CLINICA ANGLO AMERICANA

DIABETES TEST DE PREVENCIÓN

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

Test de Findrisc

Uno de los mayores desafíos de nuestro siglo, es combatir la Diabetes. Actualmente, 371 millones de personas tienen este mal y 280 millones presentan riesgo de desarrollarla. De continuar así, para el año 2030, habrá 500 millones de personas viviendo con esta enfermedad.

La Clínica Anglo Americana, conocedora de esta realidad, pone a su alcance una herramienta de prevención y autoevaluación: El Test FINDRISK. A través de ocho sencillas preguntas, con puntuaciones predeterminadas, podrá saber si tiene riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2. Recuerde que la Diabetes y sus complicaciones son prevenibles en la mayoría de los casos y que, prevenirlo, es una preocupación de TODOS.

¿Qué edad tiene?

☐ Menos de 35 años	0 puntos
☐ De 35 a 44 años	1 puntos
☐ De 45 a 54 años	2 puntos
☐ De 55 a 64 años	3 puntos
☐ Mayor de 64 años	4 puntos

¿Existe un diagnóstico de diabetes en, por lo menos, un miembro de su familia?

☐ No	0 puntos
☐ Sí (abuelos, tíos, primos)	3 puntos
☐ Sí (padres, hijos, hermanos)	5 puntos

¿Tiene actividad física por lo menos 30 minutos diarios, fuera de su actividad diaria?

☐ Sí	0 puntos
☐ No	2 puntos

¿Cuál es la relación de su estatura y peso (Índice de Masa Corporal)?

☐ Menos de 25	0 puntos
☐ De 25 a 30	1 puntos
☐ Más de 30	3 puntos

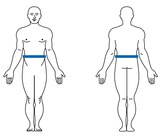
Cuadro de Relación Peso vs. Estatura Masa Corporal

Peso (kilogramos)	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00					
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	35	33	31	29	28	26	25	23	23	21	20
	33	31	29	28	26	25	23	23	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

Estatura (metros)

¿Qué perímetro de cintura tiene o perímetro abdominal?

Mujeres (cms.)	Hombres (cms.)	
☐ Menos de 80	Menos de 94	0 puntos
☐ 80 hasta 88	94 hasta 102	3 puntos
☐ Más de 88	Más de 102	4 puntos



¿Con qué frecuencia come fruta, verdura o integrales?

☐ Diario	0 puntos
☐ No diariamente	1 puntos

¿Le han recetado algún medicamento para la Hipertensión?

☐ No	0 puntos
☐ Sí	2 puntos

¿Le han detectado alguna vez en un control médico la glucosa en más de 100?

☐ No	0 puntos
☐ Sí	5 puntos

Puntaje Total	

El Test de FINDRISK no reemplaza el diagnóstico médico. Por ello, recuerde siempre consultar el resultado obtenido con el especialista.

Tabla de Resultados

Menos de 7 puntos	Bajo: 1 de cada 100 tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.
Entre 7 y 11 puntos	Ligeramente Aumentado: 1 de cada 25 tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.
Entre 12 y 14 puntos	Riesgo Moderado: 1 de cada 6 tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.
Entre 15 y 20 puntos	Riesgo Alto: 1 de cada 3 tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.
Más de 20 puntos	Riesgo Muy Alto: 1 de cada 2 tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.

Decálogo de Prevención de la Diabetes tipo 2

- Modifique sus hábitos de vida.
- Realice un autochequeo personal y un chequeo preventivo al menos una vez al año.
- Evite el sedentarismo, sobrepeso y la obesidad.
- Incluya en su dieta diaria comida saludable (frutas, verduras).
- Practique alguna actividad física saludable, de forma regular.
- Evite la soledad, hoy constituye un verdadero factor de riesgo para la salud.
- Elimine las "dietas milagro" y la automedicación, en especial los productos que ofrecen perder peso sin esfuerzo.
- Disminuya el consumo de tabaco y de alcohol.
- Tome con cautela la información que encuentre en los medios de comunicación.
- Confíe en los profesionales médicos.

TE QUEREMOS SALUDABLE