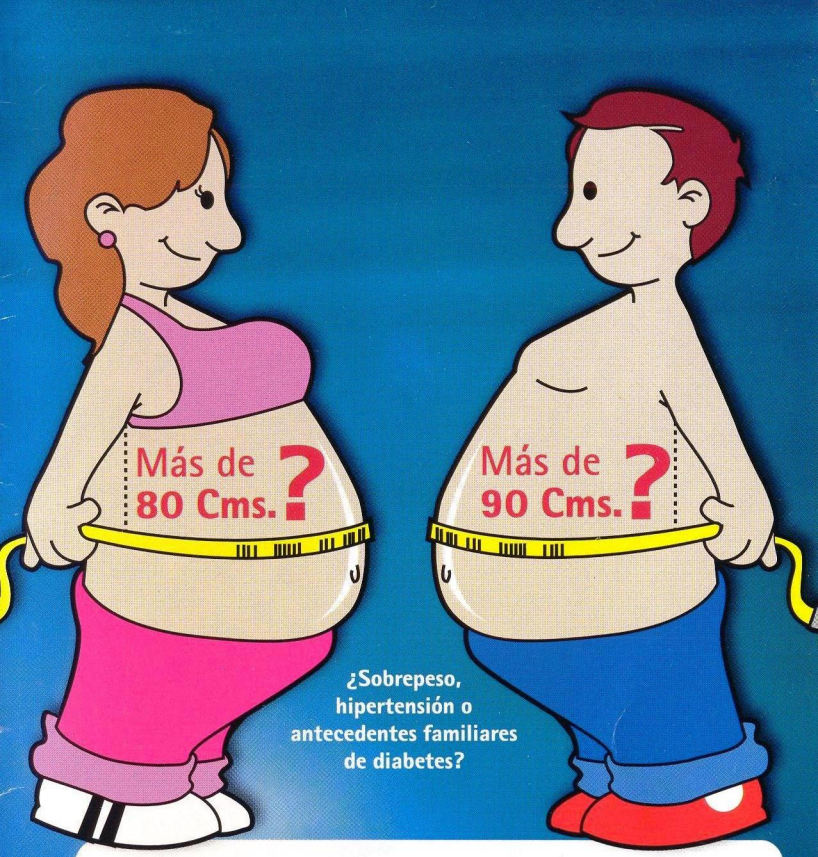


¿Sobrepeso, hipertensión o antecedentes familiares de diabetes?

Usted puede estar en riesgo de Diabetes Tipo 2. Consulte a su médico.

Campaña Nacional de Prevención y Control de la Diabetes Tipo 2

ami

FCD
FUNDACIÓN COLOMBIANA DE DIABETES
Solidaridad y Compromiso por la vida

SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

FUNCOBES
FUNDACIÓN COLOMBIANA DE OBESIDAD

Colegio Panamericano del Endotelio

Con el apoyo de Merck S.A.

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

El test adjunto es una guía que le ayudará a conocer su nivel de riesgo de desarrollar diabetes.

Test para calcular el riesgo de desarrollar
DIABETES TIPO 2

Con un CÍRCULO señale la opción y sume los puntos al final:

1. Edad

- 0 p. Menos de 45 años
- 2 p. 45-54 años
- 3 p. 55-64 años
- 4 p. Por encima de 64 años

2. Índice de masa corporal (Utilice el círculo al final de la guía para conocer el valor)

- 0 p. Menos de 25 Kg/m^2
- 1 p. 25-30 Kg/m^2
- 3 p. Más de 30 Kg/m^2

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, tenga en cuenta si es hombre o mujer para determinar el puntaje):

- 0 p. Menos de 90 cm
- 3 p. 90-98 cm
- 4 p. Más de 98 cm

- 0 p. Menos de 80 cm
- 3 p. 80-88 cm
- 4 p. Más de 88 cm

4. ¿Generalmente hace 30 minutos diarios de actividad física en el trabajo y/o durante su tiempo libre? (Incluyendo la actividad diaria normal)

- 0 p. Sí
- 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. Sí

7. ¿Le han encontrado alta glucosa en la sangre (Hiperglucemia)? (Ej. En un examen médico o durante el embarazo)

