

**La DIABETES se puede PREVENIR**  
Usted puede reducir el riesgo de padecerla:

ALIMENTANDOSE SALUDABLEMENTE

Incrementando su Actividad Física a 30 minutos 5 días de la semana

Revisando sus niveles de Glucosa en las visitas a su Doctor

**Si Usted o alguien que conoce TIENE DIABETES**

El Centro Médico Alivio lo invita a participar en este Programa de apoyo e información para lograr un Mejor Control y Manejo de la Diabetes

¿ Le gustaría participar?

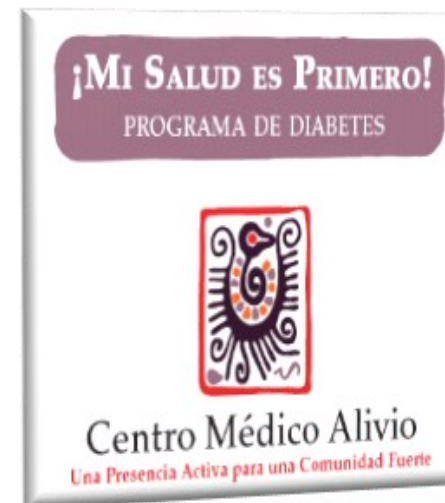
Llámenos a los teléfonos:  
**(773) 579-2649** o  
**(773) 843-2405**

PREVENCIÓN DE DIABETES

**MI SALUD ES PRIMERO**



Programa de Control y Prevención de Diabetes



¿Sabe usted si esta en riesgo de padecer Diabetes tipo 2 ?

Estatura	Peso en Libras		
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
0 Puntos si pesa menos de los indicado en la primera columna	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos

**El estar en sobrepeso, aumenta el riesgo de Padecer Diabetes**

## Examine su Riesgo de Tener Diabetes

**¿Qué edad tiene?**

Menos de 40 años	0 Puntos
40 -49 años	1 Punto
50-59 años	2 Puntos
60 años o más	3 Puntos

**¿Es usted hombre o mujer?**

Hombre	1 Punto
Mujer	0 Puntos

**Si es mujer ¿Tuvo diabetes gestacional? (Niveles de glucosa/azúcar elevada durante algún embarazo)**

SI	1 Punto
NO	0 Puntos

**¿Tiene Familiares (mamá, papá, hermanos ó hermanas que tienen diabetes?)**

SI	1 Punto
NO	0 Puntos

**¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene la presión Alta (Hipertensión)?**

SI	1 Punto
NO	0 Puntos

**¿Realiza algún tipo de actividad física?**

SI	0 Puntos
NO	1 Punto

**Anote el puntaje que corresponde a su peso basándose en la tabla de la izquierda**

¿Cuál es su peso? \_\_\_\_\_

**Sume su puntaje** →

## 5 SI OBTUVO PUNTOS O MAS

- Esta en alto riesgo de tener Diabetes Tipo 2
- Su Médico es el único que puede determinar si tiene Diabetes Tipo 2 ó esta en PRE Diabetes.
- Si usted esta en **alto riesgo** de desarrollar Diabetes lo recomendable es que consulte a su médico para determinar si necesita pruebas adicionales.

Para una cita Medica llamenos al:  
**773-254-1400**

