

## Programa Prevención Primaria de Diabetes Tipo 2 (PPDBA)

### CUESTIONARIO DE RIESGO DE DIABETES TIPO 2

Marque la alternativa correcta y sume su puntaje.

#### 1. Edad

- Menor de 45 años 0 p.
- 45-54 años 2 p.
- 55-64 años 3 p.
- Mayor de 64 años 4 p.

#### 2. Índice de masa corporal

(Ver al dorso del formulario)

- Menor de 25 kg/m<sup>2</sup> 0 p.
- 25-30 kg/m<sup>2</sup> 1 p.
- Mayor de 30 kg/m<sup>2</sup> 3 p.

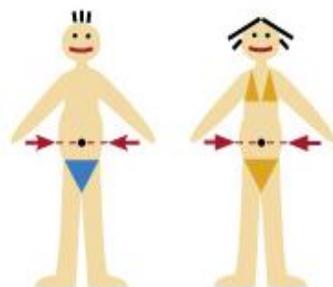
#### 3. Circunferencia de la cintura

(medido a la altura del ombligo)

##### HOMBRE

##### MUJER

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



#### 4. ¿Hace actividad física? (por lo menos 30 min todos los días en el trabajo o en su tiempo libre, incluyendo la actividad cotidiana)

- Sí 0 p.
- No 2 p.

#### 5. ¿Con qué frecuencia consume vegetales, frutas y hortalizas?

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

#### 6. ¿Toma medicación para controlar la hipertensión arterial?

- No 0 p.
- Sí 2 p.

#### 7. ¿Le encontraron hiperglucemia en un examen médico, durante una enfermedad o durante el embarazo?

- No 0 p.
- Sí 5 p.

#### 8. ¿Le diagnosticaron diabetes (tipo 1 ó 2) a algún familiar?

- No 0 p.
- Sí: abuelo, tío, tía, o primo (pero no padre, hermano/a, hijo/a) 3 p.
- Sí: padre, hermano/a, hijo/a 5 p.

#### PUNTAJE

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 dentro de los próximos 10 años es

Menor de 7	Bajo: 1 entre 100 desarrollan la enfermedad
7 – 11	Escaso: 1 entre 15 desarrollan la enfermedad
12 – 14	Moderado: 1 entre 6 desarrollan la enfermedad
15 – 20	Alto: 1 entre 3 desarrollan la enfermedad
Mayor de 20	Muy alto: 1 entre 2 desarrollan la enfermedad

*Por favor lea al dorso*

## ¿QUE PUEDO HACER PARA DISMINUIR MI RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2?

En lo que respecta a su edad y predisposición genética, nada. En cuanto a otros factores predisponentes, tales como sobrepeso, obesidad abdominal, estilo de vida sedentario, hábitos alimenticios y tabaquismo, todo depende de Usted. Las diferentes opciones sobre su estilo de vida pueden prevenir o retardar el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Si tiene familiares con diabetes, debe tratar de no subir de peso con el transcurso de los años. Especialmente el aumento del perímetro de la cintura aumenta el riesgo de diabetes, mientras que la práctica regular de actividad física moderada lo disminuye.

También es importante su plan de alimentación: trate de comer diariamente muchos cereales ricos en fibra y vegetales. Evite comer grasas de origen animal en exceso y trate de reemplazarlas por grasas vegetales.

