

# DIABETES

## TEST DE PREVENCIÓN



CLINICA 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, concededora 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?

- |                          |                  |          |
|--------------------------|------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Menos de 35 años | 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> | De 35 a 44 años  | 1 punto  |
| <input type="checkbox"/> | De 45 a 54 años  | 2 puntos |
| <input type="checkbox"/> | De 55 a 64 años  | 3 puntos |
| <input type="checkbox"/> | Mayor de 64 años | 4 puntos |

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

- |                          |                              |          |
|--------------------------|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | No                           | 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> | Sí (abuelos, tíos, primos)   | 3 puntos |
| <input type="checkbox"/> | Sí (padres, hijos, hermanos) | 5 puntos |

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

- |                          |    |          |
|--------------------------|----|----------|
| <input type="checkbox"/> | Sí | 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> | No | 2 puntos |

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

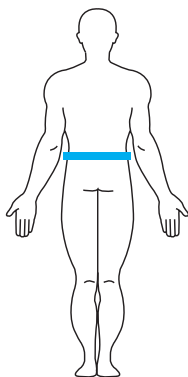
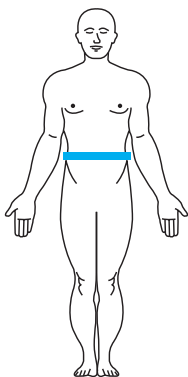
- Menos de 25 0 puntos
- De 25 a 30 1 puntos
- Más de 30 3 puntos

### Cuadro de Relación Peso vs. Estatura Masa Corporal

Peso (kilogramos)	Estatura (metros)										
	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
100	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
90	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
80	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
70	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
60	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
50	35	33	31	29	28	26	25	23	23	21	20
40	33	31	29	28	26	25	23	23	21	20	18
30	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
20	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
10	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
5	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
0	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
0	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

## ¿Qué perímetro de cintura tiene o perímetro abdominal?

Mujeres (cms.)		Hombres (cms.)	
<input type="checkbox"/> Menos de 80	<input type="checkbox"/> Menos de 94	0 puntos	
<input type="checkbox"/> 80 hasta 88	<input type="checkbox"/> 94 hasta 102	3 puntos	
<input type="checkbox"/> Más de 88	<input type="checkbox"/> Más de 102	4 puntos	



**¿Con qué frecuencia come fruta, verdura o integrales?**

- Diario 0 puntos
- No diariamente 1 punto

**¿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.



### **San Isidro**

Calle Alfredo Salazar 350, Lima 27 - Perú

T (511) 616 8900 F (511) 616 8960

### **La Molina**

Av. La Fontana 362, Lima 12 - Perú

T (511) 616 8989 F (511) 616 8993

[www.angloamericana.com.pe](http://www.angloamericana.com.pe)



Organization Accredited  
by Joint Commission International