

# ¿Quieres prevenir la diabetes? ¿Cuáles son tus hábitos?

## VIDA ACTIVA Y BUENA ALIMENTACIÓN

- ✓ Intento hacer deporte. Al menos, trato de caminar 30 minutos a diario.
- ✓ Siempre estoy activo, incluso cuando estoy en casa.
- ✓ En mi tiempo libre, prefiero salir y hacer cosas, antes que quedarme delante de la tele.
- ✓ Voy al trabajo andando y sólo cojo el coche cuando es imprescindible.
- ✓ Evito el ascensor. Siempre que puedo, subo por las escaleras.
- ✓ Hago tres comidas principales y dos pequeñas al día.
- ✓ Me encanta "el cuchareo". Como legumbres 2-3 veces por semana.
- ✓ El pescado y los huevos no faltan en mi dieta. 3-4 veces por semana.
- ✓ La fruta siempre me acompaña. Mínimo, tres piezas al día, y una de cítrico.
- ✓ Ensalada diaria, y normalmente dos raciones de verduras y hortalizas al día.
- ✓ El aceite de oliva que no falte.
- ✓ Bebo mucha agua y, si se tercia, una copita de tinto en el almuerzo.
- ✓ A la vida hay que ponerle mucha sal. A la comida, la justa.
- ✓ Mi capricho: los frutos secos, una vez por semana.



## VIDA SEDENTARIA Y MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- ✗ Desde que salí del Instituto, no me pongo ropa deportiva.
- ✗ Ningún sitio en casa es mejor que el sofá.
- ✗ Y en mi tiempo de ocio nada mejor que ver la tele.
- ✗ Al trabajo, en coche, por supuesto.
- ✗ ¿Escaleras? ¿Y para qué sirve el ascensor?
- ✗ Soy de pocas comidas, pero bien servidas.
- ✗ Aquí, el rey del picoteo.
- ✗ Los fritos y las salsas forman parte de mi dieta habitual.
- ✗ Un hinja de los precocinados y la comida rápida.
- ✗ Me chiflan las grasas de origen animal: lácteos enteros, fiambre, charcutería, tocinos, patés, manteca, mantequilla, quesos curados, yema de huevo...
- ✗ Carnes rojas, si es posible, a diario.
- ✗ Pasión por la pastelería industrial: bollería, helados, chocolates...
- ✗ Contra la sed, nada como media docena de "cañitas", un par de refrescos o un buen zumo de *bote*.
- ✗ A la vida hay que ponerle mucha sal. Y a la comida, también.
- ✗ Todo lo light... es bueno y no engorda.

# Test de Riesgo de Diabetes

La detección precoz puede prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes. Le aconsejamos, por ello, que cumplimente este test. Si la respuesta a las preguntas es positiva, anote los puntos indicados en la parte derecha y al final sume todos los puntos. Si suman 10 o más, pregunte a su farmacéutico.



Es una  
campana  
a tu salud

del Consejo Andaluz  
de Colegios de  
Farmacéuticos



| PREGUNTA   | MODO DE VALORACIÓN |               | PUNTOS |
|--|--------------------|---------------|--------|
| 1. Soy una mujer que ha tenido un/una hijo/a con un peso al nacer superior a 4,1 kg. | No                 | Si / 1 punto  |        |
| 2. Tengo un hermano o hermana con diabetes   | No                 | Si / 1 punto  |        |
| 3. Mi padre o mi madre tiene diabetes  | No                 | Si / 1 punto  |        |
| 4. Tengo exceso de peso  | No                 | Si / 5 puntos |        |
| 5. Tengo menos de 65 años y realizo poco o ningún ejercicio                          | No                 | Si / 5 puntos |        |
| 6. Tengo entre 45 y 64 años de edad  | No                 | Si / 5 puntos |        |
| 7. Tengo 65 años o más   | No                 | Si / 9 puntos |        |
| <b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>  |                    |               |        |

\* Test de riesgo de Diabetes de la American Diabetes Association



Ante cualquier duda, consulte con su farmacéutico