

SU GUÍA SOBRE LA **DIABETES**

- ¿Qué es la diabetes?
- Prevención de la diabetes de tipo 2
- Lista de verificación para la prevención
- Vivir con la diabetes
- Complicaciones
- Términos que deben conocerse
- Recursos



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

FOMENTAR Y PROTEGER LA SALUD DE LOS CANADIENSES MEDIANTE EL LIDERAZGO, LOS ACUERDOS DE COLABORACIÓN, LA INNOVACIÓN Y LA ACCIÓN EN EL CAMPO DE LA SALUD PÚBLICA.

—AGENCIA DE SALUD PÚBLICA DE CANADÁ

Esta publicación es un producto de la Agencia de Salud Pública de Canadá.

Esta publicación puede ofrecerse en otros formatos, si se solicita.

Esta publicación pueden encargarse. Llame al: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) o descárguela en www.phac-aspc.ca.

Número para sordos: 1-800-926-9105.

© Su Majestad la Reina en derecho de Canadá, 2011

Impreso: ISBN: XXXX

Cat.: XXXX

En línea: ISBN: XXXX

Cat.: XXXX

Su guía sobre la diabetes

- La diabetes afecta a unos dos millones y medio de canadienses. Si no se trata, la diabetes puede acarrear complicaciones graves, como: cardiopatías, nefropatías, pérdida de vista y amputación de los miembros inferiores.
- La Agencia de Salud Pública de Canadá calcula que actualmente 5 millones de canadienses de más de 20 años son prediabéticos. En 2016 se prevé un nuevo millón de casos de prediabetes. La prediabetes es un factor de riesgo clave para la diabetes de tipo 2 y, si no se trata, más de la mitad de las personas con prediabetes contraerán la diabetes de tipo 2 en un periodo de 8 a 10 años.
- Aunque la diabetes puede llevar a complicaciones graves, incluso a la muerte prematura, se pueden adoptar medidas para prevenir o controlar esta enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones. Esta guía trata de ayudarle a comprender la diabetes, la manera de prevenir o controlar algunos tipos y a vivir con esta enfermedad.



¿Lo sabía usted?

Usted puede ser prediabético y no saberlo. La prediabetes se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre son altos, pero no lo suficiente para que se diagnostiquen como diabetes. Para mayor información, hable con su proveedor de cuidados de salud.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica debida a la incapacidad del cuerpo de producir suficiente insulina o de producirla debidamente. La insulina es una hormona que regula la forma en que la glucosa (azúcar) se almacena y usa en el cuerpo. El cuerpo necesita insulina para poder utilizar el azúcar como fuente de energía.

Existen varias formas de diabetes: de tipo 1, de tipo 2 y diabetes del embarazo.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se produce cuando los niveles de glucemia (azúcar en la sangre) son superiores a los normales, pero no lo suficiente para diagnosticarlos como diabetes. La glucosa es la principal forma de azúcar que se encuentra en la sangre y la principal fuente de energía del organismo.

Si no se trata, más de la mitad de las personas con prediabetes padecerá diabetes de tipo 2 en un plazo de 8 a 10 años.

La prediabetes puede prevenirse y es más frecuente en las personas de más de 40 años y en personas con exceso de peso.

La prediabetes puede gestionarse y, en algunos casos, hasta corregirse mediante un estilo de vida sano.

Diabetes de tipo 1, de tipo 2 y diabetes del embarazo

	DIABETES DE TIPO 1	DIABETES DE TIPO 2 (LA MÁS FRECUENTE)	DIABETES DEL EMBARAZO
¿QUÉ OCURRE?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El organismo ya no produce insulina. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ El organismo no produce suficiente insulina o no responde bien ante la insulina que produce. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La hiperglicemia (alto nivel de azúcar en la sangre) se produce durante el embarazo, pero habitualmente desaparece durante las seis semanas posteriores al parto.
¿CUÁNDO SE CONTRAE?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Habitualmente se contrae durante la infancia o a principios de la adolescencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Es la diabetes más frecuente en personas de más de 40 años y en personas con sobrepeso. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aparece durante el embarazo y afecta al 4% de las embarazadas.
MEDIDAS	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Un estilo de vida sano puede reducir el riesgo de complicaciones graves. ▶ Exige numerosas inyecciones para regular los niveles de insulina. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Un estilo de vida sano puede reducir el riesgo de complicaciones graves. ▶ Puede exigir medicación para regular los niveles glucemia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se puede gestionar mediante decisiones favorables a un estilo de vida sano. ▶ Puede exigir medicación para regular los niveles de glucemia.
RIESGOS	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puede entrañar muchas complicaciones, como: cardiopatías, nefropatías, pérdida de vista y amputación de los miembros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puede entrañar muchas complicaciones, como: cardiopatías, nefropatías, pérdida de vista y amputación de los miembros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Incrementa el riesgo, tanto para la madre como para el bebé, de contraer la diabetes de tipo 2.

