

CUESTIONARIO **CANADIENSE**
PARA EVALUAR LOS RIESGOS
DE PADECER DIABETES

CANRISK



→ ¿Corre usted riesgo?

Las preguntas siguientes le ayudarán a saber si corre el riesgo de contraer la prediabetes o la diabetes de tipo 2. La prediabetes es una afección en la que los niveles de azúcar de la sangre son superiores a lo normal, pero no lo suficiente como para se diagnostiquen como diabetes. Se puede padecer una prediabetes o una diabetes de tipo 2 sin diagnosticar sin tener señales ni síntomas de peligro obvios.

Conocer su nivel de riesgo puede ayudarle a tomar decisiones con respecto a su salud que reducirán el riesgo y que impedirán incluso que pueda padecer la diabetes.

Le rogamos que responda al cuestionario de la manera más sincera y completa posible. Si lo desea, un amigo o un miembro de su familia puede ayudarle a llenar el formulario. Sus respuestas serán totalmente confidenciales. Responda a todas las preguntas. Escriba su puntuación para cada pregunta en la casilla de la derecha y sume todas las puntuaciones para calcular el resultado correspondiente a su riesgo total.

Este cuestionario está destinado a personas adultas de 40 a 74 años.

→ AL ENVEJECER, EL RIESGO DE PADECER DIABETES AUMENTA.

1. Seleccione su grupo de edad:

- 40-44 años 0 puntos
- 45-54 años 7 puntos
- 55-64 años 13 puntos
- 65-74 años 15 puntos

Puntuación

2. ¿Es usted hombre o mujer?

- Hombre 6 puntos
- Mujer 0 puntos

→ LA FORMA Y EL TAMAÑO DEL CUERPO PUEDEN AFECTAR SU NIVEL DE RIESGO DE CONTRAER LA DIABETES.

3. ¿Cuánto mide y pesa?

A la izquierda de la tabla del índice de masa corporal (IMC) de abajo rodee con un círculo su altura y, en la parte inferior, su peso. Encuentre la casilla en que su altura se cruza con su peso y marque abajo cuál es la casilla sombreada en que está. Por ejemplo, si mide 5 pies y 2 pulgadas (157,5 cm) y pesa 163 libras (74 kg), se encuentra en la zona GRIS CLARO.

Seleccione su grupo de IMC conforme a las siguientes opciones:

- Blanco (IMC inferior a 25) 0 puntos
- Gris claro (IMC entre 25 y 29) 4 puntos
- Gris oscuro (IMC entre 30 y 34) 9 puntos
- Negro (IMC superior a 35) 14 puntos

ALTURA																																																					
pies/ pulgadas	cm	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62		
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62		
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62			
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62			
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62				
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62						
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62						
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62							
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62								
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62									
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62										
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62												
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62													
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62														
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62																
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	54	56	57	59	60	62																		
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	56	57	59	60	62																			
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	57	59	60	62																				
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57	59	60	62																					
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59	60	62																						
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62																								

PESO (kg)	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
PESO (lbs)	97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275

4. Utilice una cinta de medir y mídase la cintura al nivel del ombligo.

Mídase después de espirar (no contenga la respiración) y escriba los resultados en la línea más abajo. A continuación, marque la casilla que contiene su medida. (Nota: No es lo mismo que la "talla de cintura" de sus pantalones).

♂ HOMBRE – Circunferencia de la cintura: _____ pulgadas O _____ cm

- Menos de 94 cm o 37 pulgadas 0 puntos
- Entre 94-102 cm o 37-40 pulgadas 4 puntos
- Más de 102 cm o 40 pulgadas 6 puntos

♀ MUJER – Circunferencia de la cintura: _____ pulgadas O _____ cm

- Menos de 80 cm o 31,5 pulgadas 0 puntos
- Entre 80-88 cm o 31,5-40 pulgadas 4 puntos
- Más de 88 cm o 35 pulgadas 6 puntos



→ **EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN PUEDEN AFECTAR EL RIESGO DE CONTRAER LA DIABETES.**

5. ¿Hace normalmente alguna actividad física, como caminar rápido, por lo menos 30 minutos todos los días?

Esta actividad se puede hacer en el trabajo o en casa.

- O Sí 0 puntos
O No 1 punto

6. ¿Con cuánta frecuencia come verduras o frutas?

- O Todos los días 0 puntos
O No todos los días 2 puntos

→ **LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, LA HIPERGLUCEMIA Y LOS FACTORES RELACIONADOS CON EL EMBARAZO ESTÁN ASOCIADOS CON LA DIABETES.**

7. ¿Alguna vez le ha dicho un médico o una enfermera que tiene presión arterial alta O ha tomado antes píldoras para la hipertensión arterial?

