



## Tus Resultados

### Evaluación para diabetes recomendada

**Estás en riesgo de tener diabetes no diagnosticada.**

Solo un profesional de la salud puede diagnosticar la diabetes. Se necesita una evaluación médica.

- Según tus respuestas, deberías hacerte un simple análisis de sangre para detectar diabetes.
- Según las pautas generales, tu grasa corporal es un factor de riesgo alto. La ayuda para el manejo del peso está disponible si estás listo.

## Ver tus factores de riesgo

*Abre cualquier factor de riesgo a continuación para obtener más información sobre tu riesgo y lo que puedes cambiar.*

Edad

*Bajo riesgo* ✓**Edad**

36 años de edad

**Bajo riesgo**

El riesgo de diabetes aumenta con la edad.

Toda persona mayor de 45 años debe hacerse una prueba de glucosa en ayunas al menos cada 3 años. Las pruebas deben comenzar a una edad más temprana en personas con otros factores de riesgo.

Presión arterial sistólica

*Alto riesgo* ✓**Presión arterial sistólica**

Actual

Hipertensión o medicamentos

**Alto riesgo**

Meta recomendada

Sin hipertensión

**Bajo riesgo**

La presión arterial alta (hipertensión) es un factor de riesgo para la diabetes. Las personas con presión arterial alta deben:

- Mantener un peso corporal saludable.
- Limitar el consumo diario de sodio (sal) a 2,300 mg.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Estar físicamente activos todos los días.
- Hablar con un médico sobre comenzar o cambiar los medicamentos para la presión arterial.

## Azúcar en la sangre

Bajo riesgo ▾

## Azúcar en la sangre

## Actual

Dentro de los rangos recomendados  
**Bajo riesgo**

## Meta recomendada

Dentro de los rangos recomendados  
**Bajo riesgo**

La glucosa en ayunas es un análisis de sangre que se realiza después de no haber comido durante 12 a 14 horas. El A1c es una prueba que muestra el promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Mantener la glucosa en sangre dentro del rango saludable establecido por un médico es vital para la salud general. Un médico puede ayudar a encontrar formas de controlar los niveles de glucosa.

## Colesterol

Bajo riesgo ▾

## Colesterol

## Actual

Dentro de los rangos recomendados  
**Bajo riesgo**

## Meta recomendada

Dentro de los rangos recomendados  
**Bajo riesgo**

El colesterol anormal es un factor de riesgo para la diabetes. Las personas con niveles anormales de colesterol deben:

- Limitar las grasas en los alimentos a aproximadamente el 25% del total de calorías. Reducir las porciones de carne, postres y alimentos altos en grasa.
- Asegurarse de realizar actividad física regularmente. La meta debe ser 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Hablar con un médico sobre medicamentos para controlar el colesterol.

## Diabetes durante el embarazo

*Alto riesgo* ✓**Diabetes durante el embarazo**

Historial de diabetes gestacional

**Alto riesgo**

La diabetes que se desarrolla durante el embarazo se llama diabetes gestacional.

Aproximadamente la mitad de todas las mujeres con antecedentes de diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2.

## Ejercicio

*Alto riesgo* ✓

## Ejercicio semanal

## Actual

No actividad física  
**Alto riesgo**

## Meta recomendada

150 min. o más (moderada)\*\*  
**Bajo riesgo**

El ejercicio diario y otras actividades físicas pueden reducir el riesgo de diabetes.

El ejercicio regular también puede mejorar estos otros factores de riesgo:

- Peso y tamaño de la cintura
- Presión arterial
- Colesterol
- Nivel de azúcar en la sangre

\*60 minutos de actividad moderada + 60 minutos de actividad vigorosa = 180 minutos de actividad moderada (cada minuto de ejercicio vigoroso equivale a dos minutos de ejercicio moderado).

\*\*El objetivo es realizar 150 minutos de ejercicio moderado o una combinación equivalente de minutos moderados y vigorosos.

## Historial familiar

*Alto riesgo* ✓**Historial familiar****Historial familiar de diabetes**  
**Alto riesgo**

Tener un padre, hermano o hermana con diabetes aumenta el riesgo de desarrollar esta condición.

Sin embargo, las personas aún pueden desarrollar diabetes incluso si nadie en su familia la tiene.

## Sexo

*Bajo riesgo* ✓**Sexo****Sexo femenino**  
**Bajo riesgo**

La diabetes tipo 2 se diagnostica a una edad más temprana y con un peso más bajo en hombres que en mujeres. Este aumento en el riesgo para los hombres puede deberse a:

- Biología
- Estilo de vida
- Otras diferencias importantes de sexo y género

Tabaquismo

Bajo riesgo ✓

Tabaquismo

Actual

Meta recomendada

Nunca usé tabaco  
**Bajo riesgo**

No tabaco durante al menos 1 año  
**Bajo riesgo**

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. Cuanto más tabaco se consuma, mayor será el riesgo.

Para las personas que usan tabaco, dejarlo hoy es una de las mejores cosas que pueden hacer por su salud general. Un médico puede recomendar programas o medicamentos para dejar de usar tabaco.

Medida de cintura

*Alto riesgo* ✓

## Medida de cintura

### Actual

34 a 48 pulgadas  
**Alto riesgo**

### Meta recomendada

Menor de 31.5 pulgadas  
**Bajo riesgo**

Tener una cintura grande es un gran factor de riesgo para la diabetes. Es un signo de un exceso de grasa corporal.

Mantener un peso corporal saludable y una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes o sus complicaciones.

### Metas para los asiático-americanos

Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes con un peso corporal más bajo en comparación con el resto de la población general. También tienen un objetivo recomendado más pequeño para la medida de la cintura.

Tus metas personalizadas, basadas en cómo respondiste hoy, se muestran arriba.

Peso

Bajo riesgo ✓

## Peso

Actual

125 lbs.

Bajo riesgo

Meta recomendada

149 lbs. o menos

Bajo riesgo

Tener sobrepeso es un gran factor de riesgo para la diabetes.

Mantener un peso corporal saludable y una dieta equilibrada puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes o sus complicaciones.

**Metas para los asiático-americanos**

Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes con un peso corporal más bajo en comparación con el resto de la población general. También tienen un objetivo recomendado más pequeño para la medida de la cintura.

Tus metas personalizadas, basadas en cómo respondiste hoy, se muestran arriba.

## Tomar tus próximos pasos

Podría estar en riesgo de diabetes no diagnosticada. Programe un examen hoy para prevenir complicaciones.

[Programar examen de diabetes](#)

Descubra cómo hábitos saludables pueden mantener bajo su riesgo de diabetes y proteger su salud.

[Más información sobre el estilo de vida](#)

Nuestro equipo de Cuidado de la Diabetes ofrece apoyo y tratamiento integral para personas que manejan la diabetes, desde la prevención y el diagnóstico hasta el control continuo. Nuestros profesionales de la salud están aquí para ayudarlo a llevar una vida sana y equilibrada ofreciéndole una atención personalizada según sus necesidades.

Por favor, llámenos al (123) 456-7890 para citas y consultas. Puede comunicarse con nuestro equipo de Cuidado de la Diabetes en [diabetes@demohospital.com](mailto:diabetes@demohospital.com). Visite nuestro sitio web para obtener más información y programar una cita en línea: Programar Cita.

National Health, 209 10th Ave South Ste 530, Nashville, TN 37203.

---

AVISO: Las evaluaciones de salud se basan en promedios de estudios realizados en grupos grandes de personas. Su situación puede ser diferente. Es importante hablar sobre su situación personal con su proveedor de atención médica. Esta evaluación no tiene la intención de reemplazar el consejo médico de su proveedor de atención médica, sino más bien ayudarlo a establecer objetivos de salud y tomar decisiones saludables sobre su estilo de vida.

#### DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN LA EVALUACIÓN DE RIESGOS ES SOLO PARA SU USO PERSONAL. ESTA EVALUACIÓN DE RIESGOS NO LE PROPORCIONARÁ UN SERVICIO MÉDICO; NO DIAGNOSTICARÁ, CURARÁ, MITIGARÁ, TRATARÁ NI PREVENIRÁ ENFERMEDADES U OTRAS CONDICIONES, Y NO TIENE LA INTENCIÓN DE PROPORCIONAR UNA DETERMINACIÓN O EVALUACIÓN DE SU ESTADO DE SALUD. SIEMPRE CONSULTE A UN PROFESIONAL DE LA SALUD CON LICENCIA, COMO SU MÉDICO DE FAMILIA O UN ESPECIALISTA, PARA TOMAR DECISIONES SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA O ANTES DE INICIAR CUALQUIER PROGRAMA DE DIETA O EJERCICIO. NO HACEMOS GARANTÍAS, EXPRESAS O IMPLÍCITAS, EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN DE RIESGOS O EL RENDIMIENTO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS, Y NI EL PROVEEDOR DE LA EVALUACIÓN NI HEALTHAWARE SE HARÁN RESPONSABLES O SERÁN RESPONSABLES DE CUALQUIER COSTO O DAÑO RELACIONADO CON EL USO DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS O CUALQUIER INFORMACIÓN PROPORCIONADA A PARTIR DE LA MISMA.

Copyright 2025 Unlock Health | All Rights Reserved