Prevención de la diabetes de tipo 2

¿Qué es la diabetes de tipo 2?

La diabetes de tipo 2 se produce cuando el organismo ya no produce suficiente insulina o tiene dificultades para emplear la insulina que produce, haciendo así que el azúcar se acumule en la sangre.

Con el tiempo, esto perjudica a los vasos sanguíneos y a los nervios y puede acarrear complicaciones graves, como: ceguera, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, insuficiencias renales, lesiones nerviosas, amputaciones y disfunciones eréctiles.

Adoptar un estilo de vida más sano puede ayudar a prevenir o a controlar la diabetes de tipo 2, y a reducir considerablemente el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. También puede mejorar su bienestar general y su calidad de vida.



¿Lo sabía usted?

Nueve de cada diez canadienses diabéticos padecen diabetes de tipo 2. Las personas mayores constituyen casi el 45% del número total de diabéticos y se espera que esta cifra aumente ya que la población canadiense sigue envejeciendo.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

La diabetes se diagnostica midiendo los niveles de glucemia. Sin embargo, existen diversas formas de hacer pruebas para la diabetes. Su proveedor de cuidados de salud puede indicarle la prueba que más le conviene a usted.

¿Quién corre riesgo?

Si se encuentra en una o más de una de las siguientes situaciones, podría contraer la diabetes de tipo 2:

- Prediabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Edad (las personas de más de 40 años corren un riesgo mayor)
- Hipertensión arterial
- Inactividad física
- Antecedentes familiares de diabetes
- Miembro de ciertas poblaciones étnicas, como las personas procedentes de Asia del Sur, de Asia Oriental, los aborígenes y los negros.
- Antecedentes de diabetes del embarazo

¿Lo sabía usted?

Se puede tener la diabetes de tipo 2 y no tener signos ni síntomas. Los reconocimientos médicos regulares con su proveedor de cuidados de salud son importantes para prevenir o gestionar la diabetes.



¿Cuáles son los síntomas de la diabetes de tipo 2?

- Sed inusual
- Micción frecuente
- Variaciones de peso imprevistas (aumento o disminución)
- Fatiga extrema o falta de energía
- Vista borrosa
- Infecciones frecuentes o recurrentes
- Cortes y magulladuras que tardan en sanar
- Hormigueo o entumecimiento de manos o pies
- Dificultades para conseguir una erección

Si tiene alguno de estos síntomas, debería consultar a su proveedor de cuidados de salud. Una buena gestión puede evitar o retrasar las complicaciones ligadas a esta enfermedad.

Lista de verificación para la prevención

Aunque ciertos factores no pueden alterarse (p. ej., la edad, los antecedentes familiares, el origen etnocultural, etc.), existen otros factores de riesgo para la diabetes que reaccionan ante los cambios en el estilo de vida.

CONOZCA SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El sobrepeso o la obesidad es un factor de riesgo para contraer la diabetes de tipo 2. El IMC es una manera fácil de calcular el exceso de grasa. Hasta una pequeña disminución de peso puede reducir el riesgo de padecer diabetes.

Un IMC de:

Menos de 18,5 = Peso inferior al normal

18,5–24,9 = Peso normal

25,0–29,9 = Sobrepeso/preobesidad

30,0 y más = Obesidad

Para calcular su IMC, vaya a la contraportada interior de esta guía o consulte www.publichealth.gc.ca/CANRISK para llenar el cuestionario canadiense para evaluar los riesgos de padecer diabetes.



☑ MIDA LA CIRCUNFERENCIA DE SU CINTURA

El riesgo de padecer diabetes de tipo 2 es mayor si hay grasa acumulada en torno al abdomen (más que en las caderas y los muslos). La evaluación del IMC no tiene en cuenta dónde está acumulada la grasa. Los hombres con una circunferencia de cintura de 102 cm (40 pulgadas) o más y las mujeres con una circunferencia de cintura de 88 cm (35 pulgadas) o más corren mayor riesgo. Mídase después de espirar (no contenga la respiración). No es lo mismo que la talla de cintura de sus pantalones.

