

# Cuestionario de los CDC para la detección de la prediabetes



## ¿PODRÍA TENER PREDIABETES?

Prediabetes significa que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal, pero todavía no se considera diabetes. La diabetes es una enfermedad grave que puede causar ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, ceguera, daño al riñón y la amputación de los pies o las piernas. Las personas con prediabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 mediante programas eficaces de estilo de vida. Dé el primer paso. Conozca cuál es su riesgo de padecer diabetes.

### ¡CONTESTE EL CUESTIONARIO Y SEPA SU PUNTAJE!

Responda estas siete preguntas sencillas. Por cada respuesta de "Sí", sume el número de puntos indicado. Todas las respuestas de "No" equivalen a 0 puntos.

Si	No
1	0
1	0
1	0
5	0
5	0
5	0
9	0

¿Ha dado a luz a un bebé que haya pesado más de 9 libras al nacer?

¿Tiene una hermana o hermano con diabetes?

¿Uno de sus padres tiene diabetes?

Busque su estatura en la tabla. ¿Pesa usted lo mismo o más que lo señalado para su estatura?

¿Tiene menos de 65 años de edad y hace muy poco o nada de ejercicio en un día normal?

¿Tiene usted entre 45 y 64 años?

¿Tiene usted 65 años o más?

**SUME SU PUNTAJE Y VEA LO QUE SIGNIFICA EN EL OTRO LADO DE ESTA HOJA.**

### TABLA DE RIESGO SEGÚN EL PESO

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



## SI SU PUNTAJE ES DE 3 A 8 PUNTOS

Esto significa que su riesgo de tener prediabetes probablemente sea bajo en este momento. Mantenga su riesgo bajo. Si tiene sobrepeso, baje de peso. Manténgase activo la mayoría de los días y no consuma tabaco. Haga que sus comidas sean bajas en grasa y que contengan frutas, verduras y granos integrales. Si tiene colesterol alto o presión arterial alta, consulte a su proveedor de salud acerca de su riesgo de diabetes tipo 2.

## SI SU PUNTAJE ES DE 9 PUNTOS O MÁS

Esto significa que su riesgo de tener prediabetes es alto en este momento. Por favor pida una cita con su proveedor de salud pronto.

## ¿CÓMO ME PUEDEN HACER PRUEBAS DE DETECCIÓN DE PREDIABETES?

**Seguro médico individual o de grupo:** Consulte con su proveedor de salud. Si no tiene un proveedor, pregunte a su compañía de seguros qué proveedores aceptan su seguro médico. Es posible que deba pagar un copago o un deducible.

**Medicaid:** Consulte con su proveedor de salud. Si no tiene un proveedor, comuníquese con la oficina estatal de Medicaid o su departamento de salud local.

**Medicare:** Consulte con su proveedor de salud. Medicare pagará el costo de las pruebas si el proveedor tiene una razón para solicitarlas. Si no tiene un proveedor, comuníquese con su departamento de salud local.

**¿No tiene seguro médico?** Comuníquese con su departamento de salud local para obtener más información sobre dónde se puede hacer las pruebas o comuníquese con su centro médico local.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention)

# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

**AGUA**

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

