

COLDRISC es una herramienta que permite detectar las personas con alto riesgo de presentar diabetes. Esta consta de tres preguntas y una medición del perímetro abdominal, el cual se mide con una cinta métrica. Señale el puntaje correspondiente a cada respuesta y calcule el puntaje total.

1. Edad	Puntaje
Menos de 45 años	0
45 a 54 años	1
55 a 64 años	2
Más de 64 años	3



Puntos por edad

2. ¿Su padres o hermanos han sido diagnosticados con diabetes?	Puntaje
No	0
Si	2



Puntos por diabetes en familiar de primer grado

3. Toma medicamentos para el tratamiento de la hipertensión arterial	Puntaje
No	0
Si	2



Puntos por medicamentos para hipertensión arterial

4. Perímetro abdominal*		Puntaje
Hombres	Mujeres	
Menos de 94cm	Menos de 90cm	0
94cm o más	90cm o más	2



Puntos por perímetro abdominal

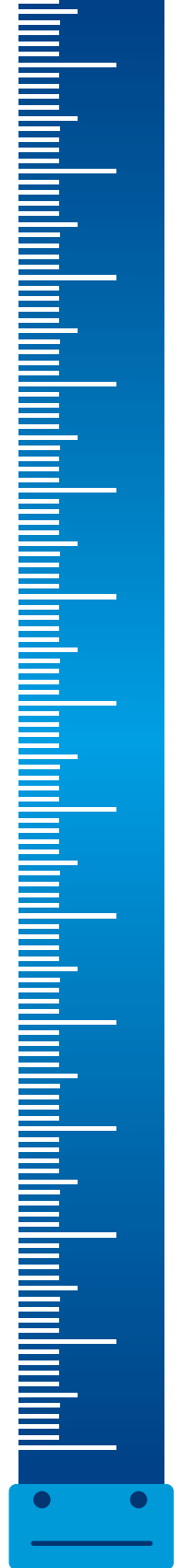
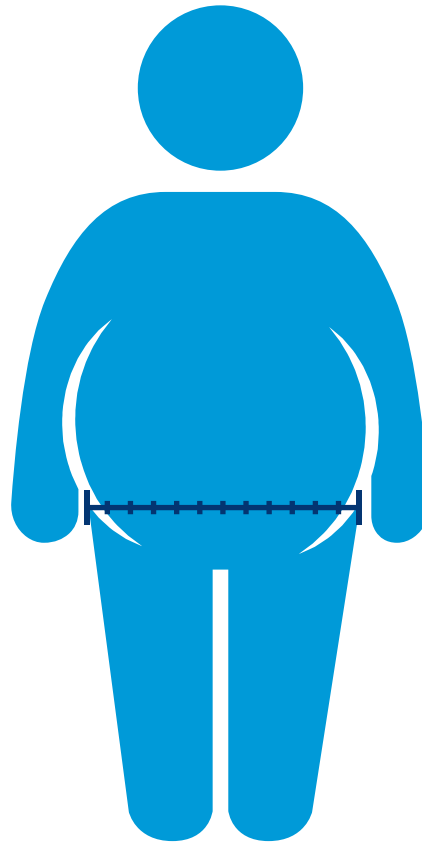
\*Ver instrucciones de medición en cara 2

Sume los puntos de cada respuesta. Si el **puntaje total es mayor** o igual a 4, se recomienda consultar con su medico porque su riesgo de padecer diabetes es 5 veces mayor.

**TOTAL**

## Instrucciones sobre medición del perímetro abdominal:

- 1** Use una cinta métrica de material no elástico y con una adecuada marcación de los centímetros.
- 2** Asegúrese de que la cinta para medir se encuentre plana, con el lado numerado hacia afuera. La cinta para medir deberá estar cerca de la piel pero no deberá hundirla.
- 3** La medida se toma sobre el punto más alto de la cadera, inmediatamente debajo de la cintura. Se debe tomar de pie, respirando normalmente y con los pies juntos.
- 4** Tome la medida cuando exhale



COLDRISC es el resultado del proyecto “Desarrollo de una herramienta para el tamizaje y la detección de personas con trastornos del metabolismo de la glucosa para el sistema de atención primaria de salud en Colombia”, el cual fue desarrollado por la Organización para la Excelencia de la Salud, el Observatorio de Diabetes de Colombia y Mutual Ser EPS, con el apoyo logístico de la Fundación Ser Social y la Clínica Crecer; y con el apoyo financiero de Novo Nordisk Colombia SAS.