

ANEXO 4. Interpretación resultados Test Findrisk

Findrisk (nivel de riesgo de contraer diabetes en los próximos 10 años*)

Menos de 7 puntos (1 por ciento*)

Su nivel de riesgo es muy bajo. En su caso no es necesario un cuidado especial o de prevención. Sin embargo, no estaría mal cuidar de su alimentación y realizar suficiente ejercicio.

De 7 a 11 puntos (4 por ciento*)

Para usted es recomendable un poco de cuidado, aunque el nivel de riesgo de contraer una diabetes no es muy alto. Si quiere ir sobre seguro, siga las siguientes reglas:

- En el caso de **sobrepeso** deberá intentar disminuir su peso en un 7 por ciento.
- Manténgase en **actividad**, por lo menos, por media hora durante cinco días a la semana.
- La **grasa** debería constituir como máximo, sólo un 30 por ciento de su alimentación.
- La **parte de ácidos grasos no saturados** (sobre todo en la grasa animal) no debería sobrepasar del 10 por ciento en su alimentación.
- Consuma diariamente, por lo menos, 30 gramos de **fibras vegetales** (como las contenidas en productos integrales, verduras y frutas).

De 12 a 14 puntos (17 por ciento*)

Si usted se encuentra en este grupo de riesgo, no debería postergar, por ningún motivo, el tomar medidas preventivas. En este caso lo pueden ayudar consejos e instrucciones de expertos para cambiar su estilo de vida, los cuales puede aplicarlos usted mismo. Recorra a ayuda profesional si nota que de esa manera no se puede ayudar.

De 15 a 20 puntos (33 por ciento*)

Su nivel de riesgo es muy alto: una tercera parte de los pacientes que corresponden a este grupo de riesgo contraen diabetes en los próximos 10 años. El subestimar esta situación puede traer graves consecuencias. Lo mejor sería recurrir a ayuda profesional. Haga una prueba de glucemia (azúcar en la sangre) en una farmacia y vaya a hacerse exámenes médicos (*checkup* a partir de los 35).

Más de 20 puntos (50 por ciento*)

Existe la necesidad de actuar inmediatamente, ya que es muy posible que usted ya sufra de diabetes. Eso pasa con el 35 por ciento de las personas que se encuentran sobre los 20 puntos. Una simple prueba de glucemia en su farmacia más cercana, por ejemplo, puede servir de ayuda como una información adicional. De todas formas, ésta no reemplaza un diagnóstico del laboratorio para descartar una diabetes ya existente. Por esta razón debería solicitar una consulta médica, inmediatamente.

* El riesgo en porcentaje = 4% significa, por ejemplo, que 4 de cien personas con este puntaje pueden contraer, en los próximos 10 años, una Diabetes Mellitus Tipo 2.

Usted puede disminuir el riesgo de la siguiente forma Incluso pequeños cambios en su estilo de vida pueden apoyar su salud

COMER Y BEBER DE FORMA SALUDABLE

Más fruta y verdura

Todos sus alimentos deben contener, en lo posible, mucha fruta y verdura. Lo ideal es que aplaque su hambre solamente con estos alimentos.

Alimentos pobres en grasas

Al comprar productos lácteos elija las variantes con poca grasa. Coma carnes y embutidos magros, pero con moderación. Por lo menos una vez por semana coma pescado.

Cocinar con poca grasa

Utilice sartenes con recubrimiento antiadherente, así se puede evitar el uso de mucho aceite al freír. En la cocina los aceites grasos deben ser sustituidos, principalmente, por el aceite de colza (al freír) y el aceite de oliva (en las ensaladas).

Bocadillos saludables

La comida rápida (*fastfood*) y la ya elaborada son bombas de calorías. Renuncie a ellas. La naturaleza le ofrece ricos productos para las comidas entre horas como: uvas, zanahorias o manzanas.

Bebidas saludables

Evite las bebidas que contienen azúcar. Aplaque su sed con agua mineral, zumos de frutas o té de hierbas

MÁS EJERCICIO EN SU VIDA COTIDIANA

Tómese tiempo

Haga ejercicio diariamente por 30 o 60 minutos. Elija actividades que pueda acomodar en su vida cotidiana.

Use el camino al trabajo como entrenamiento

Use, por ejemplo, el tiempo de espera en la parada de autobús y tense los glúteos y luego los músculos del estómago, alternativamente. Después balancéese sobre los dedos del pie, subiendo y bajando. Tal vez le alcance el tiempo incluso para ir a pie hasta la próxima parada.

Prefiera la bicicleta

Para hacer gestiones en las cercanías use la bicicleta. Colóquela en un lugar a su alcance, de tal manera que la pueda usar en cualquier momento y manténgala apta para funcionar.

Prueba con la dinámica de grupo

Si le gusta hacer deporte en grupo, aprovéchelo. El establecer horas fijas para el deporte y el tener compañeros simpáticos puede ayudar a mantener la motivación en momentos de desánimo.

Hacer ejercicio

Escoja tipos de deporte con una intensidad leve hasta media de esfuerzo. El Nordic-Walking es un deporte ideal. Si usted suda levemente y puede conversar bien durante la práctica del deporte, entonces el esfuerzo que hace es el correcto.

MANTÉNGASE ACTIVO PERMANENTEMENTE

Fijese objetivos realistas

Objetivos que no son fáciles de lograr, nos hacen tener mala conciencia y nos desmotivan.

Introducir días de acción

De una a 3 veces por año debería crear condiciones claras, rompiendo costumbres antiguas y ordenando su casa radicalmente. Esto vale para el refrigerador, así como para sótano y la sala. Cárguese de fuerza y energía para otros campos de la vida.

Engañese a sí mismo

Solamente las medidas que son fáciles de cumplir pueden mantenerse en la vida cotidiana. Por ejemplo: las zapatillas de deporte que están en el corredor serán, probablemente, también usadas. Lo mismo sucede con el contenido del refrigerador: Los alimentos saludables colóquelos bien adelante ya que están más al alcance y son los primeros que se toman.

Fuente: Fundación alemana de Diabetes. Interpretación de datos Test de Findrisk.; 2017. Disponible en: <https://www.diabetesstiftung.org/gesundheits-check-diabetes-findrisk>