

Prediabetes Risk Test

1. How old are you?

- Younger than 40 years (0 points)
- 40–49 years (1 point)
- 50–59 years (2 points)
- 60 years or older (3 points)

Write your score in the boxes below

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)

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
	You weigh less than the 1 Point column (0 points)		

Total score:

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

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

Higher body weight increases diabetes risk for everyone. Asian Americans are at increased risk for type 2 diabetes at lower weights (about 15 pounds lower than weights in the 1 Point column).

You can reduce your risk for type 2 diabetes

Find out how you can reverse prediabetes and prevent type 2 diabetes by emailing programinfo@flhealth.gov.



Risk Test provided by the American Diabetes Association and the Centers for Disease Control and Prevention.

Prueba de riesgo de prediabetes

1. ¿Qué edad tiene?

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

Escriba su puntaje en las casillas de abajo

2. ¿Es hombre o mujer?

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

3. Si es mujer, ¿le diagnosticaron alguna vez diabetes gestacional?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, algún hermano o hermana?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

5. ¿Le diagnosticaron alguna vez presión arterial alta?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

6. ¿Se mantiene físicamente activo?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

7. ¿En qué categoría de peso está?

(Vea la tabla a la derecha)

Estatura	Peso (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
	Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)		

Puntaje total:

Si obtuvo 5 o más puntos

Usted está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su médico le puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficiente como para dar un diagnóstico de diabetes tipo 2. **Hable con su médico para ver si necesita pruebas adicionales.**

Si usted es afroamericano, hispano o latino, indioamericano o nativo de Alaska, nativo de las islas del Pacífico o asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2. Además, si usted es asiáticoamericano, tiene un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2 teniendo menos peso (alrededor de 15 libras menos que los pesos reflejados en la columna de 1 punto). Hable con su médico para saber si debería hacerse un análisis de azúcar en la sangre.

Usted puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2

Averigüe cómo puede revertir la prediabetes y prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través de un **programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC** en programinfo@fhlhealth.gov.

Prueba de riesgo provista por la Asociación Americana de la Diabetes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

