



# Pillars Community Health

Healing. Caring. Educating.

## Are You at Risk for Diabetes?

# Take the Quiz\*

**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) \_\_\_\_\_

**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) \_\_\_\_\_

Write your score in the boxes below

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+
	<b>1 Point</b>	<b>2 Points</b>	<b>3 Points</b>

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 a 5 or higher:

You are at increased risk for having prediabetes and are at high risk for type 2 diabetes.

### Help is available in your community.

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. Call us at 708-PILLARS (708-745-5277) to set up an appointment to find out whether additional testing is needed.

\* Risk Test provided by the American Diabetes Association and the Centers for Disease Control and Prevention. Note: This quiz is intended for informational and promotional purposes only. It is not a substitute for professional screening, diagnosis, or treatment.

Pillars Community Health provides health and social services including Medical, Dental, Mental Health and Substance Use Disorder, and Domestic and Sexual Violence Services. The agency is celebrating its 100<sup>th</sup> anniversary in 2021. Learn more at [www.PillarsCommunityHealth.org](http://www.PillarsCommunityHealth.org), or call 708-745-5277.



# Pillars Community Health

Healing. Caring. Educating.

## Tiene Riesgo de Diabetes?

# Toma la Prueba\*

**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)

**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)

**Escriba su puntaje en las casillas de abajo**

Estatura	Peso (libras)		
	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+
	<b>1 punto</b>	<b>2 puntos</b>	<b>3 puntos</b>
	Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)		

**Puntaje total:**

Adaptado de Bang et al., 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.

### Busca ayuda en tu comunidad.

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. Llámanos al 708-PILLARS (708-745-5277) para establecer una cita para averiguar si se necesitan pruebas adicionales.

\* Prueba de riesgo provista por la Asociación Americana de la Diabetes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Nota: Esta prueba es únicamente para informar y uso de promoción. No sustituye una evaluación profesional, diagnóstico o tratamiento. Adaptado de Psychology Today y Mental Health America screenings.