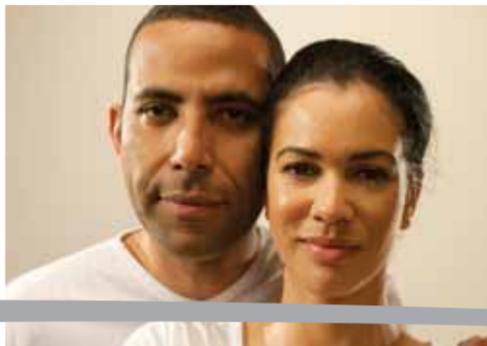
☑ ALIMÉNTESE DE MANERA SANA Y EQUILIBRADA

Aumentar el consumo de fruta y verduras en su dieta alimentaria le aporta alimentos ricos en fibra y de bajo contenido en azúcar y grasa, y puede ayudarle a mantener o perder peso.

Además de controlar los alimentos que consume, debería vigilar el tamaño de las porciones, asegurándose de que contengan los suficientes nutrientes sanos. La Guía Alimentaria Canadiense del Ministerio de Salud puede ayudarle a tomar opciones sanas. Consulte www.healthcanada.gc.ca/foodguide para mayor información.

¿Lo sabía usted?

Es importante conocer la circunferencia de su cintura (que no es lo mismo que la talla de cintura de sus pantalones).



☑ SEA ACTIVO FÍSICAMENTE

Aumentar el nivel de actividad física puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2. Para mayor información sobre la forma de llevar una vida más activa, consulte el sitio web de la Agencia de Salud Pública de Canadá: www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ ESTÉ AL TANTO DE SUS NIVELES DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL, COLESTEROL Y GLUCOSA (AZÚCAR)

Los estudios demuestran que la gestión de los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa (azúcar) pueden reducir sustancialmente el riesgo de complicaciones debidas a la diabetes, como las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares. Un proveedor de cuidados de salud puede ayudarle a elaborar un plan para controlar y gestionar la presión sanguínea, el colesterol y la glucosa.



Vivir con la diabetes

Vivir con la diabetes supone colaborar con los proveedores de cuidados de salud para controlar y gestionar los niveles de glucemia, de tensión arterial y de colesterol para reducir el riesgo de complicaciones.

Esto debería ir acompañado por un estilo de vida sano, que incluye una dieta alimentaria sana y actividad física.

Sea cual sea el tipo de diabetes, la sensibilización ayuda a que las personas que padecen la enfermedad adquieran las competencias, conocimientos y recursos necesarios para gestionar su afección.



¿Lo sabía usted?

Pueden tomarse medidas para prevenir o controlar la diabetes y disminuir el riesgo de complicaciones.

Living with Type 1 Diabetes:

Vivir con la diabetes de tipo 1 plantea retos a todos los miembros de la familia durante toda la vida.

Las personas que padecen diabetes de tipo 1 deberían:

- Comprobar su nivel de glucemia tres o más veces al día y regular su insulina mediante inyecciones o una bomba de insulina.
- Acompañar las dosis de insulina con una buena alimentación y un buen nivel de actividad diaria. Las personas que padecen diabetes de tipo 1 pueden experimentar niveles de azúcar en la sangre bajos y altos, que deben controlarse y gestionarse cuidadosamente.

Si bien la diabetes de tipo 1 requiere una cierta organización de la vida cotidiana, las nuevas bombas y productos de insulina ofrecen más flexibilidad en la gestión de esta enfermedad.

Un proveedor de cuidados de salud puede asesorarle para gestionar debidamente los niveles de glucemia.



Vivir con la diabetes de tipo 2:

Las personas con diabetes de tipo 2 pueden contribuir a regular los niveles de glucemia y reducir los riesgos de complicaciones de la siguiente forma:

- Perder el peso excesivo
- Mantener una dieta alimentaria sana
- Ser activos físicamente

Puede que sea necesario tomar medicamentos por vía oral o insulina para ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Vivir con la diabetes del embarazo

La diabetes del embarazo se produce durante el embarazo y habitualmente desaparece durante las seis semanas posteriores al parto. Las mujeres con diabetes del embarazo a menudo pueden mantener niveles aceptables de glucemia comiendo bien y haciendo ejercicio regularmente. En algunos casos, las mujeres con diabetes del embarazo necesitarán medicación oral o inyecciones de insulina.



¿Quién corre riesgo?

