

# Conocer el riesgo de padecer DM2 para prevenir su aparición o retrasar su progresión

Feel the Science.

[almirall.com](http://almirall.com)



# MENSAJES CLAVE para la PREVENCIÓN de la DM2

## Factores de riesgo de la DM2<sup>1,2,3</sup>



- IMC $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup> o IMC $\geq$ 23 kg/m<sup>2</sup> en asiático-americanos
- Orígenes afroamericanos, indoamericanos, asiático-americanos, isleños del Pacífico, hispanoamericanos o latinos tienen mayor riesgo de DM2
- Hiperglucemia/prediabetes, c-HDL $<$ 35mg/dL y/o triglicéridos $>$ 250 mg/dL
- Glucocorticoides, diuréticos tiazídicos, algunos medicamentos para el VIH y los antipsicóticos atípicos, aumentan el riesgo de DM2 y deben tenerse en consideración.

✓ **Intervenciones intensivas en el estilo de vida** pueden **reducir el riesgo de DM2 en un 58% en 3 años**<sup>1</sup>, siendo estas:

- Dieta saludable individualizada en base a los patrones alimenticios, preferencias del paciente y objetivos metabólicos.
- Actividad física.

✓ Alcanzar el **objetivo de actividad física**, aún sin alcanzar la pérdida de peso objetivo, reduce **la incidencia de DM2 en un 44%**<sup>1</sup>.

✓ **Para la prevención o el retraso de la DM2 en pacientes con sobrepeso/obesidad** se recomienda<sup>1</sup>:

- Alcanzar y mantener **un 7% de pérdida de peso** con dietas adecuadas, siendo el factor más importante.
- Aumentar la actividad física a, al menos, **150 minutos/semana**.
- Tratamiento farmacológico**, generalmente metformina además de cambios en el estilo de vida, si el paciente no alcanza sus objetivos no se debe retrasar la intensificación del tratamiento.

# Prueba de riesgo de diabetes<sup>1</sup>



Prueba de riesgo provista por la Asociación Americana de la Diabetes y los Centros para el Control de la Prevención de Enfermedades.

## 1. ¿Qué edad tiene?

- Menor de 40 años (0 puntos)
- 40 a 49 años (1 punto)
- 50 a 59 años (2 puntos)
- 60 años o más (3 puntos)

## 2. ¿Es hombre o mujer?

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

## 3. Si es mujer, ¿le diagnosticaron alguna vez de diabetes gestacional?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

## 4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, algún hermano o hermana?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

## 5. ¿Le diagnosticaron alguna vez de presión arterial alta?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

## 6. ¿Se mantiene físicamente activo?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

## 7. ¿En qué categoría de peso está?

(Vea la tabla de la derecha)

Estatura (cm)	Peso (kg)		
	1 punto	2 puntos	3 puntos
147	54-64,5	65-86	86,5 +
150	56-66,5	67-89	90 +
152	58-69	70-92	92,5 +
155	60-71	71,5-95	95,5 +
157	61,5-74	74,5-98,5	99 +
160	64-76	76,5-101,5	102 +
163	66-78,5	79-105	105,5 +
165	68-81	81,5-108,5	109 +
168	70-84	84,5-111,5	1123 +
170	72-86	86,5-115	115,5 +
173	74-89	89,5-118,5	119 +
175	76,5-91,5	92-122	122,5 +
178	79-94,5	95-125,5	126 +
180	81-97	97,5-129,5	130 +
183	83,5-99,5	100-133	133,5 +
185	85,5-102,5	103-136,5	137 +
188	88-105	105,5-140,5	141 +
191	90,5-108,8	109-144	144,5 +
193	93-111	111,5-148,5	149 +
	<b>1 punto</b>	<b>2 puntos</b>	<b>3 puntos</b>
Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos)			



## Si obtuvo 5 o más puntos ★★★★★

El paciente está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Sin embargo, solo un médico puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficiente como para dar un diagnóstico de diabetes tipo 2. El médico valorará si necesita pruebas adicionales.



### Puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2

Pregunte a su médico cómo puede revertir la prediabetes y prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través de un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC.

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes-2022. *diabetes Care* 2022;44(Supl. 1):S17-S38. 2. Bailey CJ, et al. Earlier intervention in type 2 diabetes: The case for achieving early and sustained glycemic control. *Int J Clin Pract*, Novembre 2005; 59(11):1309-1316. 3. R. Verner Codoceo. Prevención de diabetes mellitus 2. *Rev Med Clin Las Condes*. 2010;21(5):741-748. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(10\)70595-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(10)70595-2). 4. M. Seguí Díaz, J.J. Mediavilla Bravo, J.M. Comas Samper, A. Barquilla García, F. Carramiñana Barrera, Prevención de la diabetes mellitus 2, *SEMERGEN - Medicina de Familia*, Volume 37, Issue 9, 2011, Pages 496-503, ISSN 1138-3593, <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2011.06.014>.