

# ¿Corre riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2?

## Prueba de riesgo para la diabetes

En los Estados Unidos, una de cada cuatro personas tiene diabetes y no lo sabe. ¿Podría ser usted una de las 7 millones de personas en este país que tienen diabetes y que aún no han sido diagnosticadas? Tome la prueba y aprenda más sobre su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.

- 1** ¿Cuántos años tiene?
- a. Menos de 40 años (0 puntos)
  - b. Entre 40 y 49 años (1 punto)
  - c. Entre 50 y 59 años (2 puntos)
  - d. 60 años o más (3 puntos)

Anote el puntaje  
en el recuadro.



- 2** ¿Es hombre o mujer?
- a. Hombre (1 punto)
  - b. Mujer (0 puntos)

- 3** ¿Es mujer y alguna vez fue diagnosticada con diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesó 9 libras (unos 4 kilos) o más?
- a. Sí (1 punto)
  - b. No (0 puntos)

- 4** ¿Uno de sus padres o hermanos tiene diabetes?
- a. Sí (1 punto)
  - b. No (0 puntos)

- 5** ¿Ha sido diagnosticado con presión arterial alta?
- a. Sí (1 punto)
  - b. No (0 puntos)

- 6** ¿Hace actividad física?
- a. Sí (0 punto)
  - b. No (1 puntos)

- 7** ¿Cuántos puntos tiene de acuerdo con su peso y estatura?

Vea la tabla del lado derecho

Estatura	Peso					
	kilos		lbs.		kilos	
1.47 m	54.0–64.4	119–142	64.9–86.2	143–190	86.6+	191+
1.49 m	56.2–66.7	124–147	67.1–89.3	148–197	89.8+	198+
1.52 m	58.1–68.9	128–152	69.4–92.1	153–203	92.5+	204+
1.55 m	59.9–71.2	132–157	71.7–95.3	158–210	95.7+	211+
1.57 m	61.7–73.9	136–163	74.4–98.4	164–217	98.9+	218+
1.60 m	64.0–76.2	141–168	76.7–101.6	169–224	102.1+	225+
1.63 m	65.8–78.5	145–173	78.9–104.8	174–231	105.2+	232+
1.65 m	68.0–81.2	150–179	81.6–108.4	180–239	108.9+	240+
1.68 m	70.3–83.9	155–185	84.4–111.6	186–246	112.0+	247+
1.70 m	72.1–86.2	159–190	86.6–115.2	191–254	115.7+	255+
1.73 m	74.4–88.9	164–196	89.4–118.4	197–261	118.8+	262+
1.75 m	76.7–91.6	169–202	92.1–122.0	203–269	122.5+	270+
1.78 m	78.9–94.3	174–208	94.8–125.6	209–277	126.1+	278+
1.80 m	81.2–97.1	179–214	97.5–129.3	215–285	129.7+	286+
1.83 m	83.5–99.8	184–220	100.2–132.9	221–293	133.4+	294+
1.85 m	85.7–102.5	189–226	103.0–136.5	227–301	137.0+	302+
1.88 m	88.0–105.2	194–232	105.7–140.6	233–310	141.1+	311+
1.91 m	90.7–108.4	200–239	108.9–144.2	240–318	144.7+	319+
1.93 m	93.0–111.1	205–245	111.6–148.3	246–327	148.8+	328+
	(1 punto)		(2 puntos)		(3 puntos)	
Si usted pesa menos de lo indicado en la columna izquierda, 0 puntos.						

Suma su puntaje.

## Mientras más puntos tenga, más alto es su riesgo

- Si usted tiene 5 puntos o más: Usted tiene un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre las pruebas sencillas de sangre que se puede hacer para detectar la diabetes o prediabetes. Recibir un diagnóstico y tratamiento a tiempo puede prevenir o retrasar un ataque al corazón o al cerebro, ceguera, enfermedades de los riñones y otros problemas de salud.
- Si usted tiene menos de 5 puntos: Aun si usted tuvo menos de 5 puntos, puede tener un riesgo mayor de tener prediabetes, lo que significa que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes. Lo bueno para las personas con prediabetes es que pueden reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Hable con su equipo de cuidados de la salud para ver si debe hacerse la prueba de la diabetes, especialmente si usted tiene más de 45 años, exceso de peso o un familiar con diabetes. Averigüe qué pasos pequeños puede tomar para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y vivir una vida larga y saludable.

La diabetes tipo 2 es más común en las personas de origen africano, hispano y latino, indígena americano, nativo de Alaska, asiático americano, nativo de Hawái o de las islas del Pacífico. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) tiene información especial para estos grupos.

### National Diabetes Education Program

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) • TTY: 1-866-569-1162

HHS' NDEP is jointly sponsored by NIH and CDC with the support of more than 200 partner organizations.

