

Calcule su riesgo de padecer diabetes en los próximos 10 años

Marque sus respuestas y sume los puntos

**1. ¿Cuántos años tiene usted?**

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

**2. ¿Cuál es su índice de Masa Corporal (IMC)?**

Divida su PESO en (Kg) entre su TALLA en (m) al cuadrado.

- Menos de 25 kg/m<sup>2</sup> (0 puntos)
- De 25 - 30 kg/m<sup>2</sup> (1 punto)
- Más de 30 kg/m<sup>2</sup> (3 puntos)

**3. ¿Cuánto mide su cintura?**

Midase en la parte más prominente de la cintura.

**Hombres**

**Mujeres**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 94 cm (0 puntos)    | <input type="checkbox"/> Menos de 80 cm (0 puntos)   |
| <input type="checkbox"/> De 94 cm a 102 cm (3 puntos) | <input type="checkbox"/> De 80 cm a 88 cm (3 puntos) |
| <input type="checkbox"/> Más de 102 cm (4 puntos)     | <input type="checkbox"/> Más de 88 cm (4 puntos)     |

**4. ¿Realiza habitualmente 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 come verduras o frutas?**

- Todos los días (0 puntos)
- No todos los días (1 punto)

**6. ¿Toma medicación para la presión alta o padece de Hipertensión Arterial?**

- No (0 puntos)
- Sí (2 puntos)

**7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos( por ejemplo, en un control médico o durante una enfermedad o durante el embarazo)?**

- No (0 puntos)
- Sí (5 puntos)

**8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares o parientes?**

- No (0 puntos)
- Si: abuelos, tía, tío, primo y hermano (3 puntos)
- Si: padres, hermanos, hijos (5 puntos)

Total

**Menos de 7 puntos**

**RIESGO BAJO**

Una de cada 100 personas puede desarrollar Diabetes tipo 2. Mantener hábitos de vida saludable. Realizar actividad física y alimentación saludable, mantener el peso y el perímetro abdominal en valores adecuados.

**Entre 7 y 11 puntos**

**RIESGO LIGERAMENTE AUMENTADO**

Una de cada 25 personas puede desarrollar diabetes tipo 2

Se recomienda que se proponga realizar seriamente la práctica de actividad física en forma rutinaria junto con sus buenos hábitos de alimentación para no aumentar de peso. Consulte su médico para futuros controles.

**Entre 12 y 14 puntos**

**RIESGO MODERADO**

Una de cada 6 personas puede desarrollar diabetes tipo 2

Se recomienda que se proponga realizar seriamente la práctica de actividad física en forma rutinaria junto con futuros controles y una alimentación saludable.

**Entre 15 y 20 puntos**

**RIESGO ALTO**

Una de cada 3 personas puede desarrollar diabetes tipo 2

Acuda a su establecimiento de salud para realizarse un análisis de sangre para medir la glucosa y determinar si padece una diabetes sin síntomas.

**Más de 20 puntos**

**RIESGO MUY ALTO**

Una de cada 2 personas puede desarrollar diabetes tipo 2

Acuda a su establecimiento de salud para realizarse un análisis de sangre para medir la glucosa y determinar si padece una diabetes sin síntomas.

**RIESGO**

**EL RESULTADO ES ORIENTATIVO, NUNCA PUEDE REEMPLAZAR EL DIAGNÓSTICO DE UN MÉDICO**

Adaptación: [www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2012/diabetes/test2012.asp](http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2012/diabetes/test2012.asp)

Elaborado por: Mg. Henry Trujillo Aspícueta  
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición