

Prueba de Riesgo de Diabetes

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, más de 7 millones de personas viven con afecciones diabéticas no diagnosticadas, y otro 1 de cada 3 adultos en Estados Unidos está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Aquí hay una herramienta rápida para evaluar el riesgo de desarrollar diabetes.

Escribe tu puntaje en los cuadros a continuación

1. ¿Cuántos años tienes?

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

2. Cual es tu sexo?

- Femenino (0 puntos)
- Masculino (1 punto)

3. Si eres mujer, ¿alguna vez te han diagnosticado diabetes gestacional?

- No (0 puntos)
- Si (1 punto)

4. ¿Tienes una madre, padre, hermana o hermano con diabetes?

- No (0 puntos)
- Si (1 punto)

5. ¿Alguna vez le han diagnosticado presión arterial alta?

- No (0 puntos)
- Si (1 punto)

6. ¿Eres físicamente activo?

- No (1 punto)
- Si (0 puntos)

7. ¿Cuál es tu peso?

Altura	Peso (lbs)		
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)

Si pesas menos que la cantidad de la columna izquierda (0 puntos)

Fuente: American Diabetes Association

Si obtuviste 5 o más

Usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes tipo 2. Solo un médico puede diagnosticar diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal).

Recursos Adicionales

- Asociación Americana de Diabetes <https://www.diabetes.org/>
 - www.diabetes.org/resources/statistics/statistics-about-diabetes
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>
- Let's Get Healthy California <https://letsgethealthy.ca.gov/goals/living-well/decreasing-diabetes-prevalence/>