Las mujeres embarazadas que se encuentren en una o más de una de las siguientes situaciones:

- 35 años de edad o más
- Obesidad
- Diabetes del embarazo durante embarazos anteriores
- Haber dado a luz previamente a un bebé de más de 4 kg (9 lbs)
- Padre, madre, hermano o hermana con diabetes de tipo 2
- Síndrome de poliquistosis ovárica
- Acantosis pigmentaria (manchas oscuras en la piel del cuello, axilas y zona de las ingles)

¿Cómo se diagnostica la diabetes del embarazo?

La diabetes del embarazo habitualmente se diagnostica midiendo los niveles de glucemia. Existen diversas formas de hacer pruebas para la diabetes. Su proveedor de cuidados de salud puede indicarle la prueba que más le conviene a usted.



¿Lo sabía usted?

La diabetes del embarazo se produce durante el embarazo y afecta al 4% de las mujeres embarazadas. Para gestionar este tipo de diabetes, puede ser útil comer bien y hacer ejercicio regularmente.

Complicaciones

¿Cuáles son las complicaciones más frecuentes cuando se padece la diabetes?

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- Con el tiempo, la diabetes puede dañar las arterias y ello puede entrañar una hipertensión arterial.
- Si no se controla, podría producirse un accidente cerebrovascular, una insuficiencia cardíaca o un infarto de miocardio.
- Las personas diabéticas tienen que controlar su hipertensión arterial y sus niveles de colesterol.

NEFROPATÍAS

- Algunas personas diabéticas pueden sufrir lesiones renales.
- Si no se tratan estas lesiones, podrían causar daños más graves en los riñones o insuficiencias renales.
- Cuando se padece la diabetes, hay que comprobar regularmente el funcionamiento de los riñones.



¿Lo sabía usted?

Un proveedor de cuidados de salud puede ayudarle a controlar los niveles de glucemia, y proponerle los tratamientos preventivos y el asesoramiento necesarios y oportunos.

PÉRDIDA DE VISTA

- La retinopatía diabética puede entrañar la pérdida de vista y la ceguera.
- Las revisiones regulares de la vista pueden ayudar a detectar problemas que pueden tratarse si se encuentran pronto.

AMPUTACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES

- Con el tiempo, la diabetes puede dañar los nervios sensitivos, principalmente en las manos y en los pies.
- Por ello, hay personas diabéticas que no sienten las heridas en los pies, como una ampolla o un corte. Una herida, aun muy pequeña, puede infectarse rápidamente si no se cura. Ello puede causar graves complicaciones, como la amputación.
- Las personas diabéticas deberían examinarse regularmente los pies y la piel y verificar si tienen llagas o heridas (como ampollas o cortes).

OTRAS COMPLICACIONES

Las personas diabéticas corren mayor riesgo de contraer otras enfermedades, entre ellas las dentales y mentales (depresión).



Las personas a las que se les haya diagnosticado diabetes pueden reducir los riesgos de complicaciones de la siguiente manera:

- Controle los niveles de glucemia con pruebas adecuadas y un análisis de sangre A1C cada tres meses para medir la cantidad promedio de azúcar en la sangre.
- Si fuma, nunca es tarde para dejarlo.
- Sea activo físicamente.
- Siga una dieta alimentaria sana y equilibrada conforme a la Guía Alimentaria Canadiense del Ministerio de Salud de Canadá.
- Mantenga un nivel de colesterol adecuado.
- Controle la tensión arterial.
- Examínese diariamente sus pies y su piel.
- Pase una revisión de la vista al menos una vez al año.
- Pase una prueba de funcionamiento de los riñones al menos una vez al año.
- Consulte regularmente a su proveedor de cuidados de salud.



Diabetes – Términos que deben conocerse

A1C

A1C, también conocido como HbA1c, es un análisis de sangre que muestra la cantidad promedio de azúcar en la sangre durante tres meses. Indica en qué medida se controla bien la diabetes.

ACANTOSIS PIGMENTARIA

La **acantosis pigmentaria** es una afección de la piel que produce manchas oscuras habitualmente en torno al cuello, las axilas y las ingles. En la mayoría de los casos, la enfermedad está asociada con la obesidad y puede presentarse a cualquier edad.

GLUCEMIA

La **glucemia** es la principal forma de azúcar que se encuentra en la sangre y la principal fuente de energía del organismo. El análisis de sangre A1C se utiliza para medir la glucemia (nivel de glucosa en la sangre) promedio de una persona en un período de dos a tres meses. La diabetes de tipo 2 se suele diagnosticar por la presencia de una glucemia alta en ayunas (7,0 milimoles/litro (mmol/L) o más).

