



## ¡Aproveche esta Oportunidad!

Realice esta prueba, con 8 sencillas preguntas y conozca su nivel de riesgo.

### FINDRISK (TEST)

Qué edad tiene?

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

Ha habido un diagnóstico de diabetes en por lo menos, un miembro de su familia?

- No 0 puntos
- Sí, en mis parientes: abuelos, tíos y primos 3 puntos
- Sí, en mi familia directa: padres, hijos, hermanos 5 puntos

Qué perímetro de cintura tiene, medido a nivel del ombligo?  
(Si no tiene una cinta métrica, use un pedazo de cuerda y ayúdese con una regla)

Mujeres	Hombres	Puntos
<input type="checkbox"/> Menos de 80 cm	Menos de 94 cm	0 puntos
<input type="checkbox"/> 80 hasta 88 cm	94 hasta 102 cm	3 puntos
<input type="checkbox"/> Más de 88 cm	Más de 102 cm	4 puntos

Tiene actividad física por lo menos 30 minutos diarios?

- Sí 0 puntos
- No 2 puntos

Con qué frecuencia come fruta, verduras o pan (de centeno o integral)?

- Diario 0 puntos
- No Diariamente 1 punto

Le han recetado alguna vez medicamentos contra la hipertensión?

- No 0 puntos
- Sí 2 puntos

Le han detectado alguna vez, en un control médico, un nivel muy alto de glucosa (azúcar) en su sangre?

- No 0 puntos
- Sí 5 puntos

Cuál es la relación de su estatura y peso (Body-Mass-Index)?

- Menos de 25 0 puntos
- Entre 25 y 30 1 punto
- Más de 30 3 puntos

El índice de su masa corporal (BMI) lo calcula de la siguiente forma: Su peso (en kilogramos) dividido por su estatura (en metros) elevado al cuadrado (o simplemente según el cuadro, abajo)

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	22	21	20
	33	31	29	28	26	25	23	22	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
	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00					

Estatura (metros)  
peso (kilogramos)



Obesidad



Peso normal



Sobrepeso



Falta de peso

Puntos totales: \_\_\_\_\_



## ¡Aproveche esta Oportunidad!

Realice esta prueba, con 8 sencillas preguntas y conozca su nivel de riesgo.

### INFORMACION SOBRE EL RESULTADO

#### Menos de 7 puntos

Su nivel de riesgo es muy bajo. En su caso no es necesario un cuidado especial o de prevención. Sin embargo no estaría mal cuidar de su alimentación y realizar suficiente ejercicio.

#### De 7 a 11 puntos

4 por ciento\*

Para usted es recomendable un poco de cuidado, aunque el nivel de riesgo de contraer una diabetes no es muy alto. Si quiere ir sobre seguro, siga las siguientes reglas:

- En el caso de sobrepeso deberá intentar disminuir su peso en un 7 por ciento
- Manténgase en actividad, por lo menos, por media hora durante cinco días a la semana
- La grasa debería constituir, como máximo, sólo un 30 por ciento de su alimentación
- La parte de ácidos grasos no saturados (sobre todo en la grasa animal) no debería sobrepasar del 10 por ciento en su alimentación
- Consuma diariamente, por lo menos, 30 gramos de fibras vegetales (como las contenidas en productos integrales, verduras y frutas).

#### De 12 a 14 puntos

17 por ciento\*

Si usted se encuentra en este grupo de riesgo, debería comenzar inmediatamente con medidas preventivas: dieta saludable, control de peso y actividad física. Recorra a la ayuda de un profesional.

#### De 15 a 20 puntos

33 por ciento\*

Su nivel de riesgo es muy alto: una tercera parte de los pacientes que corresponden a este grupo de riesgo contraen diabetes en los próximos 10 años. El subestimar esta situación puede traer graves consecuencias. Lo mejor sería recurrir a ayuda profesional.

#### Más de 20 puntos

50 por ciento\*

Existe la necesidad de actuar inmediatamente, ya que es muy posible que usted ya tenga diabetes. Eso pasa con el 35 por ciento de las personas que se encuentran sobre los 20 puntos.

Una simple prueba de glucemia en Clínica Universitaria Reina Fabiola puede ayudarlo.

\*El riesgo en porcentaje = 4% significa, por ejemplo, que 4 de cien personas con este puntaje pueden contraer, en los próximos 10 años, una Diabetes Mellitus Tipo 2.