

# 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.**

Si usted es afroamericano, hispano o latino, indoamericano o nativo de Alaska, nativo de las islas del Pacífico o asiaticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2. Además, si usted es asiaticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2 teniendo menos peso (alrededor de 15 libras menos que los pesos reflejados en la columna de 1 punto). Hable con su médico para saber si debería hacerse un análisis de azúcar en la sangre.

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

Averigüe cómo puede revertir la prediabetes y prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través 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.

