



**International
Diabetes Federation
Europe**



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Transparència,
Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació



día mundial de la diabetes
14 noviembre

TEST DE RIESGO DE PADECER DIABETES (TEST FINDRISK)

**PREVENCIÓN DE LADIABETES TIPO 2 Y
PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

**“Participa con la AVD para ganar salud en tiempos
de la Covid_19”**

TEST DE FRINDRISK

- Se trata de un sencillo test para conocer el riesgo de tener **Diabetes tipo 2**.
- Este test tiene en cuenta:
 - Factores de riesgo no modificables como:
 - Edad
 - Antecedentes familiares de Diabetes
 - Factores de riesgo modificables:
 - Sobrepeso
 - Perímetro de la cintura
 - Hábitos alimentarios y de ejercicio
 - Hipertensión
 - Hipercolesterolemia
 - Tabaquismo

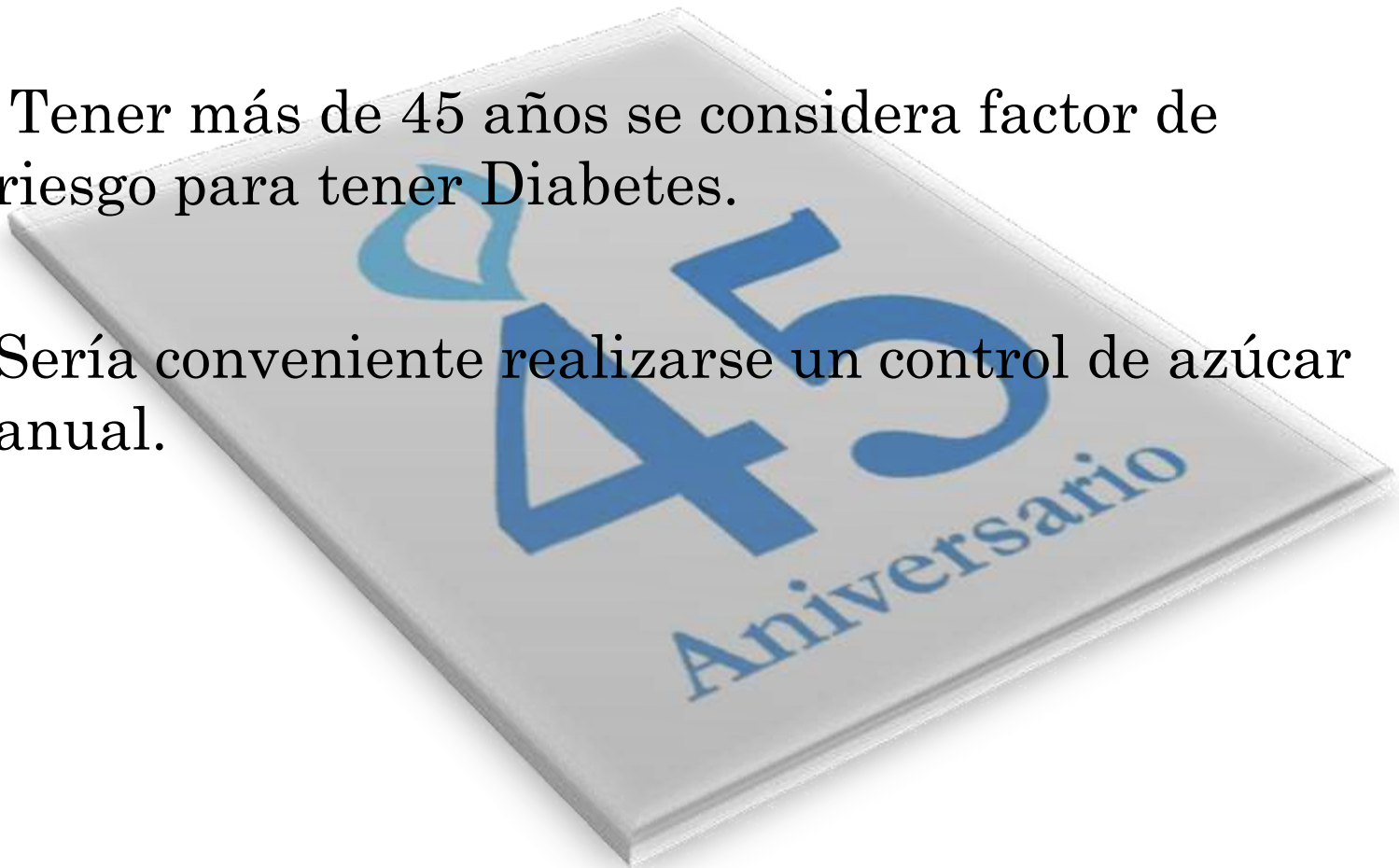




Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

○ 1. Edad

- Tener más de 45 años se considera factor de riesgo para tener Diabetes.
- Sería conveniente realizarse un control de azúcar anual.





Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

○ 2. Índice de masa corporal (Peso/talla²)

ALTURA (Metros)

I.M.C	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

PESO (Kg.)



Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al **TEST FINDRISK**

- 3. Perímetro cintura
 - Se mide a la altura del ombligo.
 - Se considera factor de riesgo ya que cuanto más grasa haya en el abdomen, más grasa hay alrededor de los órganos vitales.

