

# ¿TIENES PREDIABETES?

## Prueba de riesgo de la prediabetes

- 1** ¿Qué edad tienes?

Menos de 40 años (0 puntos)  
 40—49 años (1 punto)  
 50—59 años (2 puntos)  
 60 años o más (3 puntos)
- 2** ¿Eres hombre o mujer?

Hombre (1 punto)    Mujer (0 puntos)
- 3** Si eres mujer, ¿tuviste alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?

Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 4** ¿Tienes familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen de diabetes?

Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 5** ¿Alguna vez te ha dicho un profesional de la salud que tienes presión arterial alta (o hipertensión)?

Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 6** ¿Realizas algún tipo de actividad física?

Sí (0 puntos)    No (1 punto)
- 7** ¿Cuál es tu peso? (Anota el puntaje correspondiente a tu peso según la tabla a la derecha).

Anota el puntaje en el recuadro.










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 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
	(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde)		

Suma tu puntaje.




### SI TU PUNTUACIÓN ES DE 5 O MÁS:

Es muy probable que tengas prediabetes y tengas un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo tu médico puede decir con seguridad si tienes diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal). Habla con tu médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativo americanos y asiático-americanos e isleños del Pacífico.

Un peso corporal mayor aumenta el riesgo de diabetes. Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes en los pesos corporales más bajos que el resto de la población en general (alrededor de 15 libras más bajo).



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.

## REDUCE TU RIESGO

Tenemos buenas noticias: con pequeños pasos, es posible revertir la prediabetes, y estas medidas pueden ayudarte a vivir una vida más larga y saludable.

Si tienes un riesgo alto, lo mejor que puedes hacer es contactar a tu médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Visita [PodriaTenerPrediabetes.org](http://PodriaTenerPrediabetes.org) para obtener más información sobre cómo puedes comenzar a hacer pequeños cambios en tu estilo de vida que ayudarán a reducir tu riesgo.

Para obtener más información, visítanos en [PodriaTenerPrediabetes.org](http://PodriaTenerPrediabetes.org)

