

A close-up photograph of a middle-aged couple with dark skin. The man, on the left, has a grey beard and is laughing heartily with his head tilted back. The woman, on the right, has curly hair and is smiling warmly with her eyes closed, leaning her head against his. They are both wearing light-colored, patterned shirts. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with warm lighting.

SABER

**RESPONDER UN CUESTIONARIO Y
SABER SI ESTÁ EN RIESGO.
LE LLEVARÁ SÓLO 30 SEGUNDOS.**

**NOT
ME**

¿TIENE 30 SEGUNDOS? ¿QUIERE 15 AÑOS?

En los 30 segundos que lleva responder este breve cuestionario, es posible que descubra qué cosas podrían sumarle años a su vida. Aunque sus antecedentes familiares o su actual estilo de vida sugieran que tiene un riesgo elevado de diabetes tipo 2, es posible prevenir o retrasar la enfermedad. Usted puede hacerlo. Puede decirle a la diabetes “NOT ME”. Estamos para ayudarlo.

Responda Sí/No a las siguientes preguntas. Encierre en un círculo y sume los puntos de la columna “Sí”.

Y	N	PREGUNTA	ALTURA	PESO
1	0	Si es mujer, ¿tuvo un bebé que pesó 9 libras o más al nacer?	4'10"	128
			4'11"	132
1	0	¿Tiene una hermana o un hermano diabético?	5'0"	137
			5'1"	142
1	0	¿Su padre o madre tiene diabetes?	5'2"	146
5	0	Busque su estatura en el cuadro. ¿Pesa más de lo que se indica para su altura?	5'3"	151
			5'4"	156
5	0	¿Tiene menos de 65 años y hace poco o nada de ejercicio en un día típico?	5'5"	161
			5'6"	166
5	0	¿Tiene entre 45 y 65 años?	5'7"	171
9	0	¿Tiene 65 años o más?	5'8"	176
			5'9"	181
			5'10"	187
			5'11"	192
			6'0"	198
			6'1"	203
			6'2"	209
			6'3"	215
			6'4"	220

Acerca de Su Puntaje

9 o más puntos: Alto riesgo de tener prediabetes. La prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en sangre es mayor que lo normal, pero aún no es diabetes. La diabetes Tipo 2 se puede retrasar o prevenir a través de programas de estilo de vida eficaces. Considere hacerse un análisis de glucosa en sangre para determinar si sus niveles son elevados.

3 a 8 puntos: Riesgo más bajo de tener prediabetes ahora, pero mantenga el riesgo bajo. Mantenga un peso saludable y no consuma tabaco. Si tiene colesterol alto o presión arterial alta, hable con su proveedor de atención de la salud sobre su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Realice este cuestionario una vez al año y compártalo con sus amigos y su familia.

ENTRE EN ACCIÓN HOY.
1-888-688-4019 | NOTME.COM

El cuestionario y las estadísticas que utiliza la Diabetes Prevention and Control Alliance™ (DPCA) son cortesía de la Division of Diabetes Translation, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Atlanta, Georgia.

