

Prueba de riesgo de prediabetes



PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Escriba su puntaje en

las casillas de abajo

1. ¿Edad?

- Menor de 40 años (0 puntos)
- 40 a 49 años (1 punto)
- 50 a 59 años (2 puntos)
- 60 años o más (3 puntos)

2. ¿Es hombre o mujer?

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

3. Si es mujer, ¿le diagnosticaron alguna vez diabetes gestacional?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, algún hermano o hermana?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

5. ¿Le diagnosticaron alguna vez presión arterial alta?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

6. ¿Se mantiene físicamente activo?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

7. ¿En qué categoría de peso está?

(Vea la tabla a la derecha)

Estatura	Peso (libras)		
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
	Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)		

Puntaje total:

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

Si obtuvo 5 o más puntos

Usted está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su médico le puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficiente como para dar un diagnóstico de diabetes tipo 2. **Hable con su médico para ver si necesita pruebas adicionales.**

Si usted es afroamericano, hispano o latino, indioamericano o nativo de Alaska, nativo de las islas del Pacífico o asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2. Además, si usted es asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2 teniendo menos peso (alrededor de 15 libras menos que los pesos reflejados en la columna de 1 punto). Hable con su médico para saber si debería hacerse un análisis de azúcar en la sangre.

Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2

HABLE CON NOSOTROS

<https://www.avisionofhealth.org>

Call 310 628-4191 O admin@avisionofhealth.org

Prueba de riesgo provista por la Asociación Americana de la Diabetes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Prediabetes Risk Test



NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM

Write your score in the boxes below

Younger than 40 years (0 points)
40–49 years (1 point)
50–59 years (2 points)
60 years or older (3 points)

2. Are you a man or a woman?

Man (1 point) Woman (0 points)

3. If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?

Yes (1 point) No (0 points)

4. Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?

Yes (1 point) No (0 points)

5. Have you ever been diagnosed with high blood pressure?

Yes (1 point) No (0 points)

6. Are you physically active?

Yes (0 points) No (1 point)

7. What is your weight category?

(See chart at right)

Total score:

If you scored 5 or higher

You are at increased risk for having prediabetes and are at high risk for type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you have type 2 diabetes or prediabetes, a condition in which blood sugar levels are higher than normal but not high enough yet to be diagnosed as type 2 diabetes. **Talk to your doctor to see if additional testing is needed.**

If you are African American, Hispanic/Latino American, American Indian/Alaska Native, Asian American, or Pacific Islander, you are at higher risk for prediabetes and type 2 diabetes. Also, if you are Asian American, you are at increased risk for type 2 diabetes at a lower weight (about 15 pounds lower than weights in the 1 Point column). Talk to your doctor to see if you should have your blood sugar tested.

Contact info:

<https://www.avisionofhealth.org>

Call 310 628-4191 OR admin@avisionofhealth.org

CDC-recognized lifestyle change program

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>

	Weight (lbs.)		
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 Point	2 Points	3 Points
You weigh less than the 1 Point column (0 points)			

Risk Test provided by the American Diabetes Association and the Centers for Disease Control and Prevention.

