

Cuestionario del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP)



Nombre _____

Teléfono _____

Email _____

Dirección _____

Ciudad _____

Estado _____ Código Postal _____

1. ¿Ha tenido un examen de sangre el año pasado indicando que tiene pre diabetes o su doctor alguna vez le ha dicho que tiene pre diabetes basado en resultados de un examen de sangre?
 Sí (Si la respuesta es "sí" continúe con la pregunta 2)
 No (Si la respuesta es "no" continúe con la pregunta 3)
2. ¿Cuál de estos exámenes de sangre usaron para determinar la pre diabetes?
 Glucosa en ayuna de 100-125 mg dl
 Glucosa plasmática que midió 2 horas después de 75 gm carga de glucosa de 140-199 mg dl
 A1c de 5.7 - 6.4
3. ¿Alguna vez fue diagnosticado/a con diabetes gestacional (glucosa alta durante el embarazo)?
 Sí
 No

4. ¿Su resultado del examen del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) fue 5 o más?
 Sí
 No
5. ¿Cuántos años tiene usted (al empezar la primera clase)?

6. ¿Es Hispano/a o Latino/a?
 Sí
 No
7. ¿Qué raza o etnicidad mejor lo describe a usted?
 Indígena Estadounidense o De Alaska
 Asiático Estadounidense
 Negro o Afroamericano
 Indígena De Hawái U Otro Isleño Del Pacífico
 Blanco o Caucásico
 Otro

Las siguientes son preguntas opcionales

8. ¿Es usted hombre o mujer?
- Hombre
- Mujer
9. ¿Cuánto mide usted (en pulgadas)?
- _____
10. ¿Cuánto pesa usted (en libras)?
- _____
11. ¿Cuál es su código postal?
- _____
12. ¿Fue referido a nuestro programa por un profesional médico?
- Sí
- No
13. ¿Cuál es su ingreso familiar anual?
- _____
14. ¿Cuántas personas viven en su casa?
- _____
15. ¿Recibió una beca para el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP)?
- Sí (Si la respuesta es “sí” continúe con la pregunta 16)
- No (Si la respuesta es “no” continúe con la pregunta 17)
16. ¿Cómo cualifico para la beca del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP)?
- _____
17. ¿Alguna vez ha sido diagnosticado/a con alta presión arterial?
- Sí
- No
- Sí, durante el embarazo (mujeres solamente)
- No lo sé
18. ¿Usa tabaco o productos de nicotina?
- Sí (Si la respuesta es “sí” continúe con la pregunta 19)
- No (Si la respuesta es “no” esta es la última pregunta)
19. ¿Planea quitar en los próximos 30 días?
- Sí, necesito una referencia a la “Quit Line”
- Sí, no necesito referencia a la “Quit Line”
- Sí, quiero el módulo “Ready, Set Quit”
- No, no quiero el módulo “Ready, Set Quit”
- No, no quiero nada ahorita

¿TIENE PREDIABETES?

Prueba de riesgo de la diabetes

1 ¿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)

Anote el puntaje en el recuadro.



2 ¿Es usted hombre o mujer?

- Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

3 Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?

- Sí (1 punto) No (0 puntos)

4 ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?

- Sí (1 punto) No (0 puntos)

5 ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de la salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?

- Sí (1 punto) No (0 puntos)

6 ¿Realiza algún tipo de actividad física?

- Sí (0 puntos) No (1 punto)

7 ¿Cuál es su peso?(Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha).

Estatura	Peso (en libras)		
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
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+
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
	(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde).		

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775-783, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si su puntuación es de 5 o más:

Sume su puntaje.



Es muy probable que tenga prediabetes y tenga un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal). Hable con su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, amerindios y asiático-americanos e isleños del Pacífico.

Un peso corporal mayor aumenta el riesgo de diabetes. Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes en los pesos corporales más bajos que el resto de la población en general (alrededor de 15 libras más bajo).

Para obtener más información, visítenos en

PodriaTenerPrediabetes.org

REDUZCA SU RIESGO

Tenemos buenas noticias: con pequeños pasos, es posible revertir la prediabetes, y estas medidas pueden ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

Si tiene un riesgo alto, lo mejor que puede hacer es contactar a su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Visite PodriaTenerPrediabetes.org para obtener más información sobre cómo puede comenzar a hacer pequeños cambios en su estilo de vida que ayudarán a reducir su riesgo.

