



¿ Sabía Usted?

- Prediabetes significa que los niveles de azúcar en la sangre son altos pero no lo suficientemente altos para llamarse diabetes.
- Las personas con prediabetes por lo general no presentan ningún síntoma.
- Cerca de 79 millones de estadounidenses de la edad de 20 tienen prediabetes. ¡Eso es aproximadamente uno de cada tres personas!
- Las mujeres que han tenido diabetes durante el embarazo aumentan el riesgo de desarrollar diabetes dentro de 10 a 20 años después del embarazo.
- La diabetes es la principal causa de enfermedad cardíaca, ataque al corazón, ceguera, enfermedad renal y daño nervioso.

Lleve el **PRUEBA DE RIESGO** que está dentro de este folleto y averigüe si usted está en riesgo de padecer diabetes tipo 2 o prediabetes. La prediabetes es una condición de salud grave que puede llevar a la diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades cerebrovasculares. La mayoría de la gente con prediabetes no saben que tienen esta condición.

Your logo and phone number here

¡Hable hoy con su médico sobre maneras de prevenir la diabetes!

Este folleto ha sido desarrollado por el Plan Regional de Mejoramiento de la Salud del Consejo de Salud Prevención y Control de la Diabetes del Centro de Oregon. v.1 - 11/16



¿ Podría usted estar en riesgo de Diabetes?



Tome la prueba que se encuentra dentro de este folleto para averiguar si está en riesgo de padecer diabetes.



Prueba de Riesgo de Diabetes

Si responde "Sí" a cualquier pregunta, escriba el número en la columna de PUNTOS. Sume los puntos y escriba el número en el cuadro siguiente a TOTAL.

PRUEBA DE RIESGO	SÍ	PUNTOS
Tuve un bebé pesando más de nueve libras al nacer O He tenido diabetes durante el embarazo.	1	
Tengo una hermana o hermano con diabetes	1	
Tengo un padre con diabetes	1	
Tengo sobrepeso (Vea la gráfica de riesgo por peso de la derecha)	5	
Soy menor de 65 años de edad y hago poco o nada de ejercicio en un día normal	5	
Tengo entre 45 y 64 años de edad	5	
Tengo 65 años o más	9	
TOTAL DE PUNTOS		

Una puntuación de nueve o más significa Que usted está en riesgo de prediabetes o diabetes.

Gráfica de Riesgo por peso

Si su peso está en o sobre el peso listado junto a su altura añadir 5 puntos en el gráfico.

ALTURA	PESO	ALTURA	PESO
4'10"	129 lbs.	5'7"	172 lbs.
4'11"	133 lbs.	5'8"	177 lbs.
5'0"	138 lbs.	5'9"	182 lbs.
5'1"	143 lbs.	5'10"	188 lbs.
5'2"	147 lbs.	5'11"	193 lbs.
5'3"	152 lbs.	6'0"	199 lbs.
5'4"	157 lbs.	6'1"	204 lbs.
5'5"	162 lbs.	6'2"	210 lbs.
5'6"	167 lbs.	6'3"	216 lbs.
6'4"	221 lbs.		



¿ Su puntuación fue 9 o mayor?

Una puntuación de 9 o mayor NO significa que tiene diabetes pero ¡hay pasos importantes que debe tomar!

- 1 Haga una cita con su médico para un examen de diabetes de sangre.
- 2 Hable con su doctor de cabecera acerca de las maneras para prevenir el diabetes.
- 3 Debe saber que hay buenas noticias si tiene prediabetes.

¡Pida hoy a su equipo de atención médica acerca de los recursos para prevenir la diabetes!

La buena noticia es que los cambios de estilo de vida pueden prevenir o retrasar la diabetes en más de la mitad de las personas con diabetes.

¡Aqui le damos unas ideas para comenzar!

- Aprenda sobre opciones de comidas saludables y comience a hacer cambios en su dieta.
- Incremente su actividad física
- Aprenda habilidades de afrontamiento para comer saludable y mantenerse activo!

