

YMCA'S DIABETES PREVENTION PROGRAM

CAN I PARTICIPATE?

USE THE FOLLOWING CHECKLISTS TO FIND OUT IF YOU ARE ELIGIBLE TO PARTICIPATE:

DO YOU MEET THE PROGRAM REQUIREMENTS?

Please check each box that is true:

- I am at least 18 years old
- I am overweight (BMI \geq 25)*
- I am at risk for developing type 2 diabetes or have been diagnosed with prediabetes[†] by a health care provider

DO YOU HAVE ONE OF THE FOLLOWING LAB VALUES^{**} OR DIAGNOSIS?

Please check each box that is true:

- Hemoglobin A1c: _____ (must be 5.7% - 6.4%)
- Fasting Plasma Glucose: _____ (must be 100 - 125 mg/dL)
- 2-hour (75 gm glucola) Plasma Glucose: _____ (must be 140 - 199 mg/dL)
- Prediabetes determined by clinical diagnosis of Gestational Diabetes (GDM) during previous pregnancy

ARE YOU AT RISK FOR DEVELOPING DIABETES?

Prediabetes means your blood glucose (sugar) is higher than normal, but not yet diabetes. Type 2 diabetes can be delayed or prevented in people with prediabetes through effective lifestyle programs. Take the first step. Find out your risk for prediabetes.¹

TAKE THE TEST – KNOW YOUR SCORE!

Answer these seven questions - for each "Yes" answer, add the number of points listed:

	YES	NO
Are you a woman who has had a baby weighing more than 9 pounds at birth?	1	0
Do you have a parent with diabetes?	1	0
Do you have a brother or sister with diabetes?	1	0
Find your height on the chart to the right. Do you weigh as much as or more than the weight listed for your height?	5	0
Are you younger than 65 years of age and get little or no physical activity in a typical day?	5	0
Are you between 45 and 64 years of age?	5	0
Are you 65 years of age or older?	9	0
TOTAL POINTS FOR ALL "YES" RESPONSES:	<input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>	

Height	Weight (in pounds)
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210
6'3"	216
6'4"	221

If you scored a 9 or higher, then you may be at risk for prediabetes or diabetes, and may qualify for the program.

This does NOT mean you have diabetes. You will need a blood test to confirm if you have diabetes. If you have a blood value in the normal range, you will not qualify for the program even if you meet at-risk qualifications.

Please contact the YMCA of Greater Houston for more information: diabetes.prevention@ymcahouston.org or call us at 713-758-9152.

*Asian individual(s) BMI \geq 23

**Individuals with lab values in the normal range cannot enroll in the program even if they qualify on risk. Blood values are more accurate than risk scores for diabetes risk determination.

[†]Individuals who have already been diagnosed with either type 1 or type 2 diabetes do not qualify for this program.

¹ Based on Herman WH, Smith PJ, Thomason TJ, Englegau MM, Aubert RE. A new and simple questionnaire to identify people at risk for undiagnosed diabetes. Diabetes Care 1995 Mar;18(3):382-7.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES DE LA YMCA

¿PUEDO PARTICIPAR?

USA LAS SIGUIENTES LISTAS DE VERIFICACIÓN PARA SABER SI PUEDES PARTICIPAR:

¿CUMPLES LOS REQUISITOS DEL PROGRAMA?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- Tengo por lo menos 18 años de edad
- Tengo sobrepeso (IMC \geq 25)*
- Corro el riesgo de tener diabetes tipo 2 o he sido diagnosticado con prediabetes[†] por un profesional médico

¿TIENES ALGUNO DE LOS SIGUIENTES VALORES DE LABORATORIO O DIAGNÓSTICOS?

Marca cada casilla que sea verdadera:

- Hemoglobin A1c: _____ (tiene que estar entre 5.7% y 6.4%)
- Glucosa en plasma en ayunas: _____ (tiene que estar entre 100 y 125 mg/dL)
- Glucosa en plasma de 2 horas (glucosa 75 gm): _____ (tiene que estar entre 140 y 199 mg/dL)
- Prediabetes determinada por diagnóstico clínico de diabetes gestacional (GDM) en el embarazo anterior

¿CORRES RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES?

Prediabetes quiere decir que tu glucosa (azúcar) en la sangre es mayor que lo normal, pero todavía no es diabetes. La diabetes tipo 2 se puede demorar o prevenir en prediabéticos por medio de programas efectivos de cambio del estilo de vida. Da el primer paso. Averigua si corres riesgo de prediabetes.¹

¡HAZ LA PRUEBA Y CONOCE TUS RESULTADOS!

Responde a estas siete preguntas: por cada respuesta "Sí", suma los puntos que se indican:

	SÍ	NO
¿Eres mujer y has tenido un bebé que nació con más de 9 libras?	1	0
¿Tienes un padre o madre diabética?	1	0
¿Tienes un hermano o hermana diabética?	1	0
Busca tu altura en el cuadro de la derecha. ¿Pesas lo que indica el cuadro para tu altura o más?	5	0
¿Eres menor de 65 años de edad y no haces actividad física en un día típico, o tu actividad es poca?	5	0
¿Tienes entre 45 y 64 años de edad?	5	0
¿Tienes al menos 65 años de edad?	9	0

PUNTOS TOTALES PARA TODAS LAS RESPUESTAS "SÍ"

Si sacaste 9 puntos o más, puedes correr riesgo de prediabetes o diabetes, y puedes ser elegible para el programa.

Esto NO quiere decir que tengas diabetes. Tendrás que hacerte un análisis de sangre para confirmar si tienes diabetes. Si tienes un valor de azúcar en la sangre en el rango normal, no puedes participar en el programa, aunque tengas los factores de riesgo.

Comunícate con el YMCA local del programa para obtener más información: 713-758-9152 o diabetes.prevention@ymcahouston.org.

TABLA DE PESO DE RIESGO	
Altura	Peso (en libras)
4'10"	129
4'11"	133
5'0"	138
5'1"	143
5'2"	147
5'3"	152
5'4"	157
5'5"	162
5'6"	167
5'7"	172
5'8"	177
5'9"	182
5'10"	188
5'11"	193
6'0"	199
6'1"	204
6'2"	210
6'3"	216
6'4"	221

*Personas de origen asiático con IMC \geq 23

[†]Las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o 2 no pueden participar en este programa.

¹ Basado en Herman WH, Smith PJ, Thomason TJ, Englegau MM, Aubert RE. Un cuestionario nuevo y simple para identificar el riesgo de diabetes sin diagnosticar. Diabetes Care 1995 Mar; 18(3):382-7.