

TEST DE FINDRISC

El test se encuentra validado y tiene alto grado de confiabilidad recomendado por la Federación Internacional de Diabetes, OMS, Ministerio de Salud y otras entidades que tiene el proposito de medir el riesgo de tener diabetes en personas de 20 a 60 años en los próximos 10 años.

¿Qué edad tiene?

- Menos de 35 años 0 Puntos
- De 35 a 44 años 1 Puntos
- De 45 a 54 años 2 Puntos
- De 55 a 64 años 3 Puntos
- Mayor de 64 años 4 Puntos

¿Existe alguien de su familia con diabetes?

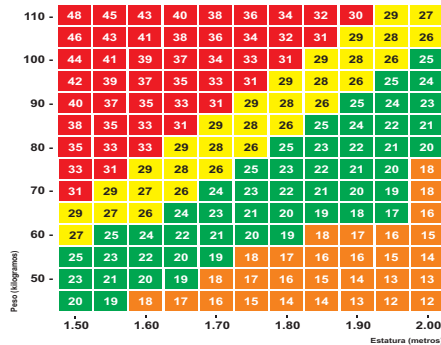
- No 0 Puntos
- Sí (Abuelos, Tíos, Primos) 3 Puntos
- Sí (Padres, Hijos, Hermanos) 5 Puntos

¿Usted, realiza actividad física por lo menos 30 minutos diarios? (No cuenta actividad laboral)

- Sí 0 Puntos
- No 2 Puntos

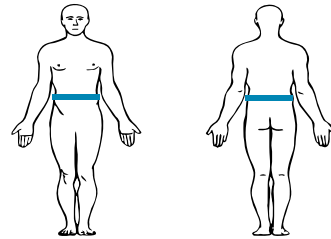
¿Cuál es la relación de su estatura y peso (Índice de Masa Corporal)?

- Menos de 25 0 Puntos
- De 25 a 30 1 Puntos
- Más de 30 3 Puntos



¿Qué circunferencia de cintura tiene ?

- | Mujeres | Varones | |
|--|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Menos de 80cm | <input type="checkbox"/> Menos de 92 cm | 0 Puntos |
| <input type="checkbox"/> 80 hasta 88cm | <input type="checkbox"/> 92 hasta 102 cm | 3 Puntos |
| <input type="checkbox"/> Mayor de 88cm | <input type="checkbox"/> Mayor de 102 cm | 4 Puntos |



¿Con qué frecuencia come fruta, verdura o integrales? (No se considera en Jugos o Extractos)

- Diario 0 Puntos
- No Diariamente 1 Puntos

¿Le han recetado medicamentos para la Hipertensión?

- No 0 Puntos
- Si 2 Puntos

¿Le han detectado alguna vez en un control médico, una glucosa más de 100 ?

- No 0 Puntos
- Si 5 Puntos

PUNTAJE TOTAL

- Menos de 7 Puntos = Riesgo Bajo (1 de cada 100 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)
- Entre 7 y 11 Puntos = Riesgo Ligeramente Aumentado (1 de cada 25 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)
- Entre 12 y 14 Puntos = Riesgo Moderado (1 de cada 6 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)
- Entre 15 y 20 Puntos = Riesgo Alto (1 de cada 3 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)
- Más de 20 Puntos = Riesgo Muy Alto (1 de cada 2 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)



Liga Peruana de Lucha Contra la Diabetes

¿Cómo calcular el nivel riesgo de tener Diabetes?



En Perú hay casi 2 millones de personas con Diabetes

Ministerio de Salud, 2016

¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de la cantidad de azúcar o glucosa en la sangre, debido a la falta absoluta o relativa de insulina producido por el páncreas.

¿Qué debe saber sobre la Diabetes?

Se puede prevenir, se controla, todavía no hay cura, se puede evitar o retardar las complicaciones crónicas (ceguera, daño renal, amputación, infarto cardiaco, cerebral y la muerte)

¿Cómo se presenta?

