



LA DIABETES. ¿EXISTE UN RIESGO? HÁGASE ESTA PRUEBA. CONOZCA EL NÚMERO QUE DETERMINA SU RIESGO

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es demasiado alto. ¿Frecuentemente tiene mucha sed, hambre o cansancio? ¿Orina con frecuencia? ¿Tiene llagas o heridas que cicatrizan lentamente, siente hormigueo en los pies o tiene la vista borrosa? Aunque usted no tenga ninguno de estos síntomas, podría tener diabetes.

La diabetes es una enfermedad grave que puede causar un ataque cardíaco o derrame cerebral, ceguera, daño al riñón o amputación de los pies o las piernas. Sin embargo, la diabetes se puede controlar y usted puede disminuir o evitar estos problemas de salud. Dé el primer paso. Entérese si usted corre un alto riesgo de padecer diabetes.

Sepa qué riesgo corre de padecer de diabetes ahora mismo. Conteste estas breves preguntas. Sume los puntos de cada pregunta a la que responda Sí. Si la respuesta es No, el puntaje es 0.

| Pregunta | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Es usted una mujer que ha tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer? | 1 | 0 |
| ¿Le han diagnosticado diabetes a alguno de sus hermanos? | 1 | 0 |
| ¿Le han diagnosticado diabetes a sus padres? | 1 | 0 |
| Encuentre su estatura en la tabla. ¿Pesa la cantidad de libras o más de las que corresponden a su estatura? | 5 | 0 |
| Tiene menos de 65 años y hace muy poco o nada de ejercicio en un día normal? | 5 | 0 |
| ¿Tiene entre 45 y 64 años de edad? | 5 | 0 |
| ¿Tiene 65 años o más? | 9 | 0 |
| Sume los puntos | | |

Estas preguntas se adaptaron de la prueba en línea "Diabetes Risk Test" de la Asociación Americana de la Diabetes (<http://www.diabetes.org/info/risk/risktest.jsp>).





Tabla de Riesgo Basada en el Peso y Estatura

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

Conozca su riesgo de padecer diabetes

| Si su puntaje es de ... | Su riesgo de padecer diabetes es ... |
|-------------------------|---|
| 10 o más puntos | Alto por el momento. Por favor lleve este formulario a su proveedor de salud lo más pronto posible. Si no tiene seguro y no puede pagar por la consulta médica puede ir a uno de los centros de salud que aparecen más abajo. |
| de 3 a 9 puntos | Probablemente bajo por ahora. Mantenga bajo su riesgo. Si tiene sobrepeso, baje de peso. Manténgase activo la mayoría de los días y no consuma tabaco. Coma alimentos bajos en grasa como frutas, verduras y granos enteros. Si su nivel de colesterol es alto o tiene alta la presión, le recomendamos que hable con su proveedor de salud sobre el riesgo que tiene de padecer de diabetes. |

Mi puntaje es de 10 o más

¿Cómo me puedo hacer una prueba para detectar diabetes?

| Si usted ... | Haga lo siguiente ... |
|---|--|
| Tiene seguro de salud privado individual o en grupo | Consulte a su proveedor de salud. Si no tiene un proveedor específico, pida a su compañía de seguros los nombres de los proveedores locales que aceptan ese seguro. Deberá pagar deducibles y copagos. |
| Tiene Medicaid | Consulte a su proveedor de salud. Si no tiene un proveedor específico, llame a la oficina estatal de Medicaid o a uno de los centros de salud que aparecen más abajo. |
| Tiene Medicare | Consulte a su proveedor de salud. Si existe una razón para hacerse la prueba, Medicare pagará el costo de la misma. Si no tiene un proveedor de salud, comuníquese con uno de los centros de salud que aparecen más abajo. |
| No tiene seguro | Comuníquese con uno de los centros de salud que aparecen a continuación o con su departamento de salud local. |

Comuníquese con su centro de salud local

Holyoke Health Center, Inc., 230 Maple St, Holyoke 413-420-2200

Springfield Southwest Community Health Center, 1040 Main St, Springfield, 413-739-1100

Mason Square Neighborhood Health Center, 11 Wilbraham Rd, Springfield, 413-794-3710

Brightwood Health Center/Centro de Salud, 380 Plainfield St, Springfield, 413-794-4458

Para obtener más información, llame al Programa de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos al 1-800-438-5383 o visite el sitio en Internet www.ndep.nih.gov

