

¿Usted tiene prediabetes?



Prueba de riesgos de prediabetes

Escriba su puntuación en la casilla

1. ¿Cuántos años tiene?

Menos de 40 años (0 puntos)

40 a 49 años (1 punto)

50 a 59 años (2 puntos)

60 años y mayores (3 puntos)

2. ¿Es usted un hombre o una mujer?

Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

3. Si usted es una mujer, le han diagnosticado alguna vez diabetes de gestación?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, hermana o hermano?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

5. ¿Alguna vez le han diagnosticado a usted alta presión arterial?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

6. ¿Está físicamente activo/activa?

Sí (0 puntos) No (1 punto)

7. ¿Cuál es su peso corporal?

Ver tabla

TOTAL

Estatura	Peso		
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' 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+

(1 punto) (2 puntos) (3 puntos)

Usted pesa menos que la cantidad que está en la columna de la izquierda (0 puntos)

SI SUMÓ 5 PUNTOS O MÁS:

Es probable que tenga prediabetes, una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre son mayores que lo normal y corre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La mejor manera de saber si tiene prediabetes o diabetes tipo 2 es consultar a su médico para saber si es necesario realizar más exámenes.

DISMINUYA SU RIESGO

Estas son las buenas noticias: con pequeñas medidas, es posible reducir su riesgo y evitar adquirir diabetes tipo 2. Si corre el riesgo de tener prediabetes, lo mejor es contactar a su médico para saber si es necesario realizar más exámenes. Para obtener más información sobre cómo disminuir su riesgo, visite: Dolhavediabetes.org

Este proyecto es/fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU., en el marco del Subsidio de Fuerza Laboral de Salud Bucal T12HP28885 de \$1,200,000. Esta información o contenido y las conclusiones corresponden al autor y no deben interpretarse como la posición o la política oficial de HRSA, HHS o el Gobierno de los EE. UU. ni tampoco deben inferirse la aprobación de estos últimos.

Esta publicación (artículo de revista, etc.) fue financiada por el Subsidio o Acuerdo Cooperativo Número U58DP004888-05, con fondos de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusiva responsabilidad de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas u organizaciones comerciales implica el aval del Gobierno de los EE. UU.

Adaptado de Bang y otros, Ann Intern Med 151:775-783, 2009. El algoritmo original fue validado sin que la diabetes de gestación formara parte del modelo.



La prediabetes puede causar problemas de salud

Casi el 90 por ciento de los adultos con prediabetes no saben que están enfermos. Tener prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es mayor que lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes. Si usted tiene prediabetes, podría desarrollar diabetes tipo 2, una enfermedad que afecta la capacidad de su organismo para administrar la insulina, y que puede originar problemas de salud adicionales, tales como ataque al corazón o infarto, derrame cerebral, ceguera, insuficiencia de renal o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.

La diabetes y la salud bucal

- La diabetes aumenta el riesgo de que usted sufra una enfermedad de las encías, también conocida como enfermedad periodontal.
- Con el correr del tiempo, la diabetes y la enfermedad de las encías pueden causar la pérdida de dientes.
- La diabetes aumenta el tiempo de cicatrización de las heridas e infecciones en su boca.
- La diabetes afecta su función de producción de saliva, haciendo que su boca se seque, afectando el sabor de sus comidas e incrementando su riesgo de deterioro dental.
- Las encías hinchadas y los altos niveles de placa dental pueden afectar sus niveles de glucosa en la sangre e incrementar su riesgo de adquirir diabetes y su capacidad de poder controlarla.

Lista de verificación de salud bucal

- Visite periódicamente a su médico.
- Visite al dentista una vez cada seis meses como mínimo (incluso si no tiene dientes naturales) y pregúntele a su dentista cómo la buena salud bucal puede ayudarlo a controlar su diabetes.
- Cepille sus dientes dos veces por día durante dos minutos con pasta dental fluorada y use el hilo dental al menos una vez por día.
- Limite las comidas y bebidas que tengan alto contenido de azúcar.
- Beba mucha agua corriente fluorada a lo largo del día.
- Evite los productos de tabaco y limite las bebidas alcohólicas.
- Coma los alimentos adecuados que le recomiende su médico.
- Controle su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre correctamente y manténgalo en un nivel saludable.
- Tome su(s) medicamento(s) según las instrucciones.
- Haga ejercicios.
- Maneje el estrés.
- Revise su boca regularmente, para detectar cualquier problema o cambio. Si observa que sus encías están rojas o hinchadas, que tiene dientes flojos, que la sensación de su mordida ha cambiado, o que tiene mal aliento/mal gusto en su boca, visite a su dentista.
- Considere asistir a un Programa Educativo de Prevención de la Diabetes.



¹Crédito: NIH, NDEP, & CDC "Diabetes and You: Healthy Teeth Matter!" (La diabetes y usted: ¡los dientes sanos importan!)