LÍPIDOS EN LA SANGRE

Los **lípidos sanguíneos** son las materias grasas que se encuentran en la sangre y se miden mediante un lipidograma. El lipidograma mide el colesterol total (la materia grasa producida por el hígado y que se encuentra en algunos alimentos), los triglicéridos (la forma de almacenar la grasa en el organismo), el colesterol transportado por las lipoproteínas de alta densidad (o colesterol “bueno”), y el colesterol transportado por las lipoproteínas de baja densidad (o colesterol “malo”).

TENSIÓN ARTERIAL

La **tensión arterial** es la fuerza ejercida por la sangre en las paredes internas de los vasos sanguíneos. Se mide analizando la tensión arterial sistólica (presión cuando el corazón propulsa la sangre en las arterias) y la tensión arterial diastólica (cuando el corazón está en reposo).

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR RETINOPATÍA DIABÉTICA

La **enfermedad cardiovascular** es un término que se refiere a enfermedades del sistema circulatorio, que incluye el corazón y los vasos sanguíneos.

La **retinopatía diabética** es una enfermedad ocular debida a los daños producidos en los pequeños vasos sanguíneos de la retina. Puede ocasionar la pérdida de vista. Afecta a la parte trasera del ojo, que contiene las células que reaccionan ante la luz. Existen algunos tratamientos si la enfermedad empieza a una edad temprana; uno de ellos es la terapia con láser.

DIÁLISIS

La **diálisis** es un tratamiento para la insuficiencia renal que permite eliminar los desechos y el agua de la sangre.

INSUFICIENCIA RENAL TERMINAL

La **insuficiencia renal terminal** es una insuficiencia renal en la que el paciente necesita diálisis o un trasplante para sobrevivir.

ALTERACIÓN DE LA GLUCEMIA EN AYUNAS

La **alteración de la glucemia en ayunas** se define como una glucemia situada entre 6,1 y 6,9 mmol/L en pacientes en ayunas.

INSULINA

La **insulina** es una hormona que regula la forma en que la glucosa se almacena y usa en el organismo.

RESISTENCIA A LA INSULINA

La **resistencia a la insulina** ocurre cuando los niveles normales de insulina son insuficientes para producir una reacción normal a la insulina en los músculos, las grasas y el hígado. Está asociada a la obesidad, sobre todo la obesidad abdominal. La resistencia a la insulina da lugar a valores elevados de glucemia y triglicéridos sanguíneos, y es una característica tanto del síndrome metabólico como de la diabetes de tipo 2.

SÍNDROME DE POLIQUISTOSIS OVÁRICA

El **síndrome de poliquistosis ovárica**, a veces denominado enfermedad de los ovarios poliquísticos, es un desarreglo hormonal que lleva a los ovarios a producir cantidades de estrógenos (hormonas masculinas) superiores a lo normal, lo cual interfiere en la producción de óvulos. Como resultado de ello, el ovario produce un quiste en lugar de un óvulo. Las mujeres con poliquistosis ovárica suelen presentar una resistencia a la insulina.

ENFERMEDADES VASCULARES

Las **enfermedades vasculares** son estados que afectan a los vasos sanguíneos que transportan la sangre a través del organismo. La aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias debido a la acumulación de depósitos de grasa, es una forma común de enfermedad vascular.

Para más información

Agencia de Salud Pública de Canadá

www.publichealth.gc.ca

Asociación Canadiense de la Diabetes

www.diabetes.ca

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca/en/

Fundación de Investigación sobre la Diabetes Juvenil de Canadá

www.jdrf.ca

Fundación Canadiense del Riñón

www.kidney.ca

Instituto Nacional Canadiense para Ciegos

www.cnib.ca

Asociación Canadiense para el Cuidado de las Heridas

www.cawc.net

Institutos Canadienses de Investigación sobre Salud Instituto de Nutrición, Metabolismo y Diabetes

www.cihr.ca

Ministerio de Salud de Canadá - Iniciativa sobre la Diabetes en los Aborígenes

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

ALTURA

pies/
pulgadas cm

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
PESO (kg)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
PESO (lbs)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



SI DESEA ENCARGAR EJEMPLARES
DE ESTA GUÍA, LLAME A:
1 800 O-CANADA (1-800-622-6232)
NÚMERO PARA SORDOS: 1-800-926-9105

SU GUÍA SOBRE LA DIABETES