



## ¿Qué es el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes?

Una de cada tres personas en Utah están en riesgo de tener prediabetes, lo que puede convertirse en diabetes tipo 2. El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes es un curso que lo apoyará por un año con herramientas necesarias para prevenir o desacelerar la diabetes tipo 2, y para que disfrute de una vida sana.

Entrenadores capacitados en estilos de vida sana le apoyarán para crear un plan que permita modificar sus hábitos actuales y así poder mejorar su salud y su estilo de vida.

Al hacer pequeños ajustes a su rutina diaria, podrá mejorar el futuro de su salud y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Tome acción ahora mismo para mejorar la calidad de su vida y reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

**Para saber más o para registrarse en un Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, escanee este código QR:**



**o visite:**

**<https://diabetes.utah.gov/espanol>**

# Tan fácil como pegarle a una piñata

Contestar unas simples preguntas le ayudarán a saber si está en riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes tipo 2.



84% de las personas que tienen prediabetes no lo saben.  
**¿Y usted?**

**¡Tome esta prueba fácil y corta para saber si está en riesgo!** Marque la casilla junto a cada respuesta y sume los puntos para saber su nivel de riesgo.

**1. ¿Qué edad tiene?**

- Menor de 40 (0 puntos)
- 40-49 años (1 punto)
- 50-59 años (2 puntos)
- 60+ años (3 puntos)

**2. ¿Tiene una madre, padre, hermana o hermano con diabetes tipo 2?**

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**3. ¿Alguna vez le han diagnosticado con presión alta?**

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**4. ¿Se mantiene físicamente activo?**

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

**5. ¿Es hombre o mujer?**

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

**6. Si eligió mujer: ¿Ha sido alguna vez diagnosticada con diabetes gestacional?**

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**7. Escoja su peso.**

(Ver tabla a la derecha) 

**Sume los puntos. Si obtuvo 5 puntos o más, está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.**

**Puntos:**

Los entrenadores de estilo de vida sana le pueden ayudar a manejar la prediabetes y a bajar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Regístrese en un Programa Nacional de Prevención de la Diabetes ahora mismo.

Encuentre un programa y a un entrenador hoy mismo en:

<https://heal.utah.gov/spanish-diabetes/>

Altura	Peso (lbs.)		
<i>Si pesa menos que la columna de un punto (0 puntos)</i>			
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	<b>1 Punto</b>	<b>2 Puntos</b>	<b>3 Puntos</b>