

¿Quiénes Están en Riesgo de Tener Diabetes?

Haga la prueba. Conozca los riesgos que corre.



¿Está en Riesgo de tener Diabetes? Haga esta prueba. Conozca cuál es su riesgo.

Sepa hoy mismo si está en riesgo de tener diabetes. Escriba los resultados a la par de cada oración que se aplique a usted. Si una oración no se aplica en su caso, coloque un cero. Después sume el total de los resultados.

- Soy una mujer que tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacerSí 1 _____
 - Tengo una hermana o un hermano con diabetes.Sí 1 _____
 - Uno de mis padres tiene diabetesSí 1 _____
 - Mi peso es igual o está por encima del indicado en la tablaSí 5 _____
 - Tengo menos de 65 años de edad y hago poco o nada de ejercicioSí 5 _____
 - Tengo entre 45 y 64 años de edadSí 5 _____
 - Tengo 65 años de edad o másSí 9 _____
- Total** _____

Si su resultado es de 10 o más puntos

Usted tiene un alto riesgo de tener diabetes. Sólo su proveedor de salud puede decirle si usted tiene diabetes. Durante su próxima cita médica, averigüe para poder estar seguro.

Si su resultado es de 3 a 9 puntos

Es probable que su riesgo de desarrollar diabetes por ahora sea mínimo. Pero no se olvide de ello por completo. Para mantener bajo su nivel de riesgo, baje de peso si tiene sobrepeso. Manténgase activo la mayor parte del tiempo y coma comidas con escaso contenido de grasa que incluyan vegetales, frutas y granos enteros.

***Tabla de Riesgo por Peso**
***Índice de masa del cuerpo**

Estatura		Peso	
Pies y pulgadas (centímetros) sin zapatos		en libras (kilogramos) sin ropa	
4' 10"	(147 cm)	129	(58,50 kg)
4' 11"	(133 cm)	133	(60,33 kg)
5' 0"	(152 cm)	138	(62,60 kg)
5' 1"	(154 cm)	143	(64,86 kg)
5' 2"	(157 cm)	147	(66,68 kg)
5' 3"	(160 cm)	152	(68,95 kg)
5' 4"	(162 cm)	157	(71,21 kg)
5' 5"	(165 cm)	162	(73,48 kg)
5' 6"	(167 cm)	167	(75,75 kg)
5' 7"	(170 cm)	172	(78,02 kg)
5' 8"	(172 cm)	177	(80,29 kg)
5' 9"	(175 cm)	182	(82,55 kg)
5' 10"	(177 cm)	188	(85,28 kg)
5' 11"	(179 cm)	193	(87,54 kg)
6' 0"	(183 cm)	199	(90,27 kg)
6' 1"	(185 cm)	204	(92,53 kg)
6' 2"	(188 cm)	210	(95,25 kg)
6' 3"	(191 cm)	216	(97,98 kg)
6' 4"	(193 cm)	221	(100,24 kg)

Si usted pesa lo mismo o más del peso indicado para su estatura, usted puede estar en riesgo de desarrollar diabetes.

Datos Sobre la Diabetes Que Debe Saber

La diabetes es una enfermedad seria que puede causar ceguera, enfermedad cardiaca, enfermedad renal, o la pérdida de un pie o una pierna.

Usted está a mayor riesgo de desarrollar diabetes si:

Es mayor de 45 años de edad • Tiene sobrepeso • Tiene la presión arterial alta • Tiene antecedentes familiares de diabetes

Para obtener mas información, llame gratis al **1-800-DIABETES (342-2383)**
o visite nuestra página en el Internet, www.diabetes.org