Evalúe el riesgo de desarrollar
DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad con una alta tasa de complicaciones, entre ellas las cardiovasculares, las cuales pueden prevenirse o atenuarse, con un diagnóstico e intervención oportunos.

La encuesta adjunta es una guía que le ayudará a conocer su nivel de riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2

Con un CÍRCULO señale la opción y sume los puntos al final (p)

1. Edad

- **0 p.** Menos de 45 años
- **2 p.** 45 a 54 años
- **3 p.** 55 a 64 años
- **4 p.** Mayor de 64 años

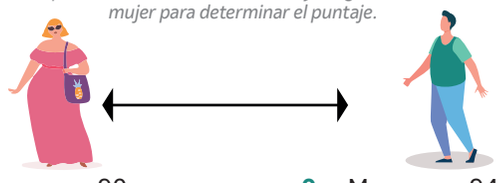
2. Índice de masa corporal

Calcule su índice de masa corporal con la siguiente formula:
IMC = Peso (Kg) / Estatura2 (Mt)

- **0 p.** Menos de 25 Kg/m2
- **1 p.** 25 - 30 Kg/m2
- **3 p.** Más de 30 Kg/m2

3. ¿La circunferencia de su cintura, colocando el metro entre el borde inferior de las costillas y el borde superior de la pelvis mide?

Utilice el metro que encuentra al final del folleto y tenga en cuenta si es hombre o mujer para determinar el puntaje.



- **0 p.** Menor que 90 cm
- **4 p.** Igual o más de 90 cm

- **0 p.** Menor que 94 cm
- **4 p.** Igual o más de 94 cm

4. ¿Generalmente hace 30 minutos de actividad física en el trabajo y/o durante su tiempo libre?

Incluyendo la actividad diaria normal

- **0 p.** SI
- **2 p.** NO

5. ¿Cuántas veces come vegetales o frutas?

0 p. Todos los días

- **1 p.** No todos los días

6. ¿Toma medicamentos anti-hipertensivos regularmente?

- **0 p.** NO
- **2 p.** SI

7. ¿Le han encontrado el azúcar alto en la sangre (Hiperglucemia)?

Ejemplo: En un examen médico o durante el embarazo

- **0 p.** NO
- **5 p.** SI

8. ¿Tiene miembros de su nucleo familiar o parientes diagnosticados con diabetes (tipo 1 o 2)?

(La diabetes "por edad" o "ya de viejo" también cuenta)

- **0 p.** NO
- **3 p.** SÍ: Abuelos, tíos, primos en primer grado. (Pero ningún padre, hermanos o hijos)
- **5 p.** Sí: Padres, hermanos o hijos.

RESULTADO FINAL DEL RIESGO

SUME Y ESCRIBA EL PUNTAJE TOTAL OBTENIDO

PUNTAJE TOTAL MÁXIMO 26

Consulte a su médico acerca de los resultados de esta encuesta.

Si el resultado es igual ó mayor a 12, el médico le solicitará una prueba de laboratorio para diagnosticar diabetes u otras alteraciones en el metabolismode la glucosa.

Si su puntaje es menor a 12, es probable que requiera implementar algunos cambios en su estilo de vida.

El anterior test de riesgo está basado en el FINDRISC desarrollado en Finlandia y adaptado para Colombia teniendo en cuenta las medidas de cintura aceptadas para el diagnóstico de obesidad abdominal en población latinoamericana. Las referencias del original y de esta adaptación son:

Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años. 2016

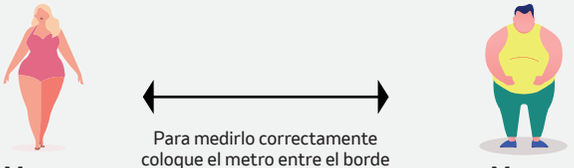
Lindstrom J, Tuomilehto J. The Diabetes Risk Score. A practical tool to predict type 2 diabetes risk. Diabetes Care. 2003;26(3):728-31.

Aschner P, Nieto R, Marin A, Rios M. Evaluation of the FINDRISK score as a screening tool for people with impaired glucose regulation in Latin America using modified score points for waist circumference according to the validated cutoff values for abdominal obesity. Minerva Endocrinol. 2012;37 (Suppl :114).

LA DIABETES PUEDE PONER EN RIESGO:

• El Corazón • Los Ojos • El Cerebro
• Las Extremidades • La Vida sexual • Los Riñones

PERÍMETRO ABDOMINAL



Mayor 90 cm

Para medirlo correctamente coloque el metro entre el borde inferior de las costillas, y el borde superior de la pelvis.

Mayor 94 cm

Si el metro no cierra, consulte a su médico.

Referencia: 1. Asociación Colombiana de Diabetes ACD, Centro de información y suministros para el diabético. La Cartilla de la diabetes. ACD. 2016; Cap. 13,14,15,16,17,19; 1: 39.

CO-DIA-00378

MSD
INVENTING FOR LIFE