-7768**

VISITE welcometobasecamp.org/diabetesprevention

Comagine Health
Formerly HealthInsight