

Cuestionario de factores mayores de 20 años

Para identificar si está en riesgo de padecer diabetes, hipertensión u obesidad

Marque con una "X" la respuesta.

1. Su índice de masa corporal (IMC) se ubica en:		
IMC= $\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$	Normal	(18.5-24.99 kg/m ²) =0
	Sobrepeso	(25-29.99 kg/m ²) =5
	Obesidad	(≥30 kg/m ²) =10
2. Cintura: Mujer > 80 cm, Hombre > 90 cm		
3. Normalmente hace poco o nada de ejercicio (Sólo para menores de 65 años de edad)		
4. Tiene entre 45 y 64 años de edad		
5. Tiene 65 o más años de edad		
6. Alguno de sus hermanos padece o padeció diabetes mellitus		
7. Alguno de sus padres padece o padeció diabetes mellitus		
8. Si es mujer ¿Ha tenido algún bebé con más de 4 kg de peso al nacer?		
Sume los números marcados con una "X"		

SI		NO
10	5	0
10		0
0	5	
5	0	
9	0	
1	0	
1	0	
1	0	

Si obtuvo menos de 10 puntos de calificación: está en bajo riesgo de tener diabetes

Si obtuvo 10 o más puntos de calificación: está en alto riesgo de padecer diabetes. Haga la determinación de azúcar en sangre y aún si el resultado fuera negativo, practique estilos de vida saludable y repita la determinación en un año.

9. Si presenta mucha sed, orina mucho o tiene mucha hambre y la respuesta es sí, realice la determinación de azúcar en sangre, independientemente	POSITIVA: Si su prueba de Glucemia Capilar fue mayor o igual a 100 mg/dL en ayunas, o más de 140 mg/dL casual. Tendrá que acudir al médico para que le practique otra prueba en ayunas.	
	NEGATIVA: Si la prueba de Glucemia es menor de 100 mg/dL. Si obtuvo 10 o más puntos de calificación: está en alto riesgo de padecer diabetes. Haga la determinación de azúcar en sangre y aún si el resultado fuera negativo, practique estilos de vida saludable y repita la determinación en un año.	

10. Tiene usted hipertensión arterial y no lo sabe (Ubique su situación de acuerdo a su resultado)	OPTIMA	NORMAL	FRONTERIZA	ETAPA 1	ETAPA 2	ETAP A 3
	<120/<80	120-129 /80-84	130-139 /85-89	140-159 / 90-99	160- 180 / 179 / 100-109	180/>110

Si los resultados no fueron favorables acuda a su médico y al Grupo de Ayuda Mutua de su unidad de salud, para hacer los cambios necesarios.

Si no identificó ningún factor de riesgo, repita el cuestionario en 3 años. De lo contrario se dará seguimiento en un año.

No olvide que en el futuro pueda estar en riesgo mayor. Por ello, lo recomendable es adoptar un estilo de vida saludable y aplicar nuevamente el cuestionario en 3 años.