- O Sí 4 puntos
O No o no sabe 0 puntos

8. ¿Le han diagnosticado alguna vez hiperglucemia ya sea en un análisis de sangre, durante una enfermedad, o durante el embarazo?

- O Sí 14 puntos
O No o no sabe 0 puntos

9. ¿Ha dado a luz alguna vez a un bebé que pesara 9 libras (4,1 kg) o más?

- O Sí 1 punto
O No, no sé, o no es aplicable 0 puntos

→ **ALGUNOS TIPOS DE DIABETES SE DAN EN FAMILIAS.**

10. ¿Tiene algún pariente al que le hayan diagnosticado diabetes?

Marque TODAS las respuestas que correspondan.

- O Madre 2 puntos
O Padre 2 puntos
O Hermanos/Hermanas 2 puntos
O Hijos 2 puntos
O Otros 0 puntos
O No/No sé 0 puntos

Sume la puntuación.

YSu puntuación no puede ser superior a 8 puntos.

(2 puntos por categoría; si tiene más de un hijo o hermano, no los cuente dos veces).

11. Indique a cuál de los siguientes grupos étnicos pertenecen sus progenitores biológicos (sanguíneos):

- | MADRE | PADRE | |
|--------------------------|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Blanco (Caucasiano) | 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Aborigen | 3 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Negro (Afrocaribeño) | 5 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> De Asia Oriental (chino, vietnamita, filipino, coreano, etc.) | 10 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Sudasiático (indio oriental, pakistaní, esrilanqués, etc.) | 11 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Otro, no blanco (latinoamericano, árabe, asiático occidental) | 3 puntos |

Elija sólo una puntuación, la mayor.

No sume las puntuaciones de la madre y del padre. (Su puntuación no puede ser superior a 11 puntos en esta sección).

→ **EXISTEN OTROS FACTORES RELACIONADOS TAMBIÉN CON LA CONTRACCIÓN DE LA DIABETES.**

12. ¿Cuál fue el nivel de estudios más alto que usted completó?

- O Parte de la escuela secundaria o menos 5 puntos
O Diploma de estudios secundarios 1 punto
O Un poco de colegio politécnico o universidad 0 puntos
O Título universitario o de colegio politécnico 0 puntos

Puntuación final

Sume los puntos de las preguntas 1 a 12

Estas puntuaciones de riesgo no sustituyen en modo alguno a un diagnóstico clínico real.

Si se siente preocupado, piense en hablar de los resultados con un profesional de la salud (médico de cabecera, enfermera, farmacéutico).

Menos de 21 → Riesgo bajo

El riesgo de que tenga prediabetes o diabetes de tipo 2 es bastante bajo, aunque siempre vale la pena llevar un estilo de vida sano.

21-32 → Riesgo moderado

Conforme a los factores de riesgo indicados, su riesgo de padecer prediabetes o diabetes de tipo 2 es moderado. Debería consultar con un profesional de la salud sobre el riesgo de contraer la diabetes.

33 y más → Riesgo alto

Conforme a los factores de riesgo indicados, su riesgo de padecer prediabetes o diabetes de tipo 2 es alto. Debería consultar con un profesional de la salud para estudiar la conveniencia de pasar un test de glicemia.

La diabetes es una enfermedad crónica grave y, si no se controla, puede provocar cardiopatías, nefropatías y otras enfermedades.

Aunque ciertos factores no pueden alterarse (p. ej., la edad, el sexo, los antecedentes familiares y el origen etnicocultural), existen otros factores de riesgo para la diabetes que reaccionan ante los cambios en el estilo de vida. Entre ellos está el peso, la actividad física, la dieta y el consumo de tabaco.

Si su IMC es de 25 o superior, perder peso podría ayudarle a reducir el riesgo de contraer la diabetes de tipo 2. Hasta los pequeños cambios en el peso corporal o en la actividad física pueden reducir el riesgo. Adopte una dieta alimentaria equilibrada y sana basada en las verduras, frutas y granos integrales. En la Guía Alimentaria Canadiense encontrará sugerencias prácticas. Si no es una persona activa, empiece lentamente una vida más activa e incremente la actividad progresivamente. Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicio.

Si fuma, nunca es tarde para dejarlo. Cualquier medida que tome para mejorar su salud es importante.

Gracias por completar el Cuestionario canadiense para evaluar los riesgos de padecer diabetes.