

DO YOU HAVE PREDIABETES?

Prediabetes Risk Test

- How old are you?
 Less than 40 years (0 points)
 40—49 years (1 point)
 50—59 years (2 points)
 60 years or older (3 points)
- Are you a man or a woman?
 Man (1 point) Woman (0 points)
- If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?
 Yes (1 point) No (0 points)
- Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?
 Yes (1 point) No (0 points)
- Have you ever been diagnosed with high blood pressure?
 Yes (1 point) No (0 points)
- Are you physically active?
 Yes (0 points) No (1 point)
- What is your weight status?
 (see chart at right)

Write your score in the box.



Add up your score.



Height	Weight (lbs.)		
	(1 Point)	(2 Points)	(3 Points)
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+

You weigh less than the amount in the left column (0 points)

If you scored 5 or higher:

You're likely to have prediabetes and are at high risk for type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes (a condition that precedes type 2 diabetes in which blood glucose levels are higher than normal). Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanic/Latinos, American Indians, Asian Americans and Pacific Islanders.

Higher body weights increase diabetes risk for everyone. Asian Americans are at increased diabetes risk at lower body weights than the rest of the general public (about 15 pounds lower).



LOWER YOUR RISK

Here's the good news: it is possible with small steps to reverse prediabetes - and these measures can help you live a longer and healthier life.

If you are at high risk, the best thing to do is contact your doctor to see if additional testing is needed.

Visit DoIHavePrediabetes.org for more information on how to make small lifestyle changes to help lower your risk.

For more information, visit us at

DoIHavePrediabetes.org



¿TIENE PREDIABETES?

Prueba 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)
- 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 la 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).

Anote 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).

Si su puntuación es de 5 o más:

Es muy probable que tenga prediabetes y tenga un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico puede decir con seguridad si tiene 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). Hable con su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, amerindios 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).

Para obtener más información, visítenos en

PodriaTenerPrediabetes.org

Sume su puntaje.



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

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

Si tiene un riesgo alto, lo mejor que puede hacer es contactar a su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Visite PodriaTenerPrediabetes.org para obtener más información sobre cómo puede comenzar a hacer pequeños cambios en su estilo de vida que ayudarán a reducir su riesgo.

