

# REALIZA ESTE SENCILLO TEST EN 1 MINUTO

## 1º Edad:

-Menor de 45 años	<b>0 PUNTOS</b>
-45-54 años	<b>2 PUNTOS</b>
-55-64 años	<b>3 PUNTOS</b>
-Más de 64 años	<b>4 PUNTOS</b>

## 2º Índice Masa Corporal:

-Menor de 25 kg/m <sup>2</sup>	<b>0 PUNTOS</b>
-Entre 25-30 kg/m <sup>2</sup>	<b>1 PUNTOS</b>
-Mayor de 30 kg/m <sup>2</sup>	<b>3 PUNTOS</b>

## 3º Perímetro Cintura:

HOMBRE:	MUJER:	
-Menos de 94 cm	-Menos de 80 cm	<b>0 PUNTOS</b>
-Entre 94-102cm	-Entre 80-88cm	<b>3 PUNTOS</b>
-Más de 102cm	-Más de 88cm	<b>4 PUNTOS</b>

## 4º Actividad física habitual , 30 minutos:

-SI = <b>0 PUNTOS</b>	-NO = <b>2 PUNTOS</b>
-----------------------	-----------------------

## 5º Frecuencia frutas y verduras:

-TODOS LOS DIAS = <b>0 PUNTOS</b>
-NO TODOS LOS DIAS = <b>1 PUNTOS</b>

## 6º ¿Medicación para tensión?

-NO = <b>0 PUNTOS</b>	-SI = <b>2 PUNTOS</b>
-----------------------	-----------------------

## 7º ¿Glucemia alta alguna vez?

-NO = <b>0 PUNTOS</b>	-SI = <b>5 PUNTOS</b>
-----------------------	-----------------------

## 8º ¿Familiar diabético?

-NO = <b>0 PUNTOS</b>	-SI, padre, hermanos o hijos = <b>5 PUNTOS</b>
-SI, abuelo, tío, tía, primo hermano = <b>3 PUNTOS</b>	

**¿MAS DE 14 PUNTOS?  
CONSULTA EL RESULTADO CON  
"TU FARMACEUTICO"**

# DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

- Más de 425 millones de personas viven actualmente con diabetes.
- 1 de cada 2 personas que actualmente viven con diabetes no está diagnosticada.
- La diabetes puede ser costosa para el individuo y la familia.
- Menos de 1 de cada 4 miembros de la familia tienen acceso a programas de educación sobre la diabetes

### MANIFESTACIONES DE LA DIABETES:

- POLIURIA
- PERDIDA DE PESO
- FATIGA
- POLIDIPSIA
- IRRITABILIDAD
- POLIFAGIA
- VISION BORROSA

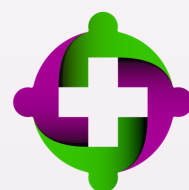


"Estoy embarazada y me ha despertado diabetes"

"Antes no tenía, ¿qué me pasa?"



www.asprofa.es #elrincondedavid  
David Sanchez Martín @daviliyoxx



ASPROFA  
Asociación de Profesionales de la Farmacia