

Vida Saludable para Personas de Edad: ¿PADECERÁ USTED DE LA DIABETES?

Millones de americanos padecen de la diabetes—¿sin saberlo!
Tome esta prueba y determine cual es su riesgo de padecer de la diabetes.



**Lea las siguientes oraciones y escriba su puntaje para cada una.
Sume todos los puntajes para obtener su resultado total.**

Mi Punteo

- | | | |
|---|---------------|-------|
| ▶ Un profesional de la salud me ha dicho que mi peso sobrepasa el peso ideal para mi edad. | Sí = 5 No = 0 | _____ |
| ▶ Tengo menos de 65 años de edad y no suelo mantenerme físicamente activo (caminando, montando bicicleta, cuidando del jardín, etc.). | Sí = 5 No = 0 | _____ |
| ▶ Tengo entre 45 a 64 años de edad. | Sí = 5 No = 0 | _____ |
| ▶ Tengo más de 65 años de edad. | Sí = 9 No = 0 | _____ |
| ▶ Tuve un bebé que pesó más de nueve libras al nacer o diabetes gestacional. | Sí = 1 No = 0 | _____ |
| ▶ Mi hermana/hermano padece de la diabetes. | Sí = 1 No = 0 | _____ |
| ▶ Uno de mis padres padece de la diabetes. | Sí = 1 No = 0 | _____ |

MI RESULTADO TOTAL _____

Si obtuvo de 3 a 9 puntos:

Actualmente, es poco probable que usted vaya a padecer de la diabetes. Si usted es de origen hispano, afroamericano, indio americano o asiático americano, su riesgo podría ser mayor en el futuro.

Si obtuvo 10 o más puntos:

Usted tiene un alto riesgo de padecer de la diabetes. Un médico puede determinar si usted tiene diabetes. ¡Visite a su médico para averiguarlo!



The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Living for Elders: ARE YOU AT RISK FOR DIABETES?*
Este volante fue desarrollado con el financiamiento de Florida Department of Elder Affairs, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Marzo 2000. Repasado October 2006.

Adaptado de *Could You Have Diabetes and Not Know It?* por la Asociación Americana de la Diabetes.
Diseño y traducción por Paulina Wittkowsky, MS, RD, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Ciencias de los Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611-0310. Revisado por Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, Universidad de Florida.