

O GUIA DO American Diabetes Association. DIABETES

Você corre o risco de ter diabetes tipo 2?

TESTE PARA SABER SE VOCÊ CORRE O RISCO DE TER DIABETES

1	Qual é a sua idade?	Menos de 40 anos (0 ponto)	Escreva a pontuação na caixa. 
		40 a 49 anos (1 ponto)	
		50 a 59 anos (2 pontos)	
		60 anos ou acima (3 pontos)	
2	Qual é o seu sexo?	Homem (1 ponto)	<input type="text"/>
		Mulher (0 ponto)	
3	Se for mulher, você já foi diagnosticada com diabetes gestacional?	Sim (1 ponto)	<input type="text"/>
		Não (0 ponto)	
4	Você tem mãe, pai, irmã ou irmão com diabetes?	Sim (1 ponto)	<input type="text"/>
		Não (0 ponto)	
5	Você já foi diagnosticado/a com pressão arterial alta?	Sim (1 ponto)	<input type="text"/>
		Não (0 ponto)	
6	Você é fisicamente ativo/a?	Sim (0 ponto)	<input type="text"/>
		Não (1 ponto)	
7	Qual é o seu peso?	(veja tabela à direita)	<input type="text"/>

Altura	Peso (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 ponto)	(2 pontos)	(3 pontos)
Você pesa menos do que o valor indicado na coluna esquerda (0 ponto)			

Se pontuou 5 ou acima:

Você tem mais riscos de ter diabetes tipo 2. No entanto, apenas o seu médico é capaz de confirmar se você tem diabetes tipo 2 ou pré-diabetes (um problema que antecede o diabetes tipo 2 no qual os níveis de açúcar no sangue são acima do normal). Converse com o seu médico para saber da necessidade de exames adicionais.

O diabetes tipo 2 é mais comum entre os afro-americanos, hispânicos/latinos, índios americanos, asiáticos-americanos e pessoas das ilhas do Pacífico.

O sobrepeso aumenta o risco de qualquer pessoa ter diabetes. Os asiáticos-americanos têm mais risco de ter diabetes com peso mais baixo em comparação com o restante das pessoas em geral (cerca de 15 libras a menos).

Some seus pontos.



REDUZA O SEU RISCO

O melhor de tudo é que é possível controlar o seu risco de ter diabetes tipo 2. Pequenas atitudes fazem uma grande diferença e podem ajudar você a viver uma vida mais longa e mais saudável.

Se você corre alto risco, a primeira atitude é consultar o seu médico para saber se há necessidade de fazer exames adicionais.

Consulte o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) para obter informações, dicas sobre como começar e ideias para pequenas atitudes simples que podem ajudar a reduzir o seu risco.

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

O algoritmo original foi confirmado sem o diabetes gestacional como parte do modelo.

Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org/alert ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).