

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES DE LA YMCA

## ¿PUEDO PARTICIPAR?

USA LAS SIGUIENTES LISTAS DE VERIFICACIÓN PARA SABER SI PUEDES PARTICIPAR:

### ¿CUMPLES LOS REQUISITOS DEL PROGRAMA?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- Tengo por lo menos 18 años de edad
- Tengo sobrepeso (IMC  $\geq$  25)\*
- Corro el riesgo de tener diabetes tipo 2 o he sido diagnosticado con prediabetes<sup>†</sup> por un profesional médico

### ¿TIENES ALGUNO DE LOS SIGUIENTES VALORES DE LABORATORIO O DIAGNÓSTICOS?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- A1c: \_\_\_\_\_ (tiene que estar entre 5.7% y 6.4%)
- Glucosa en plasma en ayunas: \_\_\_\_\_ (tiene que estar entre 100 y 125 mg/dL)
- Glucosa en plasma de 2 horas (glucosa 75 gm): \_\_\_\_\_ (tiene que estar entre 140 y 199 mg/dL)
- Prediabetes determinada por diagnóstico clínico de diabetes gestacional (GDM) en el embarazo anterior

### ¿CORRES RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES?

Prediabetes quiere decir que tu glucosa (azúcar) en la sangre es mayor que lo normal, pero todavía no es diabetes. La diabetes tipo 2 se puede demorar o prevenir en prediabéticos por medio de programas efectivos de cambio del estilo de vida. Da el primer paso. Averigua si corres riesgo de prediabetes.<sup>1</sup>

#### ¡HAZ LA PRUEBA Y CONOCE TUS RESULTADOS!

Responde a estas siete preguntas: por cada respuesta "Sí", suma los puntos que se indican:

	SÍ	NO
¿Eres mujer y has tenido un bebé que nació con más de 9 libras?	1	0
¿Tienes un padre o madre diabética?	1	0
¿Tienes un hermano o hermana diabética?	1	0
Busca tu altura en el cuadro de la derecha. ¿Pesas lo que indica el cuadro para tu altura o más?	5	0
¿Eres menor de 65 años de edad y no haces actividad física en un día típico, o tu actividad es poca?	5	0
¿Tienes entre 45 y 64 años de edad?	5	0
¿Tienes al menos 65 años de edad?	9	0

PUNTOS TOTALES PARA TODAS LAS RESPUESTAS "SÍ"

Si sacaste 9 puntos o más, puedes correr riesgo de prediabetes o diabetes, y puedes ser elegible para el programa.

Esto NO quiere decir que tengas diabetes. Tendrás que hacerte un análisis de sangre para confirmar si tienes diabetes. Si tienes un valor de azúcar en la sangre en el rango normal, No puedes participar en el programa, aunque tengas los factores de riesgo.

\*Personas de origen asiático con IMC  $\geq$  22

<sup>†</sup>Las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o 2 no pueden participar en este programa.

<sup>1</sup> Basado en Herman WH, Smith PJ, Thomason TJ, Englegau MM, Aubert RE. Un cuestionario nuevo y simple para identificar el riesgo de diabetes sin diagnosticar. Diabetes Care

Altura	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