Hombres	
Talla	cm
46	73 - 77
48	79 - 83
50	85 - 89
52	91 - 95
54	97 - 101
56	103 - 107
58	109 - 113
60	+ 115

Mujeres	
Talla	cm
36	63 - 67
38	69 - 73
40	75 - 79
42	81 - 85
44	87 - 91
46	93 - 97
48	+ 98





Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

- 4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo o en el tiempo libre?



BENEFICIOS DEL DEPORTE





Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

- 5. ¿Con qué frecuencia toma verduras y frutas?

- Se debe tomar a diario:
 - 3 piezas de fruta (desayuno, comida, cena)
 - 2 veces al día verdura (comida y cena)

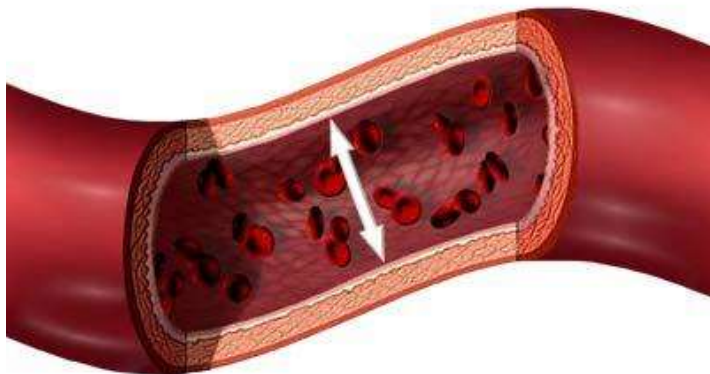




Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

- 6. ¿Toma medicación para la Hipertensión regularmente?
- La Hipertensión se considera factor de riesgo para tener Diabetes tipo 2.

La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



ADAM.

En toda visita médica se debe verificar la presión sanguínea



ADAM.



Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

○ 7. ¿Es fumador?

- El tabaco crea resistencia a la insulina y además daña los vasos sanguíneos y pulmones.

FINALMENTE... ¡El te mata!

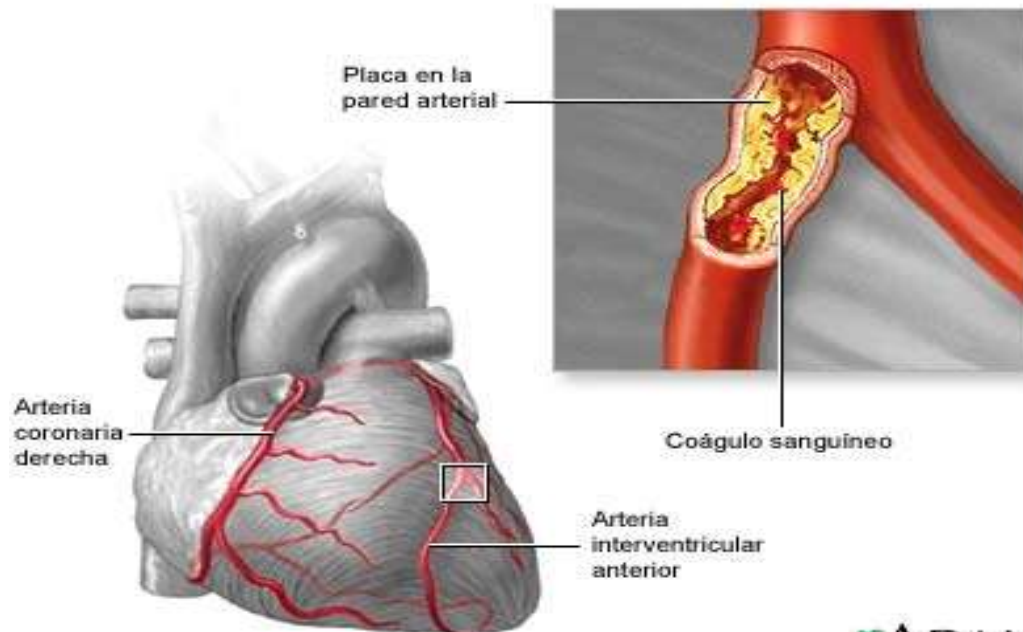




Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

o 8. ¿Toma medicación para el colesterol?

- El colesterol alto es un factor de riesgo para tener Diabetes tipo 2.





Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

- 9. ¿Le han encontrado valores de glucosa altos?
 - En ayunas + 100
 - 2 horas después de comer + 140
 - Diabetes gestacional





Conozca su riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
Acceda al TEST FINDRISK

- 10. ¿Le han diagnosticado diabetes a alguno de sus familiares?
- Tener familiares con Diabetes se considera un factor de riesgo alto de tener Diabetes tipo 2.



Si tienes una **puntuación mayor de 14 puntos**, tienes **riesgo alto de desarrollar diabetes de tipo 2**

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE DIABETES

c/ Poeta Eduardo Buil, 1 Bjdcha2
(Acc.: c/Pintor Enrique Ginesta, 2 Bajo)
46020 VALENCIA

CONTÁCTANOS:

info@avdiabetes.org

www.avdiabetes.org

963481588



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Transparència,
Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació



**International
Diabetes Federation
Europe**