Es una enfermedad silenciosa, no siempre presenta signos y síntomas estas aparecen cuando la glucosa esta aumentada por mucho tiempo, entonces usted puede tener: sed intensa, perdida de peso, visión borrosa, picazón en el cuerpo, orina frecuente, cansancio, hambre excesiva y otros.

¿Cómo se controla?

Recibiendo un tratamiento y asesoramiento educativo por especialistas (Medico, Enfermera, Nutricionista, Psicóloga) que le brindaran un tratamiento único e individualizado que consta de la combinación de tratamiento (pastillas o insulina) mas (alimentación saludable, ejercicios, manejo del estrés)

¿Cómo se que he controlado la Diabetes?

Cuando tengo los siguientes resultados de glucosa:
Con frecuencia en ayunas: menos de 130 mg/dl
Al azar dos horas después de cualquier alimento: menos de 180 mg/dl
y lo mas importante un control de HEMOGLOBINA GLICOSILADA menos de 7%

Recuerde que no solo se debe controlar la glucosa, si no también el colesterol, los triglicéridos, la presión alta, mantener un peso saludable.

¿Qué otros exámenes o evaluaciones debo recibir?

Para prevenir, retardar o tratar oportunamente las posibles complicaciones debe usted ser evaluado por lo menos una vez al año:
El oftalmólogo: para que le evalúen sus ojos
El nefrólogo: para que le evalúen sus riñones
El cardiólogo: para que le evalúe su corazón y arterias.
El odontólogo: para que le evalúe como están sus dientes, lengua y encías.
La nutricionista: para que le evalúe y oriente como debe alimentarse
La enfermera: para que lo asesore como debe medirse la glucosa, como inyectarse la insulina, que le brinde consejería de Diabetes.



Consejo Directivo Regional
II La Libertad



Liga Peruana de Lucha
Contra la Diabetes

¿Qué es la Diabetes y como se que estoy controlado?



Solo el 45% de Personas
con Diabetes en Latinoamerica
tienen un buen control.

OMS, 2016



TEST DE FINDRISC

El test se encuentra validado y tiene alto grado de confiabilidad recomendado por la Federación Internacional de Diabetes, OMS, Ministerio de Salud y otras entidades que tiene el proposito de medir el riesgo de tener diabetes en personas de 20 a 60 años en los próximos 10 años.

¿Qué edad tiene?

- Menos de 35 años 0 Puntos
- De 35 a 44 años 1 Puntos
- De 45 a 54 años 2 Puntos
- De 55 a 64 años 3 Puntos
- Mayor de 64 años 4 Puntos

¿Existe alguien de su familia con diabetes?

- No 0 Puntos
- Sí (Abuelos, Tíos, Primos) 3 Puntos
- Sí (Padres, Hijos, Hermanos) 5 Puntos

¿Usted, realiza actividad física por lo menos 30 minutos diarios? (No cuenta actividad laboral)

- Si 0 Puntos
- No 2 Puntos

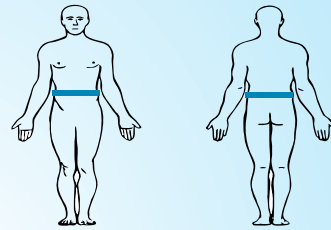
¿Cuál es la relación de su estatura y peso (Índice de Masa Corporal)?

- Menos de 25 0 Puntos
- De 25 a 30 1 Puntos
- Más de 30 3 Puntos

110-	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
100-	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100-	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
90-	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90-	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
80-	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80-	36	33	33	29	28	26	25	23	22	21	20
70-	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70-	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
60-	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60-	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
50-	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50-	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
50-	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00					

¿Qué circunferencia de cintura tiene ?

