



PREDIABETES PRUEBA DE RIESGO



Prediabetes? es tomar un minuto para saber si corres riesgo de prediabetes.



86 millones de americanos padecen de prediabetes. Tú podrías ser uno de ellos.



Hagamos la prueba. Contemos con los dedos. O utilice el siguiente formulario.

Hagamos la prueba!

Puntos

- ¿Eres hombre? - Si la respuesta es Sí +1 punto _____
- ¿Hay historial de diabetes en tu familia? Si tu respuesta es Sí +1 punto _____
- ¿Tienes la presión alta? Sí +1 punto _____
- ¿Tienes una vida inactiva? Sí +1 punto _____
- ¿Eres mayor de 60 años? + 3 puntos _____
- ¿Eres mayor de 50 años? + 2 puntos _____
- ¿Eres mayor de 40 años? + 1 punto _____

- ¿Estás pasado de peso? _____ Y/N

 - Mucho + 3 _____
 - Moderadamente +2 _____
 - Algo +1 _____

Totales _____

¿Es tu puntuación de 5 o más?

Entonces es muy posible que padezcas prediabetes. Pero esto a menudo es reversible. Lo mejor es que consultes con su médico.