

# Programa ALAS

Programa de ALimentación, Actividad física y Salud

¡Estrategia  
gente **Es**aludable!  
2010-2015!

## ¿Qué pretende el programa ALAS?

Pretende favorecer la adopción de hábitos saludables, estimulando y facilitando la realización de actividad física de forma regular y promoviendo una alimentación sana, mediante acciones de promoción de la salud.

## ¿Por qué?

Porque la alimentación inadecuada y la falta de actividad física se relacionan con las principales enfermedades que padecemos en el mundo occidental: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, infarto de miocardio, trombosis cerebral, cáncer, etc.

Porque comer bien y aumentar el nivel de actividad física pueden retrasar estas enfermedades o evitar que aparezcan.

## ¿A quién y a qué dirigimos las acciones del programa?

### A las personas y al medio ambiente.

El entorno en el que vivimos puede favorecer la salud y también la enfermedad. Queremos contribuir a adecuar este entorno para que en nuestra ciudad, alimentarse bien e incorporar el ejercicio físico a las actividades de la vida diaria, sean opciones fáciles para las personas.

Lo haremos con todos aquellos que compartan el mismo propósito: instituciones, entidades ciudadanas, sectores empresariales, sociedades científicas o asociaciones de pacientes con enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada y el sedentarismo.

## ¿Cómo lo queremos hacer?

Mediante actividades de sensibilización, información y formación en la comunidad, con las personas allí dónde están, y sobre el entorno con los organismos que tienen responsabilidad sobre el mismo.

Y también, mediante actividades para identificar, entre la población de 50 a 69 años, aquellas personas con mayor riesgo de desarrollar diabetes, y ofrecerles una intervención más intensa en forma de taller específico y gratuito para lograr un cambio favorable en su alimentación y actividad física y retrasar o evitar la aparición de diabetes tipo 2.

## ¿Existe este propósito en otras partes?

Sí. El programa del Ayuntamiento de Madrid, a través de Madrid Salud, trae a la ciudad de Madrid las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la Estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

## ¿Dónde acudir?

CMS ARGANZUELA	C/ Concejal Benito Martín Lozano, 1. 28005 Madrid	91 354 17 84 / 85
CMS CARABANCHEL	C/ Eugenia de Montijo, 90. 28025 Madrid	91 360 22 00 / 91 369 60 72
CMS CENTRO	C/ Navas de Tolosa, 10 - 1ª. 28013 Madrid	91 588 96 60 / 61
CMS CHAMBERÍ	C/ Rafael Calvo, 6. 28010 Madrid	91 588 67 83 / 84
CMS CIUDAD LINEAL	Plza. Agustín González, 1. 28017 Madrid	91 406 15 78
CMS FUENCARRAL	Avda. Monforte de Lemos, 38. 28029 Madrid	91 588 68 71 / 73
CMS HORTALEZA	C/ Juan Clemente Núñez, 3. 28043 Madrid	91 748 91 97 / 92 07
CMS LATINA	Pº Extremadura, 147. 28011 Madrid	91 464 99 72 / 91 479 46 66
CMS RETIRO	C/ Gobernador, 39. 28014 Madrid	91 360 15 30 / 91 369 77 21
CMS SAN BLAS	C/ Pobladura del Valle, 11. 28037 Madrid	91 760 96 47 / 56
CMS TETUÁN	C/ Aguilera, 1. 28029 Madrid	91 588 66 75 / 89
CMS USERA	C/ Avena (esquina C/ Heno). 28026 Madrid	91 460 98 50 / 71 99
CMS PUENTE DE VALLECAS	C/ Concordia, 15. 28053 Madrid	91 588 60 16
CMS VILLA DE VALLECAS	C/ Sierra Gador, 68. 28031 Madrid	91 380 79 10 / 91 779 13 12
CMS VICÁLVARO	C/ Calahorra, 11 bis. 28032 Madrid	91 775 32 60 / 62
CMS VILLAVERDE	Avda. de la Felicidad 17. 28041 Madrid	91 318 88 27
CENTRO HÁBITOS SALUDABLES	C/ Navas de Tolosa 10. 28013 Madrid	91 588 90 63
UNIDAD DE DIABETES	C/ Montesa, 22. 28006 Madrid	91 588 53 93 / 91 588 51 32

[www.madridsalud.es/alimentacion](http://www.madridsalud.es/alimentacion)



+ Información en:  
010  
[madridsalud.es](http://madridsalud.es)  
[madrid.es](http://madrid.es)



[www.madridsalud.es/alimentacion](http://www.madridsalud.es/alimentacion)

¡Estrategia  
gente **Es**aludable!  
2010-2015!

## ¿Quiere prevenir la diabetes?

Programa ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud)

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien



Ayuntamiento de Madrid

¡Estrategia  
gente **Es**aludable!  
2010-2015!

madrid **Es**alud  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
Prevención, Promoción y Salud Ambiental



Programa ALAS  
Programa de ALimentación, Actiuidad física y Salud

Recórtese este cupón por la línea de puntos y entréguese al profesional para su evaluación.

