

¿Está usted en riesgo de padecer diabetes tipo 2?



ANOTE EL PUNTAJE EN EL RECUADRO.

- ¿Qué edad tiene?**
 - Menos de 40 años (0 puntos)
 - 40-49 años (1 punto)
 - 50-59 años (2 puntos)
 - 60 años o más (3 puntos)
- ¿Es usted hombre o mujer?**
 - Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)
- Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?**
 - Sí (1 punto) No (0 puntos)
- ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?**
 - Sí (1 punto) No (0 puntos)
- ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?**
 - Sí (1 punto) No (0 puntos)
- ¿Realiza algún tipo de actividad física?**
 - Sí (0 puntos) No (1 punto)
- ¿Cuál es su peso?**

Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha.

| Estatura | Peso (en libras) | | |
|----------|------------------|---------|------|
| | 119-142 | 143-190 | 191+ |
| 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

0 puntos = Si pesa menos que lo indicado en la columna de la izquierda

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775-783, 2009.

El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si obtuvo 5 o más puntos:

SUME SU PUNTAJE.

Existe un mayor riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2. Solo su médico puede determinar si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (estado previo a la enfermedad con nivel de azúcar en la sangre más elevado de lo normal.) Consulte a su médico para ver si necesita hacerse pruebas adicionales.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativos americanos, nativos hawaianos, asiáticos americanos e isleños del pacífico.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes en todas las personas. Pero los estadounidenses de origen asiático corren un riesgo más alto con un peso corporal menor que el resto del público en general (alrededor de 15 libras menos).



La buena noticia es que usted puede controlar su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Algunos cambios pequeños hacen una gran diferencia y le ayudarán a vivir una vida más larga y saludable.

Para más información, visite diabetes.org/riesgo o llame al **1-800-DIABETES (800-342-2383)**.