

¿Sabes que

UNO

DE CADA
DOS


diabéticos
desconoce que lo es?

International Diabetes Foundation. IDF diabetes atlas. 2016



PROTOCOLO SERVICIO CRIBADO DE RIESGO DE DIABETES

Las personas con diabetes tipo 2 no diagnosticadas presentan alto riesgo de padecer enfermedades cardíacas, dislipidemia, hipertensión y obesidad, en comparación con la población no diabética, por esta razón la detección precoz y el tratamiento inmediato reducen la gravedad de la enfermedad así como las futuras complicaciones¹.

Para el cribado no invasivo de la población con riesgo de diabetes se utilizan la **escala Findrisc**, una herramienta de probada eficacia en distintos países europeos.

Se compone de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas y estima la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

Factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. **Variables Findrisc:**

- Edad
- Índice de Masa Corporal
- Perímetro de cintura
- Actividad física
- Consumo de verduras y frutas
- Consumo de medicamentos para el control de la hipertensión arterial
- Antecedentes de glucemia elevada
- Antecedentes familiares de diabetes

El punto de corte para la predicción de un riesgo elevado de desarrollar diabetes ($\geq 20\%$ en 10 años) se obtiene a partir de los 15 puntos.

<http://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk/>

OBJETIVO

Detectar personas con riesgo alto/muy alto de padecer diabetes.

POBLACIÓN OBJETIVO QUE CUMPLE LOS CRITERIOS

- Personas mayores de 18 años.
- No diagnosticadas de diabetes.
- No toman medicamentos para la diabetes.

PROCEDIMIENTO

1. Determinación de IMC (kg/m²):

Para medir el peso se debe situar a la persona, con ropa ligera, en el centro de la plataforma de la báscula, asegurando que distribuye el peso por igual en ambas piernas, sin que el cuerpo contacte con nada de su alrededor y con los brazos colgando a lo largo del cuerpo.

Para determinar la estatura, las condiciones son: descalzo, totalmente erecto, en bipedestación, con los brazos relajados a lo largo del cuerpo, haciendo coincidir su línea media sagital con la línea media del tallímetro, con la cabeza en plano horizontal nariz-trago y con los talones, nalgas y zona occipital apoyados contra el tallímetro.

Con ambos datos se calcula el IMC según la fórmula: $IMC (kg/m^2) = \text{peso} / \text{altura}^2$

<http://www.seedo.es/index.php/pacientes/calculo-ipc>

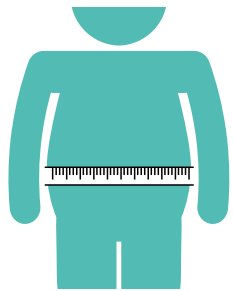
$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

El **IMC** se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$
La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los individuos con un IMC de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un IMC de 30 o más son obesos.

IMC	Clasificación Seedo
< 18,5	Peso insuficiente
18,5 - 24,9	Normopeso
25 - 26,9	Sobrepeso grado I
27 - 29,9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30 - 34,9	Obesidad de tipo I
35 - 39,9	Obesidad de tipo II
40 - 49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
> 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

2. Determinación del Perímetro de Cintura (cm):

Se realiza con una cinta métrica no extensible. El individuo debe estar en reposo, relajado y de pie. La ropa o el cinturón no debe comprimir su abdomen, debe inspirar normalmente y a continuación expirar todo el aire y contener la respiración mientras se mide la cintura. La medida se realiza a la altura del ombligo. Rango test Findrisc:



Hombres	Mujeres	Riesgo para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94-102 cm	Entre 80-88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

* Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral¹

3. Cumplimentación del cuestionario Findrisc con la edad, las medidas antropométricas (peso, talla, IMC y perímetro de cintura) y hábitos del paciente:

Realización de actividad física (sí/no), frecuencia diaria de consumo de frutas (sí/no), utilización de medicamentos para la presión arterial (sí/no), valores anteriores de glucosa altos (sí/no), familiares con diabetes (no/1º/2º).

