

Examen de Riesgo de Tener la Diabetes
(de la Asociación Americana de la Diabetes, 2002.)

	<u>Sí</u>	<u>No</u>
1. Mi peso es igual o está por encima del indicado en la <u>tabla</u> .	5 puntos	0 puntos
2. Yo tengo menos de 65 años de edad y hago poco o ningún ejercicio.	5 puntos	0 puntos
3. Yo tengo entre 45 y 64 años de edad.	5 puntos	0 puntos
4. Yo tengo 65 años de edad o más.	9 puntos	0 puntos
5. Yo soy una mujer que tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.	1 punto	0 puntos
6. Yo tengo una hermana o un hermano con diabetes.	1 punto	0 puntos
7. Uno de mis padres tiene diabetes.	1 punto	0 puntos

Si su resultado es de 10 ó más puntos: usted tiene un alto riesgo de tener diabetes. Solo un doctor puede determinar si usted tiene diabetes. Visite a un doctor pronto y averigüe para poder estar seguro.

Tabla de Riesgo por Peso

Estatura (pies y pulgadas sin zapatos)	Peso (en libras, sin ropa)
4' 10"	129
4' 11"	133
5' 0"	138
5' 1"	143
5' 2"	147
5' 3"	152
5' 4"	157
5' 5"	162
5' 6"	167
5' 7"	172
5' 8"	177
5' 9"	182
5' 10"	188
5' 11"	193
6' 0"	199
6' 1"	204
6' 2"	210
6' 3"	216
6' 4"	221

Si usted pesa lo mismo o más del peso indicado para su estatura, usted puede estar a riesgo de desarrollar la diabetes.