

¿VOY A TENER DIABETES?

Queridos amigos, queremos dedicar el blog de hoy para todas las personas que estéis interesados en conocer si tenéis posibilidades de padecer diabetes. ¿Cómo? muy fácil, os vamos a facilitar un cuestionario para que contestéis a las preguntas y saber el resultado de una manera muy cómoda y rápida.



Actualmente, hay 250.000.000 personas con diabetes en el mundo. Hemos de decir que en 20 años, esta cifra, si sigue todo como hasta ahora sin poner medidas, esta cifra se multiplicará por dos. En España, casi 3 millones de personas padecen ya de esta enfermedad y es fuerte decirlo, pero la mitad de ellas no saben que lo son. Por ello queremos daros las máximas herramientas posibles para que esto no pase.

¿Estáis listos? ¡Comenzamossss!

1. EDAD:

- a) menos de 45 0 pt
- b) 45-54 2 pt
- c) 55-64 3 pt
- d) más de 64 años 4 pt

2. índice de masa corporal: peso (kg)/talla (metros)² ejemplo: 70(kg)/1,70(m)x1,70(m)=24,22

- a) menos de 25kg/m² 0 pt
- b) entre 25-30kg/m² 2 pt
- c) mayor de 30kg/m² 3 pt

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo)

Hombres:

a) menos de 94cm 0 pt

b) entre 94-102cm 2 pt

c) más de 102cm 3 pt

Mujeres:

a) menos de 80cm 0 pt

b)entre 80-88cm 2 pt

c) más de 88cm 3 pt

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

a) sí 0 pt

b) no 2 pt

5. ¿Con que frecuencia come verduras o frutas?

a) todos los días 0 pt

b) no todos los días 1 pt

6. ¿Toma medicación para la hipertensión habitualmente?

a) sí 0 pt

b) no 2 pt

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos?Durante la enfermedad. embarazo... etc.

a) no 0 pt

b) sí 1 pt

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

a) no 0 pt

b) sí:abuelos, tía, tío, primo hermano 2 pt

c) sí: padres, hermanos o hijos 5 pt

* Si tiene una puntuación mayor de 14 puntos, tiene riesgo de desarrollar diabetes.

Nota: Dicho test no puede reemplazar un diagnóstico facultativo. Deberá consultar con su médico si el resultado del mismo fuera positivo.