

Calcula tu riesgo de diabetes tipo 2

1 Edad

- Menos de 45 años..... (0 pts.)
- 45-54 años..... (2 pts.)
- 55-64 años..... (3 pts.)
- Más de 64 años..... (4 pts.)

2 Índice de masa corporal:

Peso (kilos) / Talla (metros)²

Ej. 70 (kg) / 1,70 (m) x 1,70 (m) = 24,22

- Menos de 25 kg/m²..... (0 pts.)
- Entre 25-30 kg/m²..... (1 pto.)
- Más de 30 kg/m²..... (3 pts.)

Peso:

Altura:

3 Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

HOMBRES

MUJERES

- Menos de 94 cm. Menos de 80 cm. (0 pts.)
- Entre 94-102 cm. Entre 80-88 cm. (1 pto.)
- Más de 102 cm. Más de 88 cm. (3 pts.)

4 ¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día (o 4 horas semanales), en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí. (0 pts.)
- No. (2pts.)

5 ¿Con qué frecuencia comes verduras o frutas?:

- Todos los días..... (0 pts.)
- No todos los días..... (1 pto.)

6 ¿Tomas medicación para la hipertensión regularmente?:

- Sí. (0 pts.)
- No. (2 pts.)

7 ¿Te han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

- Sí. (5 pts.)
- No. (0 pts.)

8 ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de tus familiares allegados u otros parientes?

- No..... (0 pts.)
- Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano..... (3 pts.)
- Sí: padres, hermanos o hijos..... (5 pts.)

Escala de Riesgo Total:

RESULTADOS:

- Menos de 7 puntos: bajo. ■ 7-11 puntos: ligeramente elevado.
 - 12-14 puntos: moderado. ■ 15-20 puntos: alto. ■ Más de 20 puntos: muy alto.
- En este caso se estima que una de cada dos personas desarrollará la enfermedad. ■ Si tienes más de 50 años y tu puntuación es mayor de 14, ponte en contacto con tu médico para evitar o retrasar la aparición de diabetes.

RECUERDA

Cuando se desarrollan los síntomas de la retinopatía diabética, con frecuencia ya se han producido daños irreversibles en el ojo. No esperes a que sea demasiado tarde, acude a tu óptico-optometrista o al especialista en oftalmología al menos una vez al año.



MÁS INFORMACIÓN EN:
www.miraportudiabetes.es

Visita el video 3D realizado por la Fundación RetinaPlus+
MÍRAME Y DESCUBRE LA DIABETES



PATROCINA:



COLABORA:



CAMPAÑA DE SALUD VISUAL Y DIABETES



ORGANIZA:



FUNDACIÓN SALUD VISUAL

MIRA POR TU DIABETES



LO QUE EL ÓPTICO-OPTOMETRISTA PUEDE HACER POR TI

La campaña "Mira por tu diabetes II" tiene como principal objetivo animar a las personas con esta patología a realizarse exámenes visuales periódicamente en los establecimientos sanitarios de óptica para prevenir y detectar las complicaciones más habituales que la diabetes provoca en la visión, como es la retinopatía diabética, pero también para controlar los cambios de agudeza visual que se dan en este tipo de pacientes.

Asimismo, la campaña persigue fomentar la prevención de la diabetes en aquellas personas que están en situación de riesgo de padecerla. Recuerda que, para cuando se desarrollan los síntomas de la retinopatía diabética, con frecuencia, ya se han producido daños irreversibles en el ojo.

No esperes a que sea demasiado tarde, acude a tu óptico-optometrista al menos una vez al año. Y si detecta algún problema, te remitirá al médico de atención primaria o al especialista en oftalmología.



COMPLICACIONES VISUALES DE LA DIABETES

Debido a un mal control de la enfermedad, o simplemente a los años de evolución de la misma, es posible que aparezcan complicaciones como la nefropatía diabética, el pie diabético, pero también problemas en la visión, como:

➤ RETINOPATÍA DIABÉTICA

Es la causa más frecuente de nuevos casos de ceguera en adultos. Se da cuando los minúsculos capilares de la retina, sensible a la luz, se ven dañados y se inflaman. En los casos más graves puede darse un desprendimiento de retina que desemboque en ceguera.

➤ CATARATAS

Sucedan cuando el cristalino, que es la lente interna del ojo, se vuelve opaca lo cual genera pérdida de visión. Esto sucede con más frecuencia, y en una etapa más temprana, en personas con diabetes.

➤ GLAUCOMA

Son lesiones del nervio óptico asociadas a un alto nivel de tensión interna en el ojo, que genera una pérdida permanente de visión con pocos o ningún síntoma hasta que la enfermedad está avanzada. También se da con más frecuencia en personas que tienen diabetes.

El óptico-optometrista es un profesional sanitario de atención primaria que puede y debe desempeñar un papel fundamental en el control y en la detección de los signos y síntomas de la diabetes.

- **EN UNA VISITA AL ESTABLECIMIENTO SANITARIO DE ÓPTICA**, en pocos minutos el óptico-optometrista puede realizar un fondo de ojo sin dilatación pupilar. Esta sencilla prueba es indolora y no invasiva y en el mismo instante el óptico-optometrista puede detectar indicios de retinopatía diabética, edema macular diabético u otros signos precoces de problemas de la visión del paciente, que será remitido al médico de cabecera o especialista en oftalmología para su diagnóstico.
- **ADÉMÁS DE DETECTAR INDICIOS DE RETINOPATÍA DIABÉTICA**, el óptico-optometrista puede desarrollar más funciones en pos de mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes, como son las revisiones periódicas de la agudeza visual que son imprescindibles para controlar las variaciones en la visión.
- **EL ÓPTICO-OPTOMETRISTA TAMBIÉN REALIZA REHABILITACIÓN VISUAL** como parte del tratamiento de baja visión, una terapia de especial importancia para que el paciente con estos problemas pueda retomar las actividades básicas de la vida diaria.



Más información en:
www.miraportudiabetes.es