Are you at risk for
type 2 diabetes?

WRITE YOUR SCORE IN THE BOX.

1. **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)

2. **Are you a man or a woman?** ☐
   Man (1 point) Woman (0 points)

3. **If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?** ☐
   Yes (1 point) No (0 points)

4. **Do you have a mother, father, sister or brother with diabetes?** ☐
   Yes (1 point) No (0 points)

5. **Have you ever been diagnosed with high blood pressure?** ☐
   Yes (1 point) No (0 points)

6. **Are you physically active?** ☐
   Yes (0 points) No (1 point)

7. **What is your weight category?** ☐
   See chart at right.

ADD UP YOUR SCORE. ☐

Height	Weight (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

If you weigh less than the amount in the left column: **0 points**

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775–783, 2009.
Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

If you scored 5 or higher:

You are at increased risk for having type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes, a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanics/Latinos, Native Americans, Asian Americans, and Native Hawaiians and Pacific Islanders.

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

The good news is you can manage your risk for type 2 diabetes. Small steps make a big difference in helping you live a longer, healthier life.

For more information, visit us at **diabetes.org/alertday** or call **1-800-DIABETES (800-342-2383).**

American Diabetes Association®

¿Está usted en riesgo de padecer diabetes tipo 2?

ANOTE EL PUNTAJE EN EL RECUADRO.

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 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.

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 de la izquierda

Si obtuvo 5 o más puntos:

SUME SU PUNTAJE. ☐

Existe un mayor riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2. Solo su médico puede determinar si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (estado previo a la enfermedad con nivel de azúcar en la sangre más elevado de lo normal.) Consulte a su médico para ver si necesita hacerse pruebas adicionales.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativos americanos, nativos hawaianos, asiáticos americanos e isleños del pacífico.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes en todas las personas. Pero los estadounidenses de origen asiático corren un riesgo más alto con un peso corporal menor que el resto del público en general (alrededor de 15 libras menos).

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.

La buena noticia es que usted puede controlar su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Algunos cambios pequeños hacen una gran diferencia y le ayudarán a vivir una vida más larga y saludable.

Para más información, visite **diabetes.org/alerta** o llame al **1-800-DIABETES (800-342-2383).**

American Diabetes Association®