## INDICE DE MASA CORPORAL

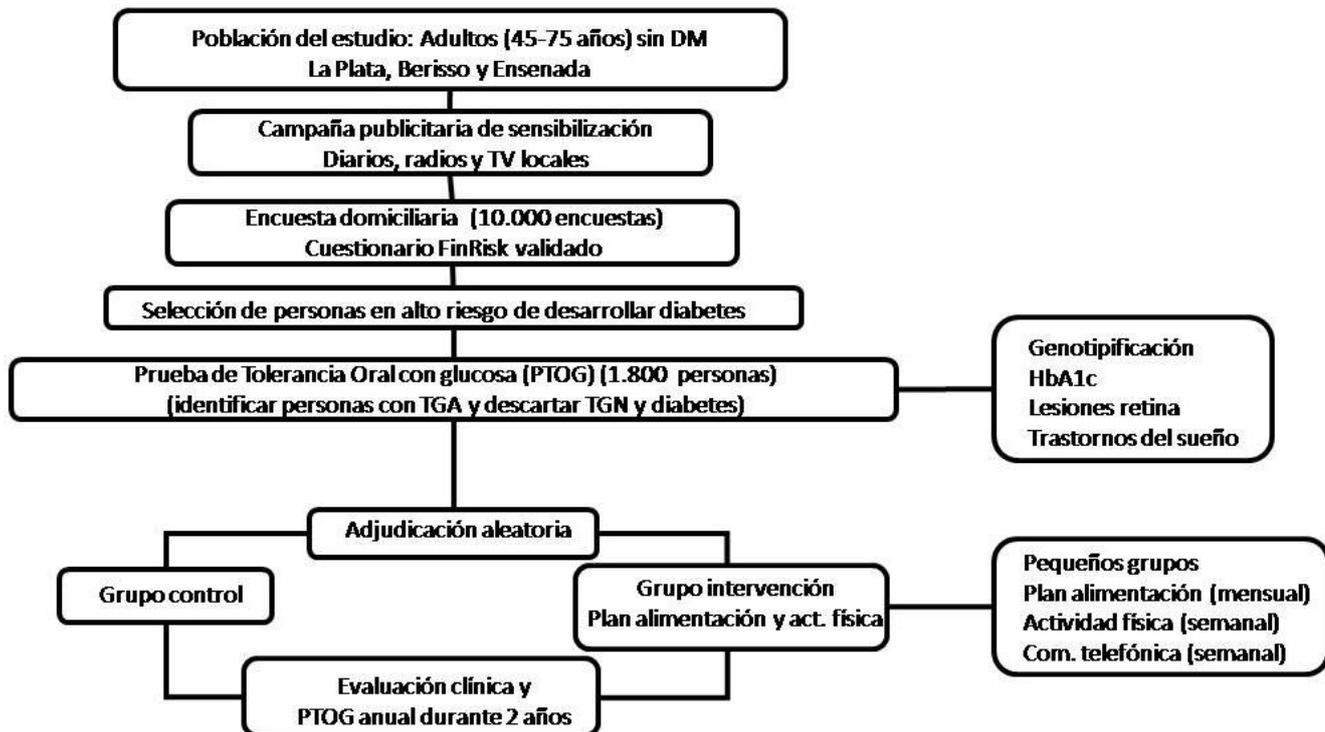
El índice de masa corporal se usa para determinar si el peso de una persona es normal o no. El índice se calcula dividiendo el peso corporal (en kg) por el cuadrado de la altura (en m). Por ejemplo, si su altura es 1,65 m y su peso 70 kg, su índice de masa corporal será  $70 / (1,65 \times 1,65)$ , es decir, 25,7.

Es muy raro que en los primeros estadios de la diabetes tipo 2 haya síntomas. Si su puntaje de riesgo fue 12-14 puntos, es aconsejable que preste atención a la actividad física que practica, a los alimentos que consume y a su peso para prevenir el desarrollo de diabetes. Por favor contáctese con su médico de cabecera para que le indique otros estudios y le brinde asesoramiento.

Si su puntaje fue 15 puntos o superior, debe controlar su glucemia (en ayunas y luego de ingerir una dosis de glucosa o una comida), para confirmar si tiene diabetes.

Si su índice de masa corporal es 25-30, deberá perder peso y asegurarse de no superar este puntaje. Si su índice de masa corporal es superior a 30, empezará a notar los efectos adversos de la obesidad sobre su salud y será indispensable que pierda peso.

## ETAPAS DE IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA



NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

DOMICILIO: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_ CELULAR: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_