



## Conoce tu riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2

### Test de Findrisk

<b>1- Edad</b>	<b>Puntos</b>
Menor a 35 años	<b>0</b>
35 a 44 años	<b>1</b>
45 a 54 años	<b>2</b>
55 a 64 años	<b>3</b>
mas de 64 años	<b>4</b>
<b>2- Índice de masa corporal</b>	<b>Puntos</b>
Menor de 25 kg/m2	<b>0</b>
Entre 25,1-29,9 kg/m2	<b>1</b>
Mayor a 30 kg/m2	<b>3</b>
<b>3- Perímetro de cintura</b>	<b>Puntos</b>
H: menos de 94 cm. M: menos de 80 cm.	<b>0</b>
H: Entre 94-102 cm. M: Entre 80-88 cm.	<b>3</b>
H: Más de 102 cm. M: Más de 88 cm.	<b>4</b>
<b>4- ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?</b>	<b>Puntos</b>
Si	<b>0</b>
No	<b>1</b>
<b>5- ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?</b>	<b>Puntos</b>
Todos los días	<b>0</b>
No todos los días	<b>1</b>
<b>6- ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?</b>	<b>Puntos</b>
No	<b>0</b>
Si	<b>1</b>
<b>7- ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo) ?</b>	<b>Puntos</b>
No	<b>0</b>
Si	<b>1</b>
<b>8- ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?</b>	<b>Puntos</b>
No	<b>0</b>
Sí: abuelos tía, tío, primo hermano	<b>3</b>
Sí: padres, hermanos o hijos	<b>5</b>

**Riesgo muy alto:** más de 15 puntos

**Riesgo moderado:** 12 a 14 puntos

**Riesgo bajo:** 7 a 11 puntos

YO: .....

Tengo riesgo..... de desarrollar DIABETES

**Si tu riesgo es ALTO, MODERADO o BAJO, estas recomendaciones debes incorporar en tu vida:**

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Fraccionar la alimentación en 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
2. Preferir frutas para la colación de media mañana.
3. Los carbohidratos complejos (arroz, fideo, papa, maíz, mandioca, batata) no mezclar en un mismo plato y consumir solo una vez al día.
4. Evitar acompañar las comidas principales con panificados, mandioca, batata, mbeju o chipa.
5. Reemplazar el azúcar por edulcorante en todas las preparaciones.
6. Las legumbres como el poroto, lenteja, arvejas se pueden consumir solas o combinadas (solo 1 vez por semana) con arroz o fideo.
7. Panificados blanco o integral, la cantidad recomendada es: 2 rebanadas, 1 pan Felipe o galleta.
8. Consumir hasta dos tazas de leche descremada por día distribuidas en el desayuno y merienda.
9. Incorporar hasta 2 a 3 frutas diferentes en el día y en diferentes horarios. Preferentemente crudas y con cáscara, evitando jugos, compotas, ensaladas de frutas o frutas en almíbar. Frutas como 1/2 aguacate, 1 mango chico y 8 uvas pueden consumir las personas con Diabetes con buen control una vez por semana.
10. Cocinar las carnes de vaca, pollo, pavo, pescado; al horno, parrilla, plancha, hervidas y evitar las frituras.
11. Consumir como mínimo 2 a 3 litros de agua por día (8 a 10 vasos)
12. Un Plato saludable debe tener la siguiente distribución: ½ plato de vegetales (1 cda. sopera de aceite) + ¼ proteínas + ¼ hidratos de carbono.



#### ACTIVIDAD FÍSICA

- 1- **AUMENTAR** el tiempo activo, traslado de un lugar a otro (caminando, utilizando la bicicleta, etc).
- 2- **DISMINUIR** al máximo el tiempo sentado (en el trabajo, en la casa, en reuniones, etc)
- 3- **REALIZAR** actividad física de 30 a 60 minutos al día, 5 veces por semana
- 4- **COMBINAR** actividad aeróbica (cardio) y ejercicios de fuerza muscular

#### Miembros superiores:

cargar con agua o arena 2 botellas de plástico chicas, con esto en las manos elevarlos brazos al costado, hasta llegar a la altura de los hombros, uno por vez o los dos al mismo tiempo, también se pueden elevar los brazos lateralmente hasta que las botellas se toquen arriba.

#### Miembros inferiores:

con los pies separados de acuerdo al ancho de la cadera, sentarse en una silla

resistente, sin recostarse, pararse y volver a sentarse 10 veces, sin ayuda, e ir aumentando el número cada día, se puede hacer varias veces al día.

**Además de consultar con tu médico tratante lo antes posible si tu riesgo es MODERADO O ALTO.**