

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

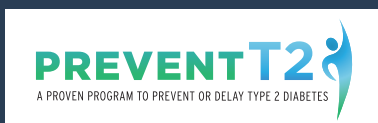
Find out how you can reverse prediabetes and prevent type 2 diabetes through a **CDC-recognized lifestyle change program** at <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Printed for you by Salt Lake County Health Department; SaltLakeHealth.org

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



You can prevent type 2 diabetes with the **Prevent T2 Program**.



If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, it's time to take charge of your health. The Prevent T2 lifestyle change program can help you make lasting changes to prevent type 2 diabetes.

YOU CAN JOIN A **PREVENT T2 COHORT** IF YOU:

Meet **ALL FOUR** of these

1



18 years or older

AND

2



Overweight

AND

3



Not diagnosed with T1 or T2 Diabetes

AND

4



Not currently pregnant

AND

Meet **ONE** of these



Diagnosed with prediabetes

OR



High-risk result on prediabetes risk test:

www.cdc.gov/prediabetes/risktest

OR



Previously diagnosed with gestational diabetes

With Prevent T2 you get:

- CDC approved curriculum, the skills you need to lose weight, be more physically active, and manage stress
- trained lifestyle coach to guide and encourage you
- support from other participants with the same goal as you



Scan the QR code to sign up for a program.

heal.utah.gov

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:

Adaptado de Bang et ál., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. El algoritmo original se validó sin incluir la diabetes gestacional como parte del modelo.

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, indoamericano 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 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

MLS-303980 MLS-305814

Impreso para usted por el Departamento de Salud del Condado de Salt Lake; SaltLakeHealth.org

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



Puede prevenir diabetes tipo 2 con el Programa Prevención de T2.



Si tiene prediabetes u otros factores de riesgo de diabetes tipo 2, es hora de hacerse cargo de su salud. El programa de cambio de estilo de vida Prevenga el T2 puede ayudarle a realizar cambios duraderos para prevenir diabetes tipo 2.

PUEDE UNIRSE A UN GRUPO DE PREVENCIÓN DE DT2 SI USTED:

Cumple con TODOS estos CUATRO

1



Tiene 18 años o más

Y

2



Tiene sobrepeso

Y

3



No tiene diagnóstico de diabetes DT1 o DT2

Y

4



No está embarazada actualmente

Y

Cumple con UNA de estas condiciones



Tiene un diagnóstico de prediabetes

○



Ha dado un resultado de alto riesgo en la prueba de riesgo de prediabetes:

www.cdc.gov/prediabetes/risktest

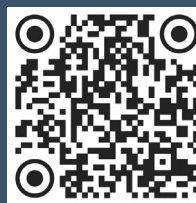
○



Tiene un diagnóstico previo de diabetes gestacional

Con el programa Prevenga el T2 usted obtiene:

- Un plan de estudios aprobado por los CDC, las habilidades que necesita para perder peso, ser más activo físicamente y controlar el estrés
- Un entrenador de estilo de vida capacitado para guiar y alentar
- Apoyo de otros participantes con el mismo objetivo que usted



Escanee el código QR para registrarse en un programa.

heal.utah.gov