

CALCULA TU IMC (aproximado) CRUZA TU TALLA Y TU PESO EN LA TABLA

I.M.C.	ALTURA (metros)											
	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	
PESO (kg.)	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
	100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
	95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
	90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
	80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
	70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
	60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
	55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	

■ OBESIDAD ■ SOBREPESO ■ PESO RECOMENDADO ■ BAJO PESO

Si tu IMC es mayor de 27 y/o la puntuación del Test de Findrisc es mayor de 14 contacta con tu Centro Municipal de Salud Comunitaria más cercano o llama al 010.

**CONTROLAR EL SOBREPESO
ES POSIBLE**



TE OFRECEMOS

una valoración individual y un taller grupal para ayudarte a cambiar tus hábitos de vida, mejorar tu actividad física y tu alimentación.

TE AYUDAMOS A:

- Cuidar tu alimentación y tu actividad física.
- Elaborar un plan de alimentación saludable.
- Aprender a comprar y cocinar de manera saludable.
- Ser activo y disfrutar de un estilo de vida más sano.
- Convertir tus emociones y pensamientos en aliados.
- Cuidar tu alimentación en ocasiones especiales.
- Mantener estos hábitos en el tiempo.

TE ESPERAMOS



**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**COME SANO Y MUÉVETE:
DANDO PASOS HACIA EL CAMBIO**



**¿Quieres perder peso
de forma saludable
y prevenir la
diabetes?**

Fecha de realización: ___/___/___

Nombre y apellidos: _____

Teléfono: _____

Distrito: _____

Puntuación TF: _____

IMC* PA*

*IMC: Índice de Masa Corporal / PA: Perímetro Abdominal

Recórtese este cupón por la línea de puntos y entéguese al profesional para su evaluación.

TEST DE FINDRISC

Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2.

Marque con una "X" lo que corresponda, sume los puntos y anótelos en la casilla de la escala de riesgo.

1. Edad

- 0 puntos: Menos de 45 años
- 2 puntos: Entre 45-54 años
- 3 puntos: Entre 55-64 años
- 4 puntos: Más de 64 años

2. Índice de masa corporal (IMC)

- 0 puntos: Menos de 25 Kg/m²
- 1 punto: Entre 25-30 Kg/m²
- 3 puntos: Más de 30 Kg/m²

3. Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

VARONES

- 0 puntos: Menos de 94 cm
- 3 puntos: Entre 94 - 102 cm
- 4 puntos: Más de 102 cm

MUJERES

- 0 puntos: Menos de 80 cm
- 3 puntos: Entre 80 - 88 cm
- 4 puntos: Más de 88 cm

4. ¿Normalmente practica usted 30 minutos cada día de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre (incluida la actividad diaria normal)?

- 0 puntos: Sí
- 2 puntos: NO

5. ¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

- 0 puntos: Todos los días
- 1 punto: No todos los días

6. ¿Ha tomado ud. medicación para la hipertensión con regularidad?

- 0 puntos: NO
- 2 puntos: Sí

7. ¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre, por ejemplo, en un examen médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?

- 0 puntos: NO
- 5 puntos: Sí

8. ¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes (tipo 1 ó tipo 2)?

- 0 puntos: NO
- 3 puntos: Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)
- 5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

Escala de riesgo total

puntos El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante los próximos 10 años es:

Menos de 7 puntos: bajo. Se estima que 1 de cada 100 pacientes desarrollará la enfermedad.

7-11 puntos: ligeramente elevado. Se estima que 1 de cada 25 pacientes desarrollará la enfermedad.

12-14 puntos: moderado. Se estima que 1 de cada 6 pacientes desarrollará la enfermedad.

15-20 puntos: alto. Se estima que 1 de cada 3 pacientes desarrollará la enfermedad.

Más de 20 puntos: muy alto. Se estima que 1 de cada 2 pacientes desarrollará la enfermedad.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**COME SANO Y MUÉVETE:
DANDO PASOS HACIA EL CAMBIO**



¿QUÉ PRETENDEMOS?

Promover un estilo de vida saludable fomentando la alimentación sana y la actividad física regular.

Prevenir enfermedades crónicas: obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras.

¿A QUIÉN NOS DIRIGIMOS?

- A toda la población interesada en mejorar sus hábitos de vida.
- A personas con sobrepeso u obesidad o con riesgo de padecer diabetes, de forma especial.

¿QUÉ CONSEGUIMOS?

- Disminuir el peso corporal: El 85% de las personas participantes lo consiguen.
- Reducir el perímetro abdominal: 4 de cada 5 personas lo consiguen.
- Disminuir el riesgo de diabetes: 1 de cada 3 personas con prediabetes consigue tener la glucosa normal.
- Mantener los beneficios en el tiempo y mejorar tu vida y tu salud.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE AÑADE VIDA A TUS AÑOS Y AÑOS A TU VIDA