



**¡SORPRESA!**

**(USTED PODRÍA TENER PREDIABETES)**

**LLENE ESTE CUESTIONARIO**

**PARA DESCUBRIRLO**

# PREDIABETES

significa que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal. No quiere decir que tenga diabetes, mas bien, que está en riesgo de llegar a tenerla.

Responda este **CUESTIONARIO** y averigüe si está en riesgo de tener prediabetes.

Si la respuesta es **SÍ**, escriba el número que aparece en la esquina de la casilla. Si la respuesta es **NO**, escriba "0". Sume el total en la casilla de abajo.

Si es mujer, ¿ha tenido un bebé que pese más de 9 libras al momento del parto?	1
¿Sufre de diabetes alguno de sus hermanos o hermanas?	1
¿Sufre de diabetes alguno de sus padres?	1
Busque su estatura en el recuadro de aquí abajo. ¿Es su peso igual o mayor al peso correspondiente a su estatura?	5
¿Tiene menos de 65 años de edad, y durante un día normal, hace poco o nada de ejercicio?	5
¿Está entre los 45 y 64 años de edad?	5
¿Tiene 65 años de edad o más?	9
<b>SU TOTAL</b>	

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

## TIENE UN ALTO RIESGO

Usted califica para un PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES. ¡Encuentre un programa hoy!

**PUNTAJE DE 9 O MÁS**

Para encontrar el **Programa de Prevención de la Diabetes** más cercano, llame al **211 Idaho CareLine** o visite [preventdiabetes.dhw.idaho.gov](http://preventdiabetes.dhw.idaho.gov)

**1+** Si su puntaje fue de 1 o más

Use este cuestionario para hablar con su médico sobre el riesgo de tener prediabetes. Puede que su médico quiera hacer un examen del nivel de azúcar (glucosa) y, si usted califica, podría remitirle a un Programa de Prevención de la Diabetes.

## ¡Déjese ayudar por uno de los Programas de Prevención de la Diabetes de Idaho!

Si se entera de que tiene prediabetes, inscribirse en un **Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)**, que esté reconocido por el Centro de Control de Enfermedades (CDC), podría ayudarlo a prevenir o a atrasar la diabetes tipo 2. Todos los programas están a cargo de un instructor de estilo de vida capacitado para esta labor y las sesiones se llevan a cabo en grupos.

Aprenderá y pondrá en práctica maneras saludables de comer y hábitos de actividad física que garantizan reducir el riesgo de llegar a desarrollar la diabetes tipo 2. En las sesiones de grupo se considerarán temas tales como dietas saludables, mayor actividad física, reducción del estrés, solución de problemas y mucho más.



# INFÓRMESE. OBTENGA AYUDA.

Para mayor información acerca de los  
**Programas de Prevención  
de la Diabetes**  
visite: [preventdiabetes.dhw.idaho.gov](http://preventdiabetes.dhw.idaho.gov)  
Llame al: **211 Idaho CareLine**



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Esta publicación es posible gracias al Subsidio No. 3U58DP004804-03 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad única de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC. 11/2015