

SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA MUNICIPAL CALI
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - EVS
CONOCE TU RIEGO Y PESO SALUDABLE



CALCULADORA DE RIESGO - DATOS PERSONALES

Consentimiento informado: Dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013. La Alcaldía de Santiago de Cali y en su defecto la Secretaría de Salud de Cali particularmente la Línea de Estilos de Vida Saludable, garantizará la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de los datos que se registran en este formato y se reservará el derecho de modificar su Política de Privacidad de Datos Personales en cualquier momento.

Nombres y Apellidos:		Identificación:		Fecha de nacimiento:	
Nombre IPS:		Nombre del Asegurador :		Teléfono/Celular:	
Comuna :		Barrio :		Fecha diligencia de la ficha:	

RIESGO DIABETES - Finnish Risk Score

Peso Kg:		Talla cm:		IMC = Peso/Talla²:																																																																																											
<table border="1"> <tr> <th colspan="10">IMC</th> <th colspan="3">1</th> <th colspan="3">2</th> <th colspan="3">3</th> </tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> <td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td><td>39</td><td>40</td><td>41</td><td>42</td><td>43</td><td>44</td><td>45</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Bajo Peso</td> <td colspan="10">Normal</td> <td colspan="10">Sobre peso</td> <td colspan="10">Obesidad</td> </tr> </table>						IMC										1			2			3			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Bajo Peso										Normal										Sobre peso										Obesidad									
IMC										1			2			3																																																																															
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45																																																																	
Bajo Peso										Normal										Sobre peso										Obesidad																																																																	

Si su IMC es de **Sobrepeso u Obesidad**: Esto indica una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo y ésta condición está relacionada con enfermedades como: la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis y algunos tipos de cancer como el cancer de mama y el cancer de colon. Le recomendamos incluir consumo de frutas y verduras en su alimentación diaria y hacer ejercicio de manera regular

1. Edad (años)	Puntaje:	
Menos 45 años		0
45-54 años		2
55-64 años		3
Más de 64 años		4
Edad:		

2. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (cm)	Puntaje:	
HOMBRES	MUJERES	
Menos de 94 cm	Menos de 90 cm	0
94 cm o más	90 cm o más	4
Perímetro de cintura:		

3. índice de masa corporal	Puntaje:	
Menor de 25 kg/m ²		0
Entre 25-30 kg/m ²		1
Mayor de 30 kg/m ²		3
Índice de Masa Corporal:		

4. ¿Realiza diariamente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?	Puntaje:	
No		2
Si		0

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:	Puntaje:	
No todos los días		1
Todos los días		0

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:	Puntaje:	
No		0
Si		2

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:	Puntaje:	
No		0
Si		5

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?	Puntaje:	
No		0
Si: abuelos, tía, tío, primo hermano		3
Si: padres, hermanos o hijos		5

RIESGO PARA DIABETES	Puntaje Total:		Descripción del Riesgo
> 12 puntos	Riesgo Alto		Usted tiene un riesgo alto de tener diabetes y prediabetes. Sugerimos que usted pida una cita a su EPS o su médico para que le realice una prueba de tolerancia a la glucosa y reciba consejo sobre cómo cambiar sus hábitos de vida para mejorar su salud.
10-12 puntos	Riesgo Moderado		Usted tiene un riesgo moderado de tener diabetes y prediabetes. Sugerimos que considere aumentar su actividad física, mejorar sus hábitos de alimentación y prestar atención a su peso, para prevenir el desarrollo de diabetes. Los cambios en su estilo de vida pueden prevenir completamente la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas.
<10	Riesgo Bajo		¡Felicitaciones! Usted tiene un riesgo bajo para desarrollar diabetes. Le sugerimos que controle su peso regularmente, consuma frutas y verduras diariamente y practique al menos 30 minutos de actividad física con intensidad moderada por día, para así mantener y mejorar su salud.

