American Diabetes Association®

ESTÁ USTED EN RIESGO?

EXAMEN DE RIESGO DE LA DIABETES

Calcule su riesgo de padecer diabetes tipo 2 o pre-diabetes

La Asociación Americana de la Diabetes ha revisado su Examen de Riesgo según un modelo estadístico más certero. El examen actualizado incluye nuevos factores de riesgo y proyecta el riesgo para la pre-diabetes al igual que la diabetes.

Esta herramienta sencilla puede ayudarlo a determinar su riesgo de tener pre-diabetes o diabetes. Utilice el diagrama de flujo para responder las preguntas hasta llegar a una figura de color. Compare la figura de color con el mensaje abajo detallado.

INICIE AQUÍ

PREGUNTA: ¿TIENE USTED MENOS DE 45 AÑOS DE EDAD?

NO

Con su altura (ver **Diagrama de peso de riesgo**), ¿su peso es igual o mayor que el peso de riesgo?

- **SI** → 🔴
- **NO** ↓

¿Tiene usted menos de 57 años de edad?

- **NO** → 🔴 🟡 *
- **SI** ↓

Su madre, padre, hermana o hermano tienen diabetes?

- **NO** → 🟢
- **SI** ↓

¿Es usted caucásico (blanco)?

- **NO** → 🔴
- **SI** ↓

¿Alguna vez su médico u otro profesional de salud le informó que usted tenía hipertensión (presión arterial alta)?

- **NO** → 🟡
- **SI** → 🔴

SI

Con su altura (ver **Diagrama de peso de riesgo**), ¿su peso es igual o mayor que el peso de riesgo?

- **NO** → 🟢
- **SI** ↓

¿Alguna vez desarrolló diabetes durante el embarazo?

- **NO** → 🟡
- **SI** → 🔴

🟢 **RiESGO BAJO:** Actualmente su riesgo de tener pre-diabetes o diabetes es bajo. Hable con su médico sobre maneras de mantener ese riesgo bajo.

🟡 **EN RIESGO DE TENER PRE-DIABETES:** Usted se encuentra ante un riesgo mayor de padecer pre-diabetes, lo cual significa que sus niveles de glucosa en la sangre son más altos que lo normal pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado como diabetes. Hable con su médico acerca de maneras para reducir su riesgo de desarrollar la diabetes.

🔴 **RIESGO DE DIABETES:** Usted se encuentra ante un riesgo mayor de tener diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico le puede asegurar que usted efectivamente tenga diabetes tipo 2. Hable con su médico para ver si es necesario realizar exámenes adicionales.

DIAGRAMA DE PESO DE RIESGO

ALTURE	PESO
4'10" (147cm)	148 libras (67,3kg)
4'11" (150cm)	153 libras (69,5kg)
5'0" (152cm)	158 libras (71,8kg)
5'1" (155cm)	164 libras (74,5kg)
5'2" (157cm)	169 libras (76,8kg)
5'3" (160cm)	175 libras (79,5kg)
5'4" (162cm)	180 libras (81,8kg)
5'5" (165cm)	186 libras (84,5kg)
5'6" (168cm)	192 libras (87,3kg)
5'7" (170cm)	198 libras (90,0kg)
5'8" (173cm)	203 libras (92,3kg)
5'9" (175cm)	209 libras (95,0kg)
5'10" (178cm)	216 libras (98,2kg)
5'11" (180cm)	222 libras (100,9g)
6'0" (183cm)	228 libras (103,6g)
6'1" (185cm)	235 libras (106,8g)
6'2" (188cm)	241 libras (109,5g)
6'3" (190cm)	248 libras (112,7kg)
6'4" (193cm)	254 libras (115,5kg)
6'5" (196cm)	261 libras (67,3kg)

ALTO A LA DIABETES.

I-800-DIABETES

diabetes.org/risktest

*Su riesgo de padecer pre-diabetes o diabetes depende de factores de riesgo adicionales los cuales incluyen peso, actividad física y presión arterial.