- | Mujeres | | Varones | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Menos de 80cm | <input type="checkbox"/> | Menos de 92 cm | 0 Puntos |
| <input type="checkbox"/> | 80 hasta 88cm | <input type="checkbox"/> | 92 hasta 102 cm | 3 Puntos |
| <input type="checkbox"/> | Mayor de 88cm | <input type="checkbox"/> | Mayor de 102 cm | 4 Puntos |



¿Con qué frecuencia come fruta, verdura o integrales? (No se considera en Jugos o Extractos)

- Diario 0 Puntos
- No Diariamente 1 Puntos

¿Le han recetado medicamentos para la Hipertensión?

- No 0 Puntos
- Si 2 Puntos

¿Le han detectado alguna vez en un control médico, una glucosa más de 100 ?

- No 0 Puntos
- Si 5 Puntos

PUNTAJE TOTAL



Menos de 7 Puntos = Riesgo Bajo (1 de cada 100 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)

Entre 7 y 11 Puntos = Riesgo Ligeramente Aumentado (1 de cada 25 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)

Entre 12 y 14 Puntos = Riesgo Moderado (1 de cada 6 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)

Entre 15 y 20 Puntos = Riesgo Alto (1 de cada 3 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)

Más de 20 Puntos = Riesgo Muy Alto (1 de cada 2 personas tiene el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2)



Consejo Directivo Regional
II La Libertad



Liga Peruana de Lucha
Contra la Diabetes

¿Cómo calcular el nivel riesgo de tener Diabetes?



En Perú hay casi
2 millones de personas con
Diabetes

Ministerio de Salud, 2016

www.ligaperuanadediabetes.com



Consejo Directivo Regional
II La Libertad



Liga Peruana de Lucha
Contra la Diabetes

¿Qué es la Diabetes y como se que estoy controlado?



Solo el 45% de Personas
con Diabetes en Latinoamerica
tienen un buen control.

OMS, 2016

www.ligaperuanadediabetes.com

¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de la cantidad de azúcar o glucosa en la sangre, debido a la falta absoluta o relativa de insulina producido por el páncreas.

¿Qué debe saber sobre la Diabetes?

Se puede prevenir, se controla, todavía no hay cura, se puede evitar o retardar las complicaciones crónicas (ceguera, daño renal, amputación, infarto cardiaco, cerebral y la muerte)

¿Cómo se presenta?

Es una enfermedad silenciosa, no siempre presenta signos y síntomas estas aparecen cuando la glucosa esta aumentada por mucho tiempo, entonces usted puede tener: sed intensa, perdida de peso, visión borrosa, picazón en el cuerpo, orina frecuente, cansancio, hambre excesiva y otros.

¿Cómo se controla?

Recibiendo un tratamiento y asesoramiento educativo por especialistas (Medico, Enfermera, Nutricionista, Psicóloga) que le brindaran un tratamiento único e individualizado que consta de la combinación de tratamiento (pastillas o insulina) mas (alimentación saludable, ejercicios, manejo del estrés)

¿Cómo se que he controlado la Diabetes?

Cuando tengo los siguientes resultados de glucosa:
Con frecuencia en ayunas: menos de 130 mg/dl
Al azar dos horas después de cualquier alimento: menos de 180 mg/dl
y lo mas importante un control de HEMOGLOBINA GLICOSILADA menos de 7%

Recuerde que no solo se debe controlar la glucosa, si no también el colesterol, los triglicéridos, la presión alta, mantener un peso saludable.

¿Qué otros exámenes o evaluaciones debo recibir?

Para prevenir, retardar o tratar oportunamente las posibles complicaciones debe usted ser evaluado por lo menos una vez al año:
El oftalmólogo: para que le evalúen sus ojos
El nefrólogo: para que le evalúen sus riñones
El cardiólogo: para que le evalúe su corazón y arterias.
El odontólogo: para que le evalúe como están sus dientes, lengua y encías.
La nutricionista: para que le evalúe y oriente como debe alimentarse
La enfermera: para que lo asesore como debe medirse la glucosa, como inyectarse la insulina, que le brinde consejería de Diabetes.