



# Test Findrisk

(señala la respuesta adecuada con una X)

Provincia en la que resides:

## 1/ Edad

- Menos de 45 años ▶ (0 ptos.) Año de nacimiento:
- 45-54 años ▶ (2 ptos.)
- 55-64 años ▶ (3 ptos.)
- Más de 64 años ▶ (4 ptos.)

## 2/ Índice de masa corporal: Peso (kilos) / Talla (metros)<sup>2</sup>

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

- Menor de 25 kg/m<sup>2</sup> ▶ (0 ptos.) Peso:
- Entre 25-30 kg/m<sup>2</sup> ▶ (1 pto.)
- Mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> ▶ (3 ptos.) Altura:

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

- |  |   |
|--|---|
| <b>HOMBRES</b>                         | <b>MUJERES</b>                                    |
| <input type="radio"/> Menos de 94 cm.  | <input type="radio"/> Menos de 80 cm. ▶ (0 ptos.) |
| <input type="radio"/> Entre 94-102 cm. | <input type="radio"/> Entre 80-88 cm. ▶ (1 pto.)  |
| <input type="radio"/> Más de 102 cm.   | <input type="radio"/> Más de 88 cm. ▶ (3 ptos.)   |

## 4/ ¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí ▶ (0 ptos.)  No ▶ (2 ptos.)

## 5/ ¿Con qué frecuencia comes verduras o frutas?:

- Todos los días ▶ (0 ptos.)
- No todos los días ▶ (1 pto.)

## 6/ ¿Tomas medicación para la hipertensión regularmente?:

- No ▶ (0 ptos.)  Sí ▶ (2 ptos.)

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

- No ▶ (0 ptos.)  Sí ▶ (5 ptos.)

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

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

Escala de Riesgo Total:

**Si tienes una puntuación mayor de 14 puntos, tienes riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años**

## > Puntuación obtenida en el test

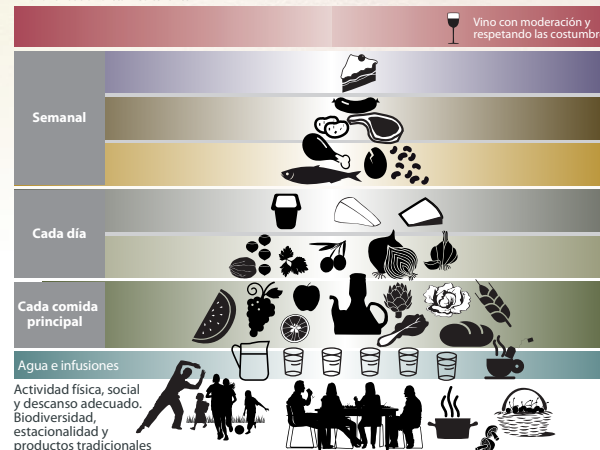
- Menos de 7 puntos: **Riesgo bajo.**
- Entre 7 y 11 puntos: **Riesgo ligeramente elevado.**
- Entre 12 y 14 puntos: **Riesgo moderado.**
- Entre 15 y 20 puntos: **Riesgo alto.**
- Más de 20 puntos: **Riesgo muy alto.**

## > 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.

## Pirámide de la Dieta Mediterránea

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea



# Test Findrisk (para familiares y amigos)

(señala la respuesta adecuada con una X)

Provincia en la que resides:

## 1/ Edad

- Menos de 45 años ▶ (0 ptos.) Año de nacimiento:
- 45-54 años ▶ (2 ptos.)
- 55-64 años ▶ (3 ptos.)
- Más de 64 años ▶ (4 ptos.)

## 2/ Índice de masa corporal: Peso (kilos) / Talla (metros)<sup>2</sup>

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

- Menor de 25 kg/m<sup>2</sup> ▶ (0 ptos.) Peso:
- Entre 25-30 kg/m<sup>2</sup> ▶ (1 pto.)
- Mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> ▶ (3 ptos.) Altura:

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

- |  |   |
|--|---|
| <b>HOMBRES</b>                         | <b>MUJERES</b>                                    |
| <input type="radio"/> Menos de 94 cm.  | <input type="radio"/> Menos de 80 cm. ▶ (0 ptos.) |
| <input type="radio"/> Entre 94-102 cm. | <input type="radio"/> Entre 80-88 cm. ▶ (1 pto.)  |
| <input type="radio"/> Más de 102 cm.   | <input type="radio"/> Más de 88 cm. ▶ (3 ptos.)   |

## 4/ ¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí ▶ (0 ptos.)  No ▶ (2 ptos.)

## 5/ ¿Con qué frecuencia comes verduras o frutas?:

- Todos los días ▶ (0 ptos.)
- No todos los días ▶ (1 pto.)

## 6/ ¿Tomas medicación para la hipertensión regularmente?:

- No ▶ (0 ptos.)  Sí ▶ (2 ptos.)

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

- No ▶ (0 ptos.)  Sí ▶ (5 ptos.)

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

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

Escala de Riesgo Total:

**Si tienes una puntuación mayor de 14 puntos, tienes riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años**