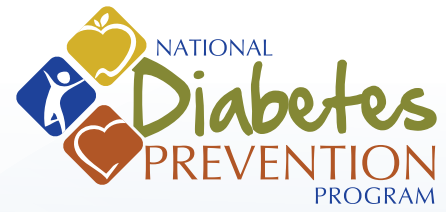


Cuestionario de los CDC para la detección de la prediabetes



¿PODRÍA TENER PREDIABETES?

Prediabetes significa que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal, pero todavía no se considera diabetes. La diabetes es una enfermedad grave que puede causar ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, ceguera, daño al riñón y la amputación de los pies o las piernas. Las personas con prediabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 mediante programas eficaces de estilo de vida. Dé el primer paso. Conozca cuál es su riesgo de padecer diabetes.

¡CONTESTE EL CUESTIONARIO Y SEPA SU PUNTAJE!

Responda estas siete preguntas sencillas. Por cada respuesta de "Sí", sume el número de puntos indicado. Todas las respuestas de "No" equivalen a 0 puntos.

Si	No
1	0
1	0
1	0
5	0
5	0
5	0
9	0

¿Ha dado a luz a un bebé que haya pesado más de 9 libras al nacer?

¿Tiene una hermana o hermano con diabetes?

¿Uno de sus padres tiene diabetes?

Busque su estatura en la tabla. ¿Pesa usted lo mismo o más que lo señalado para su estatura?

¿Tiene menos de 65 años de edad y hace muy poco o nada de ejercicio en un día normal?

¿Tiene usted entre 45 y 64 años?

¿Tiene usted 65 años o más?

SUME SU PUNTAJE Y VEA LO QUE SIGNIFICA EN EL OTRO LADO DE ESTA HOJA.

Si su número es 9 o' mas el riesgo de tener prediabetes AHORA es "ALTO"

TABLA DE RIESGO SEGÚN EL PESO

Estatura	Peso <small>Libras</small>	Estatura	Peso <small>Libras</small>
4'10"	129	5'7"	172
4'11"	133	5'8"	177
5'0"	138	5'9"	182
5'1"	143	5'10"	188
5'2"	147	5'11"	193
5'3"	152	6'0"	199
5'4"	157	6'1"	204
5'5"	162	6'2"	210
5'6"	167	6'3"	216
		6'4"	221

Llame o envíe texto a Carmen
915-504-8843

TrinityHealthCoaching.com/espanol

