

# ¿Podría usted tener diabetes y no saberlo?

## Tome el examen. Conozca el resultado.

Hay 18.2 millones de Americanos con diabetes – ¡y casi una tercera parte de ellos (o 5.2 millones de personas) no lo saben! Tome este examen para saber si usted está a riesgo de tener diabetes. La diabetes es más común en los afro-americanos, latinos, nativos americanos y nativos de Alaska, asiáticos-americanos, y los nativos de las Islas del Pacífico. Los grupos étnicos, necesita tomar atención especial a este examen.

Para saber si esta a riesgo, escriba los resultados a la par de cada oración que sea cierta para usted. Si una oración no es cierta para usted, ponga un cero. Después sume el total de los resultados.

- |  |    |   |       |
|--|----|---|-------|
| 1. Mi peso es igual o está por encima del indicado en la tabla.                            | Si | 5 | _____ |
| 2. Yo tengo menos de 65 años de edad y hago poco o ningún ejercicio durante un día normal. | Si | 5 | _____ |
| 3. Yo tengo entre 45 y 64 años de edad.  | Si | 5 | _____ |
| 4. Yo tengo 65 años de edad o más.   | Si | 9 | _____ |
| 5. Yo soy una mujer que tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.                    | Si | 1 | _____ |
| 6. Yo tengo una hermana o un hermano con diabetes.   | Si | 1 | _____ |
| 7. Uno de mis padres tiene diabetes.   | Si | 1 | _____ |

|              |
|--------------|
| <b>TOTAL</b> |
|--------------|

### Si su resultado es de 3 a 9 puntos

Usted está probablemente a bajo riesgo de tener diabetes por ahora. Pero no lo olvide especialmente si usted es hispano/latino, afro-americano, nativo americano o nativo de Alaska, asiático-americano, y el nativo de las Islas del Pacífico. Usted puede estar a un riesgo más alto en el futuro.

### Si su resultado es de 10 ó más puntos

Usted está a alto riesgo de tener diabetes. Sólo su proveedor de salud puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima cita, averigüese.



Tablas de Riesgo por Peso  
Índice de masa del cuerpo

| Estatura                    |  | Peso               |
|-----------------------------|--|--------------------|
| Pies y pulgadas sin zapatos |  | En libras sin ropa |
| 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                |

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

## Datos Sobre la Diabetes Que Debe Saber

La diabetes es una enfermedad seria que puede conducir a ceguera, enfermedad del corazón, derrame cerebral, mal funcionamiento de los riñones y amputaciones. La diabetes mata más de 210,000 personas cada año.

Algunas personas con diabetes muestran síntomas y algunas personas con diabetes no muestran síntomas. Si usted tiene alguno de los siguientes síntomas, póngase en contacto con su médico:

- Sed excesiva
- Orina frecuentemente
- Pérdida de peso inexplicable

Para obtener mas información, llame gratis al **1-800-Diabetes (342-2383)** o visite nuestra página en el Internet, **www.diabetes.org**. La información contenida en este sitio web de la Asociación Americana de Diabetes y esta prueba de riesgo no es un sustituto de consejo ó tratamiento médico, y la AAD recomienda que consulte con su médico ó profesional de salud.