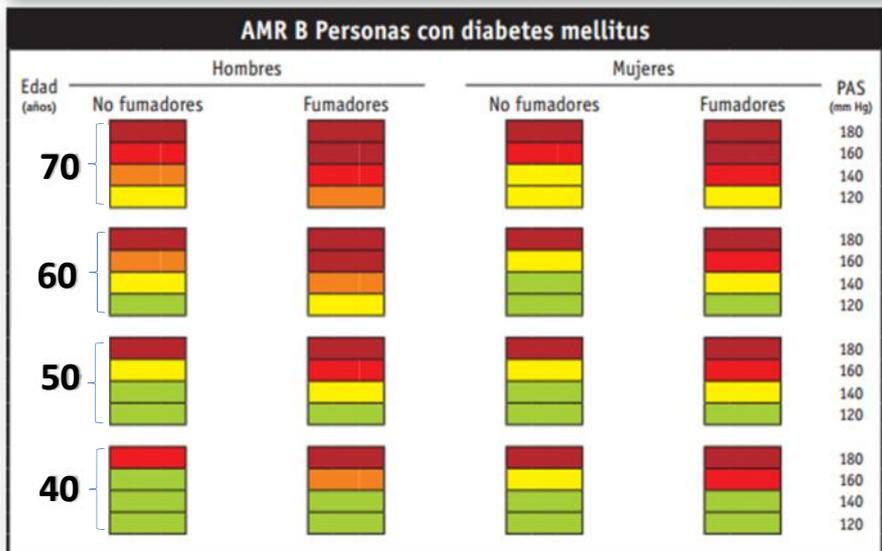
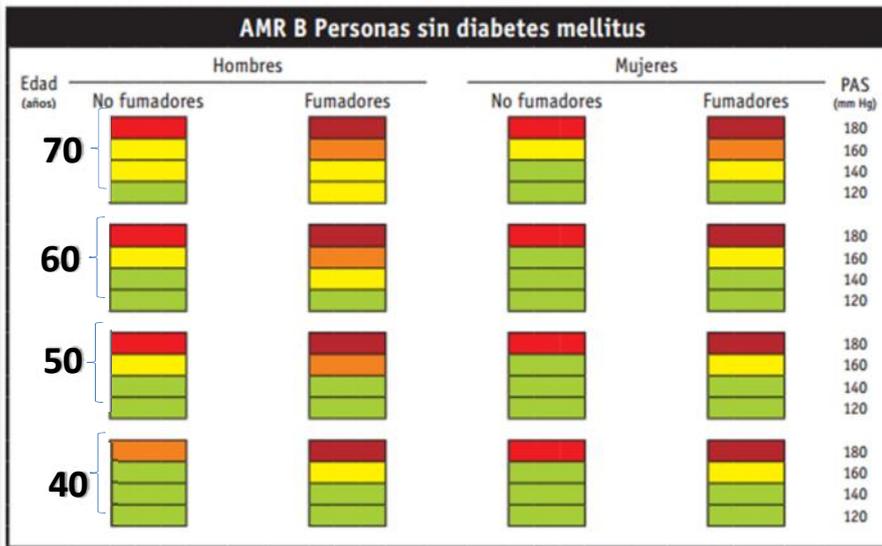
SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA MUNICIPAL CALI

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - EVS
 CONOCE TU RIEGO Y PESO SALUDABLE



RIESGO CARDIOVASCULAR - OMS

Presión Arterial Sistólica:		Presión Arterial Diastólica:	
Edad (años):		Genero (Masculino/Femenino):	
Es Diabético (Si/No):		Fuma (Si/No)	



Nivel de Riesgo		
< del 10%	Riesgo Bajo	Por estar en esta categoría, usted tiene un riesgo bajo, lo cual no significa "ausencia de riesgo". Lo importante es asumir y mantener hábitos y estilos de vida saludables para evitar que con el transcurrir de los años usted pueda sufrir un infarto o una trombosis.
Entre 10% al 20%	Riesgo Moderado	Usted tiene un riesgo moderado de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años. Recomendamos monitorear su perfil de riesgo cada año, acudir a control médico para recibir orientación y asumir hábitos y estilos de vida saludables.
Entre el 20% al 30%	Riesgo Alto	Usted tiene un riesgo alto de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años. Recomendamos monitorear su perfil de riesgo cada seis (6) meses, acudir a control médico para recibir orientación y asumir hábitos y estilos de vida saludables.
Entre 30% a 40%	Riesgo Muy alto	Usted tiene un riesgo muy alto de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años. Recomendamos monitorear su perfil de riesgo cada tres meses para recibir orientación y asumir hábitos y estilos de vida saludables.
>= de 40%	Extremadamente Alto	

Riesgo Cardiovascular de la persona: