

Decálogo de la Salud en la Prevención de la Diabetes Tipo 2

- 1.** La diabetes tipo 2 se puede prevenir si modificamos nuestros hábitos de vida personales.
- 2.** Realizar el autochequeo personal y un chequeo preventivo al menos una vez al año.
- 3.** Evitar el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, los verdaderos factores de riesgo de la diabetes tipo 2.
- 4.** Incluir en nuestra vida la saludable “dieta mediterránea”.
- 5.** Hacer un hueco en la agenda para incluir la práctica de una actividad física saludable y regular.
- 6.** Evitar la soledad, que hoy constituye un verdadero factor de riesgo para nuestra salud.
- 7.** Huir de las “dietas milagro” y de la automedicación en todos los sentidos, y especialmente de los productos milagrosos que nos ofrecen para perder peso sin esfuerzo.
- 8.** Entonar un “no” rotundo al consumo de tabaco y evitar el abuso en el consumo de alcohol.
- 9.** No se fíe de todo lo que encuentre en los medios de comunicación.
- 10.** Confíe en los profesionales sanitarios que siempre estarán a su lado.

Una iniciativa de:



www.fundaciondiabetes.org

Con el apoyo de:



Hospital Universitario La Paz
Escuela Universitaria de Enfermería
Comunidad de Madrid



Con la colaboración de:



La Diabetes se Puede Prevenir

Campaña de Sensibilización Ciudadana en la Comunidad de Madrid.

¿Sabe usted si tiene riesgo de padecer Diabetes Tipo 2 a lo largo de su vida?

DESCÚBRALO

Test Findrisk

(señalar la respuesta adecuada con una X)

1. Edad:

- Menos de 45 años (0 p.)
 45-54 años (2 p.)
 55-64 años (3 p.)
 Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal:

Peso (kilos) / Talla (metros)²

Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22

- Menor de 25 kg/m² (0 p.)
 Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
 Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

- | Hombres | Mujeres | |
|---|--|--------|
| <input type="checkbox"/> Menos de 94 cm. | <input type="checkbox"/> Menos de 80 cm. | (0 p.) |
| <input type="checkbox"/> Entre 94-102 cm. | <input type="checkbox"/> Entre 80-88 cm. | (3 p.) |
| <input type="checkbox"/> Más de 102 cm. | <input type="checkbox"/> Más de 88 cm. | (4 p.) |

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí (0 p.) No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- Todos los días (0 p.)
 No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

- No (0 p.) Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

- No (0 p.) Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- No (0 p.)
 Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
 Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

Escala de Riesgo Total

Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes

► Si después de contestar las preguntas del test **FINDRISK** usted tiene una **puntuación igual o mayor a 14**, tiene un **alto riesgo** de desarrollar diabetes a lo largo de su vida.

► Lo importante es que la aparición de la diabetes **se puede prevenir** manteniendo un estilo de vida saludable y cumpliendo los siguientes objetivos:

- Una pérdida de peso mayor del 5 por ciento de su peso, si está en sobrepeso u obesidad.
- Un consumo de grasa inferior al 30 por ciento de las calorías diarias.
- Un consumo de grasa animal, inferior al 10 por ciento de las calorías diarias.
- Incluir más de 15 gramos de fibra natural por cada mil calorías ingeridas al día.
- Practicar una actividad física regular durante más de 30 minutos al día, o más de cuatro horas a la semana.



Test Findrisk. Aplíquelo a su familia

(señalar la respuesta adecuada con una X)

1. Edad:

- Menos de 45 años (0 p.)
 45-54 años (2 p.)
 55-64 años (3 p.)
 Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal:

Peso (kilos) / Talla (metros)²

Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22

- Menor de 25 kg/m² (0 p.)
 Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
 Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

- | Hombres | Mujeres | |
|---|--|--------|
| <input type="checkbox"/> Menos de 94 cm. | <input type="checkbox"/> Menos de 80 cm. | (0 p.) |
| <input type="checkbox"/> Entre 94-102 cm. | <input type="checkbox"/> Entre 80-88 cm. | (3 p.) |
| <input type="checkbox"/> Más de 102 cm. | <input type="checkbox"/> Más de 88 cm. | (4 p.) |

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí (0 p.) No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- Todos los días (0 p.)
 No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

- No (0 p.) Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

- No (0 p.) Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- No (0 p.)
 Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
 Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

Escala de Riesgo Total

Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes