



## ¿CUÁL ES SU COCIENTE DE INCAPACIDAD (PDQ)?

ES EL NÚMERO DEL CUAL DEPENDEN TANTAS COSAS.

Su PDQ representa la probabilidad de que se enferme o lesione gravemente, lo que le impedirá trabajar durante un período de tiempo prolongado. Si consideramos lo importante que es su capacidad de ganar ingresos, es muy importante conocerlo. Para calcular su PDQ, necesitará responder seis preguntas sencillas.

### Minimice Suriesgo

Visite

[www.DisabilityCanHappen.org](http://www.DisabilityCanHappen.org)

para conocer:

Cinco preguntas que cada trabajador debe hacer.

Cómo preparar un plan de seguridad financiera.

Consejos sobre bienestar para ayudarle a llevar un estilo de vida saludable.



### 1. EDAD/SEXO

¿Qué edad tiene?

	puntos		sus puntos
	masc.	fem.	
<25	18	22	<input type="text"/>
25-34	13	16	
35-44	9	10	
45-54	1	1	
55+	0	0	

### 2. OCUPACIÓN

¿Qué tipo de trabajo realiza?

	puntos	sus puntos
Principalmente de oficina/interior	0	<input type="text"/>
Un poco de trabajo de oficina/interior	8	
Un poco de trabajo físico/externo	18	
Principalmente trabajo físico/externo	20	

### 3. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Considera que tiene...

	puntos	sus puntos
El tamaño adecuado	0	<input type="text"/>
Bajo peso	0	
Sobrepeso	8	
Obesidad	21	

### 4. TABACO

¿Ha utilizado productos tabacaleros en el último año?

	puntos	sus puntos
Sí	10	<input type="text"/>
No	0	

### 5. ESTILO DE VIDA

¿Cuán saludable es su estilo de vida? Tenga en cuenta los exámenes físicos regulares, ejercicio practicado con regularidad, estrés, hábitos de sueño y alimenticios, abuso de drogas o alcohol.

	puntos	sus puntos
Muy saludable	0	<input type="text"/>
Promedio	3	
No muy saludable	7	

### 6. AFECCIONES MÉDICAS

¿Tiene o está en tratamiento por diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad cardíaca, cáncer, dolor crónico de espalda o de las articulaciones, adicción al alcohol o a la comida, ansiedad o depresión?

	puntos	sus puntos
Sí	12	<input type="text"/>
No	0	

### SUS PUNTOS TOTALES

¿Cuál es la suma de los puntos anteriores?

Vea el otro lado para finalizar su PDQ...



### SU PROBABILIDAD DE QUEDAR INCAPACITADO

Marque abajo el casillero que refleje sus puntos totales. Lea las probabilidades de que quede incapacitado y de que no pueda trabajar durante tres meses o más antes de los 65 años de edad.

<input type="checkbox"/>	menos de 25 puntos	<b>5-25% de probabilidad</b> (debajo del promedio)
<input type="checkbox"/>	25-35 puntos	<b>25-35% de probabilidad</b> (promedio)
<input type="checkbox"/>	36-49 puntos	<b>35-50% de probabilidad</b> (sobre el promedio)
<input type="checkbox"/>	50+ puntos	<b>50% o más de probabilidad</b> (muy sobre el promedio)

### EL TIEMPO QUE PUEDE DURAR SU INCAPACIDAD

Encuentre su edad y luego vea la duración estimada de su incapacidad.

Edad	Duración promedio de su incapacidad*	Probabilidad de que su incapacidad* dure 5 años o más
<input type="checkbox"/> 20-24	69 meses	30%
<input type="checkbox"/> 25-29	74 meses	32%
<input type="checkbox"/> 30-34	78 meses	35%
<input type="checkbox"/> 35-39	82 meses	38%
<input type="checkbox"/> 40-44	85 meses	40%
<input type="checkbox"/> 45-49	86 meses	43%
<input type="checkbox"/> 50-54	86 meses	45%
<input type="checkbox"/> 55+	84 meses	46%

\*Para incapacidades que duren tres meses o más.

### PRÓXIMOS PASOS

1. Visite [www.WhatsMyPDQ.org](http://www.WhatsMyPDQ.org) para ver una versión interactiva del PDQ y calcular el impacto financiero de una incapacidad.
2. Pídale consejo para planificar a su asesor financiero a al profesional de recursos humanos de su empleador.

**Acerca del Cociente de Incapacidad Personal (PDQ).** El Cociente de Incapacidad Personal el Calculador de PDQ fueron diseñados por el Council for Disability Awareness (Consejo para la Conciencia sobre la Incapacidad). La base estadística del Calculador de PDQ son las Tablas A y C de la Comisión de Incapacidad Individual de 1985, Sociedad de Actuarios.

**Acerca del Council for Disability Awareness (CDA).** El CDA es un grupo sin fines de lucro dedicado a ayudar a la fuerza laboral estadounidense a tomar conciencia sobre la creciente probabilidad de sufrir una incapacidad y de sus consecuencias financieras. Si desea más información, visite [www.DisabilityCanHappen.org](http://www.DisabilityCanHappen.org). Si tiene preguntas sobre el PDQ o el CDA, llame al 207.774.2634.