4. Puntuación total del test de Findrisc.

Determina el grado de riesgo de padecer diabetes mellitus

Riesgo muy alto:	más de 20 puntos
Riesgo alto:	entre 15 y 20 puntos
Riesgo moderado:	entre 12 y 14 puntos
Riesgo ligeramente elevado:	entre 8 y 11 puntos
Riesgo bajo:	menos de 8 puntos



Si la puntuación del test de Findrisc es < 15, se realiza educación sanitaria basada en hábitos higiénico/dietéticos saludables y se le recomienda la repetición del test a los 5 años.

Si la puntuación del test de Findrisc es ≥ 15, se procede a la determinación de HbA1c por punción capilar.

Si test de Findrisc es ≥ 15 y valores de:¹

- **HbA1c < 5,7%**, se realiza educación sanitaria basada en hábitos higiénico /dietéticos saludables, recomendando el control de los niveles de glucosa / HbA1c cada tres años como mínimo, considerando control más frecuente según la situación del resto de factores de riesgo.
- **HbA1c entre 5,7 - 6,4%** indica estado de prediabetes, factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Se realiza educación de modificaciones en el estilo de vida (dieta, ejercicio y control del peso) recomendando seguimiento y repetir la prueba cada año. Se deriva al médico con la correspondiente hoja de derivación.
- **HbA1c > 6,5%** es criterio diagnóstico de diabetes tipo 2. Se realiza educación de modificaciones en el estilo de vida (dieta, ejercicio y control del peso) en diabetes y se deriva al médico con la correspondiente hoja de derivación.

La hemoglobina glicosilada o glicada (HbA1c) es el principal objetivo para el control de la glucemia, mide el nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos tres meses y se usa para detectar diabetes y realizar su seguimiento.²

MATERIAL PARA EL PACIENTE:

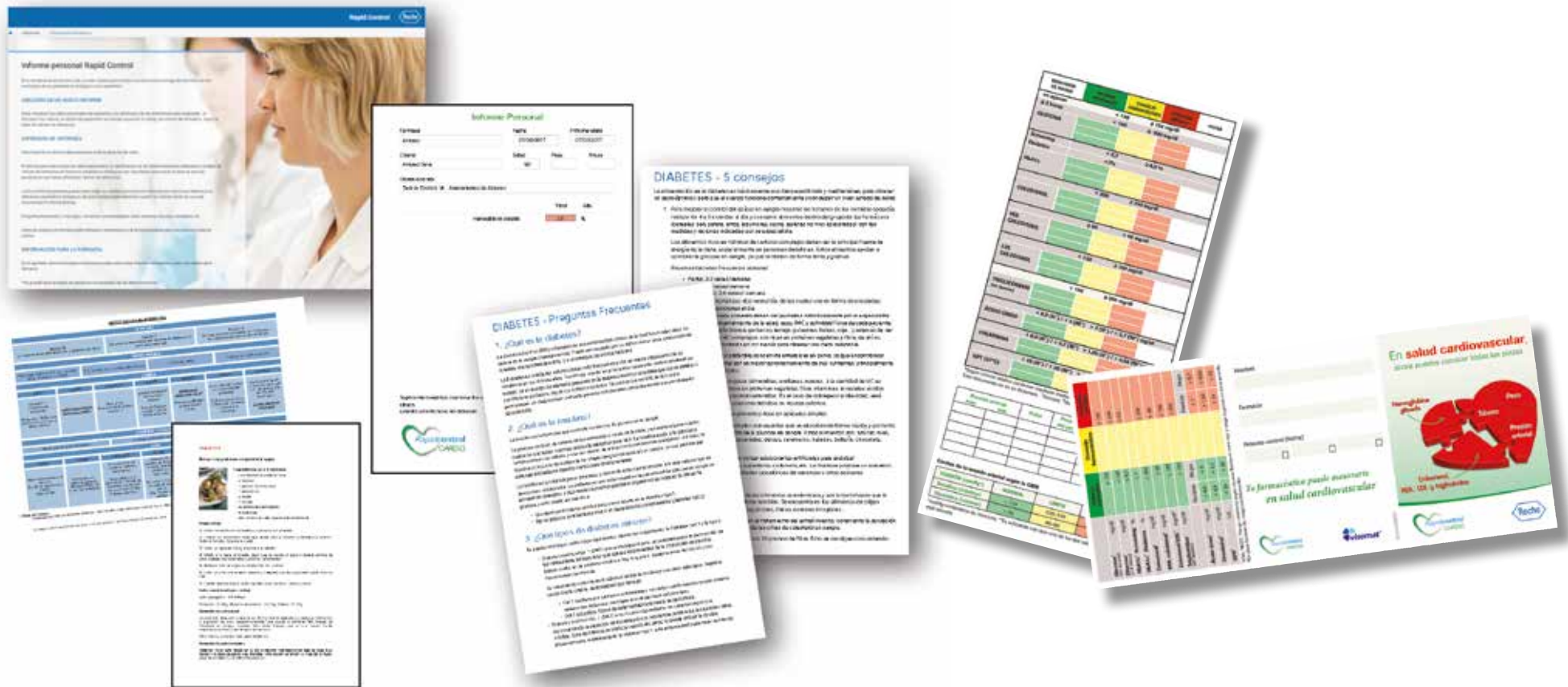
Entrega del resultado del test de Findrisc.

