

¿ESTÁ USTED EN RIESGO DE PADECER

# DIABETES TIPO 2?



## Examen de Riesgo de la Diabetes

**1** ¿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)

Anote el puntaje en el recuadro.

**2** ¿Es usted hombre o mujer?

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

**3** Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**4** ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**5** ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

**6** ¿Realiza algún tipo de actividad física?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

**7** ¿Cuál es su peso? (Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha.)

Estatura	Peso (en 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 Point) (2 Points) (3 Points)

(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde.)

**Si obtuvo 5 o más puntos:**

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.

Sume su puntaje.

La diabetes es más común entre afroamericanos, hispanos/latinos, indígenas estadounidenses, asiáticos estadounidenses e isleños del Pacífico.

Para más información, visite [www.portufamilia.org](http://www.portufamilia.org) o llame al 1-800-DIABETES.

Visítenos en Facebook  
[Facebook.com/AsocAmericanaDiabetes](https://www.facebook.com/AsocAmericanaDiabetes)  
<http://www.facebook.com/AsocAmericanaDiabetes>

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.

### Reduzca su riesgo

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.

Si usted está en alto riesgo de desarrollar o tener diabetes tipo 2, el primer paso es visitar a su médico para averiguar si necesita hacerse pruebas adicionales.

Visite [portufamilia.org](http://portufamilia.org) o llame al 1-800-Diabetes (1-800-342-2383) para más información, consejos e ideas sobre cómo empezar a tomar medidas simples que le ayuden a reducir su riesgo.