- 0 p. No
- 5 p. Sí

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

- 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

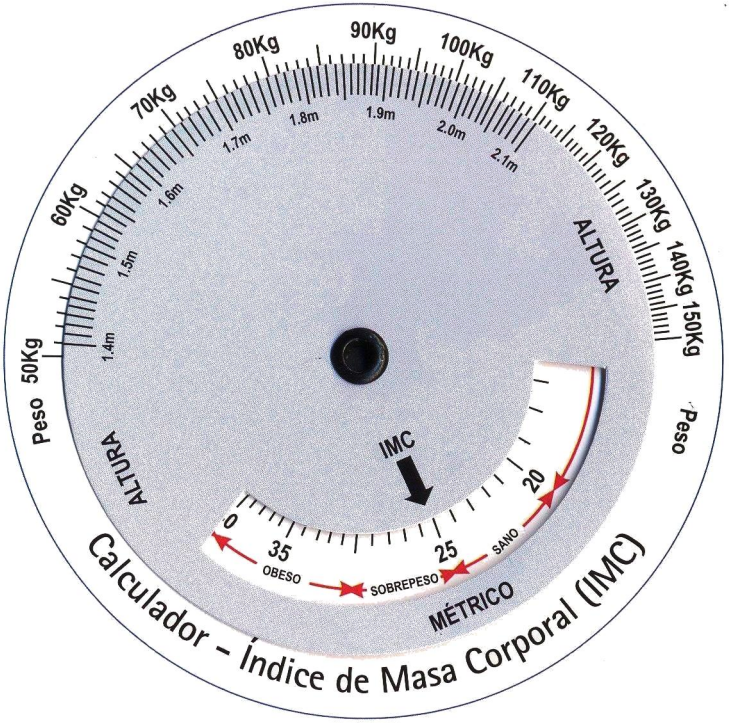
El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 dentro de los próximos 10 años es (Suma del puntaje obtenido en cada pregunta):

PUNTAJE	ESTADO	SE ESTIMA QUE:
Menos de 7	Bajo	1 de 100 desarrollará la enfermedad
7 - 11	Elevado levemente	1 de 25 desarrollará la enfermedad
12 - 14	Moderado	1 de 6 desarrollará la enfermedad
15 - 20	Alto	1 de 3 desarrollará la enfermedad
Más de 20	Muy alto	1 de 2 desarrollará la enfermedad

Esta encuesta para conocer el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, debe ser diligenciada en compañía de su médico y él determinará los pasos a seguir, ya que aún con un nivel bajo de riesgo se requiere implementar algunos cambios en el estilo de vida.

ami 50 años
FCD FUNDACIÓN COLOMBIANA DE DIABETES Solidaridad y Compromiso por la vida
SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR
FUNCOBES FUNDACIÓN COLOMBIANA DE OBESIDAD
Colegio Panamericano del Endotelio

Para mayor información comuníquese a la línea 018000 116566 de forma gratuita.



Perímetro Abdominal

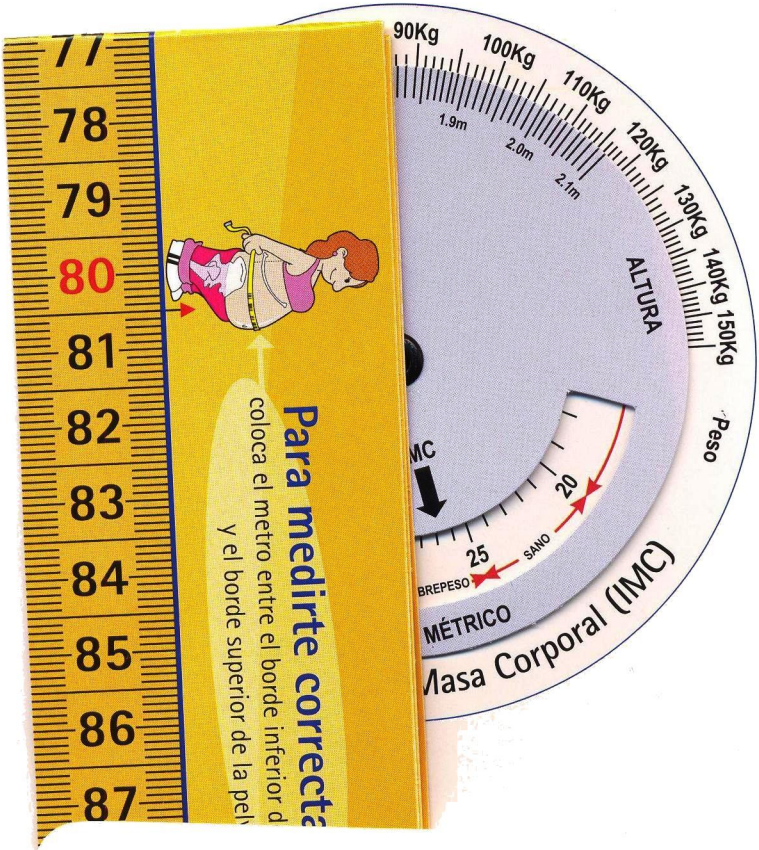
≥ 90 cm

≥ 80 cm

Para medirlo correctamente

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

Campaña Nacional de Prevención y Control de la Diabetes Tipo 2



≥ 90 cm

Perímetro Abdominal

≥ 80 cm

Para medirlo correctamente

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

Campaña Nacional de Prevención y Control de la Diabetes Tipo 2

Merck S.A. - Colombia
Carrera 65 No. 10-95
Bogotá, D.C.
Teléfono 425 47 70
Fax 425 54 06
www.merck.com.co

COD. 10022793 01/2009