Entrega del informe (o carnet resultados) con el resultado de la HbA1c y la información sobre la diabetes y recomendaciones nutricionales disponibles en la web rapidcontrol.

<https://rapidcontrol.clinical-services.net/Report/Create>

Screening	Normal	¿Prediabetes?	¿Diabetes?
HbA1c (%)	< 5,7	5,7-6,4	≥ 6,5
Glucemia en ayunas* (mg/dl)	< 100	100-125	≥ 126
Glucemia "al azar" ** (mg/dl)	< 140	140-199	≥ 200

* > 8 horas de ayuno, **1-2 horas desde el inicio de la ingesta



1. Diabetes Care. 2017 Jan;40 (Suppl 1):Standards of Medical Care in Diabetes-2017

Uno de cada dos adultos con diabetes desconoce que lo es.¹

 Nombre

 Edad

 Hombre Mujer

 Fumador

 Peso Kg

 Altura m

 IMC Kg/m²
 Perímetro cintura cm

 Test de Findrics puntos

Parámetros

 HbA1c %

 Comentarios

 Fecha

¿Sabes que uno de cada dos diabéticos desconoce que lo es? *International Diabetes Foundation. IDF diabetes atlas. 2016* Con 8 preguntas sobre tus hábitos podemos valorar en tu farmacia el riesgo de desarrollar diabetes en los próximos años.

La diabetes mellitus o diabetes, es una enfermedad crónica en la que hay niveles altos de azúcar en sangre (hiperglucemia), es una de las enfermedades más frecuentes y con un mayor crecimiento de su incidencia en los últimos años. La diabetes tipo 2, que representa al menos al 90% de todos los casos de la diabetes, se puede evitar, o cuando menos retrasar su aparición, gracias a la práctica de ejercicio físico moderado y una alimentación equilibrada, evitando la obesidad y el sobrepeso excesivo. En algunos casos también puede ser recomendable iniciar tratamiento con medicación.

ESCALA DE RIESGO PARA LA DIABETES FINDRISC				
Pregunta	Respuesta	Puntuación	Total	
Edad (años)	<45	0		
	45 - 54	2		
	55 - 64	3		
	>64	4		
Índice de masa corporal (kg/m ²)	<25	0		
	25 - 30	1		
	>30	3		
Perímetro de cintura (cm)	Hombres	<94	0	
		94 - 102	3	
		>102	4	
	Mujeres	<80	0	
		80 - 88	3	
		>88	4	
¿Realiza al menos 30 minutos de actividad física en el trabajo o en su tiempo libre (incluyendo la actividad diaria normal)?	Sí	0		
	No	2		
¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	Todos los días	0		
	No todos los días	1		
¿Alguna vez ha tomado medicación para hipertensión de forma regular?	No	0		
	Sí	2		
¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre? (p.ej. Chequeo médico, una enfermedad, durante un embarazo)	No	0		
	Sí	5		
¿Alguno de los miembros de su familia cercana u otros parientes han sido diagnosticados de diabetes (tipo 1 o 2)?	Sí	No	0	
		Abuelos, tíos, primos	3	
		Padres, hermanos, hijos	5	
ESCALA DE RIESGO TOTAL		puntos:		

