

REAPRENDE, DATE A LA BUENA VIDA Y HAZ PREVENCIÓN DE DIABETES

La diabetes tipo 2 se puede prevenir si **modificamos** nuestros **hábitos de vida** personales.

¿CÓMO?

Evitando el **sedentarismo**, el **sobrepeso** y la **obesidad**.

Incorporando en tu vida una **actividad física** saludable y regular.

Incluyendo en tu vida la **“dieta mediterránea”**. Huye de las **“dietas milagro”** y de cualquier tipo de **automedicación**.

Diciendo un **“no”** rotundo al consumo de **tabaco** y evita el abuso en el consumo de **alcohol**.

Confianza en los/las profesionales sanitarios que siempre están a tu lado y realiza un **chequeo preventivo** al menos una vez al año.

RECUERDA

NUNCA ES TARDE
PARA RETOMAR O
ADQUIRIR HÁBITOS
SALUDABLES.

SIEMPRE ESTÁS
A TIEMPO DE
MEJORAR TU VIDA.

COME SANO,
MUÉVETE,
SONRÍE,
DISFRUTA.



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad



7 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

DIABETES
PREVENCIÓN / DIAGNÓSTICO / TRATAMIENTO



REAPRENDE

DATE A LA BUENA VIDA

Plan de Salud

con la Colaboración de



Cada vez más cerca de las personas



¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados (hiperglucemia), debido a una insuficiente secreción de la hormona insulina o defectos en la acción de la misma.

Si no se trata adecuadamente, puede crear complicaciones muy graves como neuropatías, afecciones de la retina, del riñón, del sistema cardiovascular, pie diabético, etc.

DIABETES TIPO 2

Las personas que la padecen pueden producir su propia insulina, pero o bien en cantidad insuficiente o bien sin poder utilizarla eficazmente. Por lo general son personas sedentarias y con sobrepeso. Casi la mitad de las personas con diabetes tipo 2 no son conscientes de que la tienen, ya que en sus inicios puede pasar inadvertida.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2?

- 1 Personas adultas, niñas y niños que tienen sobrepeso u obesidad y que son físicamente inactivos.
- 2 Individuos con una historia familiar de diabetes.
- 3 Mujeres que han sufrido diabetes durante el embarazo o han tenido bebés de más de 4 Kg. al nacer.

ALGUNOS DATOS DE DIABETES EN EL MUNDO

Más de 347 millones de personas afectadas en el mundo. Más del 13% de la población española la padece (casi 5 millones conviven con ella y más del 40% no lo saben).



¿SABES SI TIENES RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2 A LO LARGO DE TU VIDA?

TEST FINDRISK

(señala la respuesta adecuada con una X)

- 1 **Edad**
 Menos de 45 años (0 puntos)
 45-54 años (2 puntos)
 55-64 años (3 puntos)
 Más de 64 años (4 puntos)
- 2 **Índice de masa corporal:** Peso (kilos) / Talla (metros)²
Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22
 Menor de 25 kg/m² (0 puntos) Peso:
 Entre 25-30 kg/ m² (1 puntos)
 Mayor de 30 kg/ m² (3 puntos) Altura:
- 3 **Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas** (normalmente a nivel del ombligo):

Hombres	Mujeres
<input type="radio"/> Menos de 94 cm. (0 puntos)	<input type="radio"/> Menos de 80 cm. (0 puntos)
<input type="radio"/> Entre 94 - 102 cm. (1 puntos)	<input type="radio"/> Entre 80 - 88 cm. (1 puntos)
<input type="radio"/> Más de 102 cm. (3 puntos)	<input type="radio"/> Más de 88 cm. (3 puntos)
- 4 **¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:**
 Sí (0 puntos) No (2 puntos)
- 5 **¿Con qué frecuencia comes verduras o frutas?:**
 Todos los días. (0 puntos)
 No todos los días. (1 puntos)
- 6 **¿Tomas medicación para la hipertensión regularmente?:**
 No (0 puntos) Sí (2 puntos)
- 7 **¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:**
 No (0 puntos) Sí (5 puntos)
- 8 **¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de tus familiares allegados u otros parientes?**
 No (0 puntos)
 Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (1 puntos)
 Sí: padres, hermanos o hijos (3 puntos)

Escala de Riesgo Total:

Si tienes una puntuación mayor de 14 puntos, tienes riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años.

Puntuación obtenida en el test

- Menos de 7 puntos: **Riesgo bajo.**
- Entre 7 y 11 puntos: **Riesgo ligeramente elevado.**
- Entre 12 y 14 puntos: **Riesgo moderado.**
- Entre 15 y 20 puntos: **Riesgo alto.**
- Más de 20 puntos: **Riesgo muy alto.**

Entra y rellena el test on line:

fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/18

