

Diabetes Risk Assessment

Name _____

Date _____

Your Score	Paper Risk Test Scores	What it means
	0-2 Very Low Risk	This means you are currently at a very low risk for type 2 diabetes. Keep your risk low by: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keeping your weight in control (or losing weight if you are overweight) ▪ Staying active most days of the week ▪ Eating low fat meals high in fruits, vegetables and whole grain foods
	3-9 Low to Medium Risk	This means you are probably at low to medium risk for having type 2 diabetes now. But do not just forget about it -- especially if you are Hispanic, African American, Asian American, Native American or a Pacific Islander. You may be at higher risk in the future. Please note: Only your health care provider can determine if you have diabetes. At your next office visit, talk to them about your risk for diabetes and what you can do to reduce that risk. Keep your risk low by: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keeping your weight in control (or losing weight if you are overweight) ▪ Staying active most days of the week ▪ Eating low fat meals high in fruits, vegetables and whole grain foods
	10 or higher High Risk	You are at high risk for having type 2 diabetes. Only your health care provider can determine if you have diabetes. At your next office visit, find out for sure. You can reduce your risk for diabetes by: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keeping your weight in control (or losing weight if you are overweight) ▪ Staying active most days of the week ▪ Eating low fat meals high in fruits, vegetables and whole grain foods

Blood Test Result (If Risk Test Score is 10 or higher) - This test was conducted as part of a risk assessment and does not provide diagnostic information.

Your Blood Glucose Test Result	Blood Test Results	What it means
	Less than 140 mg/dL	At your next health care provider visit discuss risk factors and possible further testing and other treatment.
	140 mg/dL or higher	See your health care provider for a complete risk assessment and additional blood tests.

Resultados del Examen de riesgo de diabetes

Nombre _____

Fecha _____

Su puntaje	Puntajes de la hoja de examen de riesgo	Qué significa
	0-2 Riesgo muy bajo	<p>Esto significa que, actualmente, usted tiene un riesgo muy bajo de tener diabetes tipo 2. Mantenga el riesgo bajo de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Controle su peso (o baje de peso si tiene sobrepeso) ▪ Manténgase activo la mayoría de los días de la semana ▪ Coma alimentos con bajo contenido de grasas y consuma frutas, vegetales y alimentos integrales que contengan granos enteros.
	3-9 Riesgo bajo a mediano	<p>Esto significa que es probable que usted corra un riesgo bajo a mediano de tener diabetes tipo 2 en la actualidad. Pero no olvide que puede correr un riesgo más alto en el futuro, especialmente si usted es hispano, afroamericano, norteamericano de origen asiático, indio norteamericano o de las islas del Pacífico. Tenga en cuenta que sólo su proveedor de atención de la salud puede determinar si usted tiene diabetes. En la próxima visita al consultorio, hable acerca de su riesgo de tener diabetes y qué puede hacer para reducir ese riesgo. Mantenga el riesgo bajo de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Controle su peso (o baje de peso si tiene sobrepeso) ▪ Manténgase activo la mayoría de los días de la semana ▪ Coma alimentos con bajo contenido de grasas y consuma frutas, vegetales y alimentos integrales que contengan granos enteros.
	10 o superior Riesgo alto	<p>Tiene riesgo alto de tener diabetes tipo 2. Sólo su proveedor de atención de la salud puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima visita al consultorio, averigüe para estar seguro. Usted puede reducir el riesgo de tener diabetes de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Controle su peso (o baje de peso si tiene sobrepeso) ▪ Manténgase activo la mayoría de los días de la semana ▪ Coma alimentos con bajo contenido de grasas y consuma frutas, vegetales y alimentos integrales que contengan granos enteros.

Resultado del análisis de sangre (Si el puntaje de la prueba es 10 o superior) – Este análisis se efectuó como parte de un examen de riesgo y no provee información sobre el diagnóstico.

Resultado de la prueba de glucosa en sangre	Resultados del análisis de sangre	Qué significa
	Menos de 140 mg/dL	En su próxima visita a su proveedor de atención de la salud infórmese sobre los factores de riesgo y la posibilidad de efectuar otros análisis y otro tratamiento.
	140 mg/dL or superior	Consulte a su proveedor de atención de la salud para efectuar un examen completo de riesgo y análisis de sangre adicionales.