## TEST DE FINDRISC

Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2

Marque con una "X" lo que corresponda, sume los puntos y anótelos en la casilla de la escala de riesgo

### 1. Edad

- 0 puntos: Menos de 45 años  
 2 puntos: Entre 45-54 años  
 3 puntos: Entre 55-64 años  
 4 puntos: Más de 64 años

### 2. Índice de masa corporal (IMC)

- 0 puntos: Menos de 25 Kg/m<sup>2</sup>  
 1 punto: Entre 25-30 Kg/m<sup>2</sup>  
 3 puntos: Más de 30 Kg/m<sup>2</sup>

### 3. Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

#### VARONES

- 0 puntos: Menos de 94 cm  
 3 puntos: Entre 94 - 102 cm  
 4 puntos: Más de 102 cm

#### MUJERES

- 0 puntos: Menos de 80 cm  
 3 puntos: Entre 80 - 88 cm  
 4 puntos: Más de 88 cm

### 4. ¿Normalmente practica usted 30 minutos cada día de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre (incluida la actividad diaria normal)?

- 0 puntos: Sí  2 puntos: NO

### 5. ¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

- 0 puntos: Todos los días  
 1 punto: No todos los días

### 6. ¿Ha tomado ud. medicación para la hipertensión con regularidad?

- 0 puntos: NO  2 puntos: Sí

### 7. ¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre, por ejemplo, en un examen médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?

- 0 puntos: NO  5 puntos: Sí

### 8. ¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes (tipo 1 ó tipo 2)?

- 0 puntos: NO  
 3 puntos: Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)  
 5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

## Escala de riesgo total

puntos El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante los próximos 10 años es:

**Menos de 7 puntos: bajo.** Se estima que 1 de cada 100 pacientes desarrollará la enfermedad.

**7-11 puntos: ligeramente elevado.** Se estima que 1 de cada 25 pacientes desarrollará la enfermedad.

**12-14 puntos: moderado.** Se estima que 1 de cada 6 pacientes desarrollará la enfermedad.

**15-20 puntos: alto.** Se estima que 1 de cada 3 pacientes desarrollará la enfermedad.

**Más de 20 puntos: muy alto.** Se estima que 1 de cada 2 pacientes desarrollará la enfermedad.



¡Estrategia gente saludable! 2010-2015!

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

Es una enfermedad crónica que se desarrolla a lo largo de mucho tiempo sin manifestarse, sin dar síntomas, que se caracteriza por el aumento de glucosa (azúcar) en sangre. Muchos de sus factores de riesgo son comunes a los de otras enfermedades y son los que aparecen en el test de Findrisc de este folleto. La diabetes aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio.

## ¿Qué podemos hacer para disminuir el riesgo de diabetes tipo 2?

- **Aumentar** el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado, aceite de oliva y frutos secos. **Disminuir** el consumo de productos ricos en grasas no saludables, como las carnes rojas, embutidos, comidas preparadas, bollería industrial, "snack", mantequilla y el de los productos ricos en azúcares como refrescos y dulces. En definitiva, seguir la Dieta Mediterránea declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, por sus beneficios para la salud.
  - **Controlar su peso.** El índice de masa corporal (IMC) no debería estar por encima de 25, pero sobre todo, debe ser menor de 30. El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente con el exceso de peso. El IMC se calcula dividiendo el peso entre la talla expresada en m<sup>2</sup>. Por ejemplo, 75 kg / (1,75 m)<sup>2</sup> = 24,5 Kg/m<sup>2</sup>, lo que supone cero puntos en el Test de Findrisc.
  - **Controlar el perímetro de su cintura.** Un perímetro de cintura elevado está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Es elevado si supera los 102 cm en varones y los 88 cm en mujeres. Entre 94-102 cm en hombres y 80-88 cm en mujeres, está en el límite alto de lo considerado como normal.
  - **Realizar ejercicio físico:** una actividad física moderada al menos 30 minutos al día, como puede ser un paseo de unos 4 km en una hora. **Se debe hacer de forma regular.**
- No olvide que el ejercicio físico tiene un efecto beneficioso** sobre la hipertensión, el riesgo de diabetes, la pérdida de peso y ayuda a mantener un buen estado físico y psíquico, proporcionando una mejor calidad de vida.

*Si tiene entre 50 y 69 años y la puntuación del Test es mayor de 14, se debe poner usted en contacto con el Centro Municipal de Salud más cercano a su domicilio para hacerle una valoración médica de su riesgo de diabetes y darle información más detallada de cómo evitarla o retrasarla.*



www.madridsalud.es/alimentacion

¡Estrategia gente saludable! 2010-2015!

Programa **ALAS**

Programa de **Alimentación, Actividad física y Salud**

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien



Ayuntamiento de Madrid

Un estilo de vida saludable añade años a la vida y vida a los años