

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES DE LA YMCA

¿Puedo participar?

Usa las siguientes listas de control para averiguar si puedes participar

¿CUMPLES LOS REQUISITOS DEL PROGRAMA?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- Tengo al menos 18 años de edad
- Tengo sobrepeso (IMC \geq 25)*
- Estoy en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o he sido diagnosticado con prediabetes[†] por un proveedor de atención médica

¿TIENES ALGUNO DE LOS SIGUIENTES VALORES DE LABORATORIO O DIAGNÓSTICO?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- A1c: _____ (debe ser entre 5.7% - 6.4%)
- Glucosa en sangre en ayunas: _____ (debe ser entre 100 - 125 mg/dL)
- Glucosa en sangre 2 horas (75 gm de glucosa): _____ (debe ser entre 140 - 199 mg/dL)
- Prediabetes determinada por diagnóstico de diabetes gestacional durante un embarazo previo

¿ESTÁS EN RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES?

Si tienes prediabetes significa que tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre es mayor de lo normal, pero aún no es diabetes. La diabetes tipo 2 puede ser retrasada o prevenida en las personas con prediabetes a través de efectivos programas de estilo de vida. Da el primer paso y averigua tu riesgo de desarrollar prediabetes.¹

TOMA EL EXAMEN Y ¡CONOCE TU PUNTAJE!

Responde estas siete preguntas. Por cada "sí" suma el número de puntos y escribe el total de puntos.

	Sí	No
¿Eres una mujer que ha tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer?	1	0
¿Tu padre o madre tiene diabetes?	1	0
¿Tienes algún hermano o hermana que tenga diabetes?	1	0
Encuentra tu peso en la tabla a la derecha. ¿Pesas tanto o más que el peso que corresponde a tu talla?	5	0
¿Tienes menos de 65 años y realizas poca o ninguna actividad física habitualmente en el día?	5	0
¿Tienes entre 45 y 64 años de edad?	5	0
¿Tienes 65 años o más?	9	0

PUNTAJE TOTAL DE LAS RESPUESTAS "SÍ":

Si tu puntaje es de 9 o más, puedes estar en riesgo de sufrir prediabetes o diabetes y puedes calificar para el programa.

Esto NO significa que tienes diabetes. Necesitarás un examen de sangre para confirmar si tienes diabetes.

Contacta tu Coordinador del Programa local para mayor información: [INSERTA EL NOMBRE E INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL COORDINADOR DEL PROGRAMA AQUÍ].

TABLA DE PESO EN RIESGO	
Estatura	Peso (en libras)
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210
6'3"	216
6'4"	221

*Personas asiáticas con IMC \geq 22

[†]Personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o tipo 2 que no reúnen las condiciones para este programa.

¹Basado en Herman WH, Smith PJ, Thomason TJ, Englegau MM, Aubert RE. Un cuestionario nuevo y simple para identificar personas con riesgo de diabetes no diagnosticada. Diabetes Care 1995 Mar;18(3):382-7.