



dia mundial de la **diabetis**

Qüestionari Findrisc

(Projecte DE-PLAN-CAT, Fundació Jordi Gol i Gurina)

Trieu l'opció correcta i sumeu els punts obtinguts:

1. Edat

- Menys de 45 anys (0 punts)
- 45-54 anys (2 punts)
- 55-64 anys (3 punts)
- Més de 64 anys (4 punts)

2. Índex de massa corporal

(Calculeu el vostre índex, segons l'apartat que hi ha al final del test)

- Menys de 25 kg/m² (0 punts)
- Entre 25 i 30 kg/m² (1 punt)
- Més de 30 kg/m² (3 punts)

3. Perímetre de cintura mesurat per sota de les costelles (normalment a nivell del melic):

DONES	HOMES	PUNTS
<input type="checkbox"/> Menys de 80 cm	<input type="checkbox"/> Menys de 94 cm	0
<input type="checkbox"/> Entre 80 i 88 cm	<input type="checkbox"/> Entre 94 i 102 cm	3
<input type="checkbox"/> Més de 88 cm	<input type="checkbox"/> Més de 102 cm	4

4. ¿Feu habitualment al menys 30 minuts d'activitat física, a la feina i/o en el vostre temps lliure?

- Sí (0 punts)
- No (2 punts)

5. ¿Amb quina freqüència mengeu verdura o fruita?

- Cada dia (0 punts)
- No cada dia (1 punt)

6. ¿Preneu alguna medicació per a la pressió, regularment?

- No (0 punts)
- Sí (1 punt)

7. ¿Us han trobat mai valors de glucosa (*sucres*) alts (p.ex. en un control mèdic, durant una malaltia, durant l'embaràs)?

- No (0 punts)
- Sí (5 punts)

8. ¿Algun dels vostres familiars propers ha estat diagnosticat de diabetis (tipus 1 o tipus 2)?

- No (0 punts)
- Sí: avis, tieta, oncle, cosí germà (no: pares, germans o fills) (3 punts)
- Sí: pares, germans o fills (5 punts)

Medicions:

Pes _____

Alçada _____

Valor Glicèmia _____

Valor Hemoglobina Glicosilada _____

Data (d/m/a, p.e. 101005)

d d m m a a

--	--	--	--	--	--

Puntuació test

--	--



dia mundial de la **diabetis**

ESCALA DE RISC TOTAL

El risc de desenvolupar diabetis tipus 2 en 10 anys és:

- **Menys de 7 punts** **Baix:** s'estima que 1 de cada 100 persones desenvoluparà la malaltia
- **Entre 7 i 11 punts** **Lleugerament elevat:** s'estima que 1 de cada 25 persones desenvoluparà la malaltia
- **Entre 12 i 14 punts** **Moderat:** s'estima que 1 de cada 6 persones desenvoluparà la malaltia
- **Entre 15 i 20 punts** **Alt:** s'estima que 1 de cada 3 persones desenvoluparà la malaltia
- **Més de 20 punts** **Molt alt:** s'estima que 1 de cada 2 persones desenvoluparà la malaltia

QUÈ PODEU FER PER BAIXAR EL VOSTRE RISC DE DESENVOLUPAR DIABETIS TIPUS 2?

No podeu fer res pel que fa a la vostra edat i la vostra predisposició genètica.

Però respecte a la resta de factors per desenvolupar diabetis com el sobrepès, l'obesitat abdominal, l'estil de vida sedentari, els hàbits alimentaris i fumar, sí que hi podeu fer alguna cosa.

Els canvis en el vostre estil de vida poden prevenir completament la diabetis o al menys retardar-ne l'inici fins a edats ja molt avançades.

Si hi ha diabètics a la vostra família, hauríeu de **vigilar l'augment de pes** a mesura que passin els anys. L'augment del perímetre de la cintura, particularment, incrementa el risc de diabetis, i **una activitat física moderada el baixarà**. Hauríeu de tenir cura de la vostra dieta, **procurant prendre cereals rics en fibra i verdures cada dia**. Elimineu els greixos animals de la vostra dieta i en comptes d'aquests procureu prendre greixos d'origen vegetal.

Els estadis inicials de diabetis no ocasionen símptomes. **Si heu obtingut entre 12 i 14 punts en el test**, hauríeu de considerar seriosament el vostre nivell d'activitat física i els vostres hàbits dietètics, i prestar atenció al vostre pes, per prevenir la diabetis. **Si us plau, contacteu amb el/la vostre/a infermer/a o el/la vostre/a metge/essa perquè us faci un control.**

Si heu obtingut 15 o més punts en el test, hauríeu de fer-vos una analítica sanguínia per mesurar la glucosa (en dejuni i després d'una menjada), per determinar si patiu una diabetis sense símptomes.

ÍNDEX DE MASSA CORPORAL

L'índex de massa corporal s'utilitza per avaluar si una persona es troba en el seu pes normal o no. L'índex es calcula dividint el seu pes (en kg) per la seva altura (en m) al quadrat. Per exemple, si la seva altura és de 165 cm i el seu pes, de 70 kg, el seu índex de massa corporal és $70/(1,65 \times 1,65)$, o 25,7.

Si el vostre **índex de massa corporal** es troba **entre 25 i 30**, us beneficiaríeu si perdéssiu pes o, almenys hauríeu de vigilar de **que el vostre pes no augmentés més**.

Si el vostre **índex de massa corporal és major de 30**, els efectes adversos de l'obesitat en la vostra salut aviat es manifestaran, i **és essencial començar a perdre pes**.

