

# Prueba de riesgo de prediabetes

1. ¿Cuántos años 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, ¿le han diagnosticado alguna vez diabetes gestacional?

- Sí (1 punto)    No (0 puntos)

4. ¿Tiene usted algún familiar (madre, padre, hermana o hermano) con diabetes?

- Sí (1 punto)    No (0 puntos)

5. ¿Alguna vez le han diagnosticado hipertensión?

- Sí (1 punto)    No (0 puntos)

6. ¿Está físicamente activo(a)?

- No (1 punto)    Sí (0 puntos)

7. ¿En qué categoría de peso se encuentra?

Consulte la tabla de categorías de peso a la derecha.

Tabla de categorías de peso (libras)

Altura	1 punto	2 puntos	3 puntos
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+

Si pesa menos que la columna de 1 punto, 0 puntos.

Puntuación total

## Si obtuvo una puntuación de 5 o superior

Según su puntuación, es probable que tenga prediabetes, pero solo su médico puede diagnosticarlo con certeza. Comparta sus resultados con su médico y pídale un simple análisis de sangre para confirmarlos.

## ¿Listo para tomar acción?

¿Sabía que el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP) es un programa de cambio de estilo de vida que ha demostrado ser altamente efectivo? Los participantes en este programa establecen metas de pérdida de peso y ejercicio, y reducen su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en al menos 58%. Únase al programa de un año de duración dirigido por un entrenador de estilo de vida certificado en un entorno grupal, que le brindará responsabilidad, un sistema de apoyo y un plan de estudios que funciona.

Puede inscribirse en un programa a través del Centro Comunitario de Iowa (Iowa community HUB):

[iacommunityhub.org](http://iacommunityhub.org) u obtener más información en [hhs.iowa.gov/diabetes](http://hhs.iowa.gov/diabetes).