

Cuestionario Riesgo de desarrollar diabetes

Para saber qué riesgo tienes de sufrir diabetes tipo 2, señala la opción correcta y suma los puntos obtenidos:

1. Edad

- ☐ Menos de 45 años (0 puntos) ☐ De 45 a 54 años (2 puntos) ☐ De 55 a 64 años (3 puntos) ☐ Más de 64 años (4 puntos)

2. Índice de masa corporal (IMC)

Para saber si una persona está en su peso normal o no, se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo su peso (en kg) por su altura al cuadrado (en metros). Por ejemplo, si su peso es de 70 kg y su altura es de 1,65, su índice será:

$$70/(1,65 \times 1,65) = 25,7$$

Calcula el tuyo:

- ☐ Menor de 25 kg/m² (0 puntos) ☐ Entre 25-30 kg/m² (1 puntos) ☐ Mayor de 30 kg/m² (3 puntos)

3. Perímetro de cintura

Medido por debajo de las costillas (normalmente, a la altura del ombligo):

Hombres

Mujeres

- | | | |
|--|---|------------|
| ☐ Menos de 94 cm | ☐ Menos de 80 cm | (0 puntos) |
| ☐ Entre 94-102 cm | ☐ Entre 80-88 cm | (3 puntos) |
| ☐ Más de 102 cm | ☐ Más de 88 cm | (4 puntos) |

4. ¿Realizas diariamente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?

- ☐ Sí (0 puntos) ☐ No (2 puntos)

5. ¿Con qué frecuencia tomas verdura o frutas?

- ☐ Cada día (0 puntos) ☐ No cada día (2 puntos)

6. ¿Te han dicho que tienes la tensión arterial alta o tomas regularmente medicación para la hipertensión?

- ☐ No (0 puntos) ☐ Sí (2 puntos)

7. ¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa (azúcar) altos (ej: en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?

- ☐ No (0 puntos) ☐ Sí (5 puntos)

8. ¿A algún familiar, allegado u otros parientes le han diagnosticado diabetes?

- ☐ No (0 puntos)
- ☐ Sí (3 puntos) Abuelos, tíos, primos (no padres, hermanos o hijos)
- ☐ (5 puntos) Padres, hermanos o hijos

Cálculo del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

Menos de 7 puntos:	riesgo bajo	7-11 puntos:	ligeramente elevado	12-14 puntos:	moderado
15-20 puntos:	alto	Más de 20 puntos:	muy alto		

Qué hacer si la puntuación es inferior a 12 puntos

Llevar una vida saludable, cuidar la alimentación, mantenerse físicamente activo y controlar el peso.

Qué hacer si la puntuación está entre 12-14 puntos

Debería considerarse seriamente la necesidad de mejorar la actividad física y la dieta, y prestar atención al peso para prevenir el desarrollo de la diabetes.

Qué hacer si la puntuación es 15 o más puntos

Contactar con el médico para que descarte una posible diabetes sin síntomas.

Total puntos resultantes del cuestionario

0