Farmacia:

Fecha:



Para el paciente



Para la farmacia

RESULTADO TEST	RECOMENDACIONES	RIESGO
más de 20 puntos	Existe la necesidad de actuar inmediatamente ya que el 50% de las personas de este grupo es muy posible que tengan diabetes. Una determinación de HbA1c ayuda a tener más información. Debe, no obstante, ir al médico. Consulte a su farmacéutico y/o médico.	MUY ALTO (50%)
entre 15 y 20 puntos	Su nivel de riesgo es alto: una tercera parte de los pacientes que corresponden a este grupo de riesgo tendrán diabetes en los próximos 10 años. Subestimar esta situación puede traer graves consecuencias. Una determinación de HbA1c ayuda a tener más información. Consulte a su farmacéutico y/o médico.	ALTO (33%)
entre 12 y 14 puntos	Si se encuentra en este grupo de riesgo, no debería esperar a tomar medidas preventivas. Además de las recomendaciones explicadas en los dos niveles inferiores y de que nosotros podemos ayudarle en cambiar su estilo de vida, debería consultar con su médico. Es importante iniciar las medidas preventivas y/o los tratamientos adecuados lo antes posible para evitar las complicaciones a largo plazo de la enfermedad.	MODERADO (17%)
entre 8 y 11 puntos	Es recomendable tener cuidado, aunque su riesgo de contraer diabetes no es muy alto. Sería importante que siguiese las recomendaciones explicadas en el nivel inferior y las siguientes reglas: <ul style="list-style-type: none"> • 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. Mejor ácidos grasos no saturados. • Consuma diariamente, por lo menos, 30 gramos de fibras vegetales (contenidas en productos integrales, verduras y frutas). 	LIGERAMENTE ALTO (4%)
menos de 8 puntos	Su nivel de riesgo es muy bajo, no siendo necesario un cuidado especial o de prevención. No obstante debe cuidar su alimentación y realizar suficiente ejercicio: ALIMENTACIÓN: Alimentación equilibrada de todos los grupos de alimentos, con mantenimiento de un peso adecuado. Consumir suficiente verdura y fruta, alimentos pobres en grasa, preferentemente cocidos o a la plancha. EJERCICIO: Haga ejercicio diariamente. Mínimo de 30 a 60 minutos diarios de caminar a buen ritmo, bicicleta, natación, etc. Siempre ejercicio aeróbico, continuado y de una intensidad en función de su edad y estado físico.	BAJO (1%)

Advertencia: El test FINDRISC no puede reemplazar un diagnóstico facultativo. Por este motivo, debería consultar con su médico el resultado obtenido

ADA 17	Normal	¿Prediabetes?	¿Diabetes?	Resultado HbA1c	%
HbA1c (%)	< 5,7	5,7-6,4	≥ 6,5		

Uno de cada dos adultos con diabetes desconoce que lo es.¹

La hemoglobina glicada es el principal objetivo para el control de la glucemia. Su valor informa sobre el nivel medio de glucosa en sangre en los últimos 2-3 meses y se usa para detectar diabetes y realizar su seguimiento.²

Puede realizarse a cualquier hora del día ya que no requiere estar en ayunas.³

Referencias:

- 1-International Diabetes Foundation. IDF diabetes atlas. 2016; pag 15.
2. Hanas R, John G. 2010 consensus statement on the worldwide standardization of the hemoglobin A1C measurement. Diabetes Care 2010;33:1903-1904.
3. Sacks DB. (2011). A1C versus glucose testing: a comparison. Diabetes Care 2011; 34:518-523.

Roche Diagnostics. S.L.
Avda. Generalitat, 171-173
08174 Sant Cugat del Vallès

© 2017

www.rapidcontrol.es

Atención al cliente 902 433 333