

# Prueba de riesgo de prediabetes

## 1. ¿Qué edad tiene?

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

Escriba su puntaje en las casillas de abajo

## 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+
	<b>1 punto</b>	<b>2 puntos</b>	<b>3 puntos</b>
	Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)		

Puntaje total:

Adaptado de Bang et ál., 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.**

La diabetes tipo 2 es más común en personas afroamericanas, hispanas o latinas, indoamericanas, asiáticoamericanas, y nativas de las islas del Pacífico.

Un mayor peso corporal aumenta el riesgo de diabetes en todas las personas. El aumento del riesgo de diabetes tipo 2 en las personas asiáticoamericanas se da a menores pesos (alrededor de 15 libras menos) que los reflejados en la columna de 1 punto.

## Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2

Averigüe cómo puede revertir la prediabetes y prevenir la diabetes tipo 2 por medio de un **programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC** en <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

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

