

## Aplicación informática para predecir el riesgo de diabetes tipo 2

MJG. MURCIA

La Fundación para la Diabetes es una entidad sin ánimo de lucro y de interés general que tiene como objetivo contribuir a la prevención y tratamiento de la diabetes y sus complicaciones, así como a la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes. Para ello desarrolla actividades educativas, formativas, de investigación y sensibilización social, tales como la puesta en marcha esta semana de la primera campaña *online* que tiene como objetivo la prevención de la diabetes y la obesidad en España.

Bajo el lema *La diabetes se puede prevenir*, los internautas adultos que visiten la web [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org) podrán conocer el riesgo que tienen de padecer diabetes tipo 2 en un futuro.

A través del cuestionario Findrisk, que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, una aplicación informática predice la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

El test Findrisk ha demostrado su eficacia en distintos países europeos para el cribado no invasivo de la población con riesgo de diabetes. En base a la puntuación obtenida mediante esta escala, se puede detectar si una persona tiene riesgo o no de presentar dia-

betes. Para ello, se determinan algunas variables como el índice de masa corporal (IMC), la edad o el perímetro de la cintura, entre otras, y se emite un informe final personalizado conteniendo las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.

En España, la diabetes tipo 2 afecta a más del 7% de las personas, es decir, a casi 3 millones de españoles, aunque sólo la mitad lo sabe.

Según prevén los expertos, el estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad son alguno de los factores que hacen que este porcentaje vaya en aumento.

Por este motivo, explica Rafael Arana, director de la Fundación para la Diabetes, esta campaña pretende además de informar sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2, promover la autoevaluación del riesgo personal y recomendar cambios de estilo de vida que ayuden a evitar o retrasar la aparición de la enfermedad. La diabetes tipo 2, que representa el 90% de todos los casos de diabetes, se puede evitar actuando preventivamente sobre los factores de riesgo modificables. Es decir, un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad.

Los primeros resultados de la campaña, que cuenta con la colaboración de Novo Nordisk Pharma y que finalizará el próximo 30 de noviembre, se darán a conocer el Día Mundial de la Diabetes que se celebra el día 14 de ese mismo mes.

### El test de Findrisk predice el riesgo de diabetes en los siguientes 10 años



Un paciente recibe instrucciones para utilizar la insulina. / LV