



**LA RED SANITARIA
DE FARMACIAS
MÁS GRANDE
DEL PAÍS**



SIAFAR

**SISTEMA DE
AUTORIZACIONES
FARMACÉUTICAS**

www.siafar.com

Con Vos las
24 Horas,
los 365 días
del año

Estamos
para cuidarte

¡Consultanos!



**BUSCÁ LAS FARMACIAS DE LA RED EN
RED.COFA.ORG.AR**



SIAFAR SISTEMA DE
AUTORIZACIONES
FARMACÉUTICAS

SERVICIO FARMACÉUTICO EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD: **GUÍA PARA LA DETECCIÓN DE RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 (DMT2)**



OBJETIVOS DEL SERVICIO

- Ofrecer una herramienta, el **Test FINDRISK**, para determinar el riesgo probabilístico de padecer DMT2 en un futuro.
- Informar a la población sobre los **factores de riesgo** de desarrollar DMT2.
- Ofrecer **recomendaciones personalizadas**, en función de las respuestas y el resultado obtenido en el Test FINDRISK, sobre las medidas más adecuadas para reducir ese riesgo y por tanto evitar o retrasar la aparición de esta enfermedad.
- Promover un **cambio de estilo de vida** que mejore la salud de los ciudadanos.
- Derivación al médico de acuerdo a los resultados.

GUÍA PARA EL FARMACÉUTICO

Esta guía tiene como propósito sistematizar la práctica por medio de un test de detección de riesgo de desarrollar DMT2 y, según los resultados, promover cambios de hábitos y la consulta médica.

Tiene como finalidad disminuir la incidencia de las complicaciones que se asocian al retraso en el diagnóstico y la evolución de la enfermedad.

1. ¿Qué es la DMT2?

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia) y puede dañar las arterias y algunos órganos.

Se clasifican en Tipo 1 y 2 y ésta última supone el 90% del total de los casos de Diabetes. Si bien suele presentarse después de los 40 años, el comienzo de la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes. Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, obesidad, la mala alimentación y la falta de actividad física.

Según la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación (realizada entre septiembre y diciembre de 2018), la prevalencia autorreportada de glucemia elevada o diabetes aumentó de 9,8% a 12,7% respecto de la edición anterior. Este aumento significativo era esperable dado que acompaña el crecimiento de la obesidad y de la inactividad física, ambos factores de riesgo reconocidos de DMT2.

2. Factores de riesgo de la DMT2:

Edad

El riesgo de desarrollar DMT2 aumenta con la edad. En personas con edad inferior a los 45 años es menos frecuente desarrollar este tipo de diabetes.

Índice de Masa Corporal

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al **peso y estatura** de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable.

El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros:
 $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}.$

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los individuos con un IMC de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un IMC de 30 o más son obesos.

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso.

El objetivo es alcanzar y mantener el normopeso, el peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla.

Perímetro de cintura

La circunferencia de la cintura se admite cada vez más como una manera sencilla de identificar la obesidad. Esta medida, en combinación con el IMC, ha demostrado ser la que mejor predice la obesidad y los riesgos para la salud que conlleva.

Un perímetro de cintura elevado está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y DMT2.

Se considera elevado si supera los 102 cm. en varones y los 88 cm. en mujeres.

Numerosos estudios han demostrado que perder peso y reducir el perímetro de cintura

Actividad física

Tan sólo 30 minutos al día de actividad física moderada (por ejemplo, caminar o dar un paseo en bicicleta) son suficientes para mejorar su salud, aunque el beneficio puede ser mayor si el ejercicio es de más intensidad y duración, siempre y cuando no se tenga ninguna contraindicación para realizarlo (previa consulta con un médico).

También en las personas con diabetes se recomienda su práctica regular ya que, junto con la propuesta alimentaria y el tratamiento farmacológico, es uno de los puntos más importantes de su tratamiento.

La actividad física debe efectuarse de forma regular y controlada, lo que permitirá mantener un buen estado físico y psíquico. Al mismo tiempo se conseguirá un mejor control de la glucemia y una mejor calidad de vida. El ejercicio debe ser un acto agradable y una práctica segura por lo que deberán adoptarse las medidas correspondientes. Debe ser su médico o entrenador quien le diga qué tipos de ejercicio le convienen.

Los beneficios de practicar ejercicio durante 30 minutos diarios, cinco días a la semana, están científicamente demostrados:

- ✓ Mejora la fuerza y la elasticidad muscular.
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Retrasa la desmineralización ósea que aparece con el paso del tiempo.
- ✓ Ayuda al control del peso y de la tensión arterial.
- ✓ Aporta mayor bienestar psíquico y posee además una acción desestresante.
- ✓ Mejora la sensibilidad a la insulina y favorece el control de la glucemia, contribuyendo a un menor riesgo de desarrollar DMT2.



Alimentación

La alimentación es una parte fundamental del control de la diabetes y contribuye a retrasar o evitar la aparición de complicaciones.

Es importante evitar consumir comidas con una alta cantidad de hidratos de carbono o bien que sean de absorción rápida, ya que elevan la glucosa de forma considerable. El cuidado de la alimentación forma parte del tratamiento. Se debe de considerar al diseñar la dieta, si se tiene hipertensión, colesterol elevado u otras enfermedades y si consume medicamentos.

Hidratación: Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de deshidratación porque un nivel elevado de glucosa en sangre provoca que el organismo intente eliminarla en forma de orina. Por esta razón, las personas con diabetes suelen tener más sed cuando se produce una hiperglucemia. El agua debe ser la base de la hidratación de una persona con diabetes.

Las frutas aportan energía, vitaminas, minerales y fibra. Las hortalizas: vitaminas, minerales, fibra, y contienen muy pocas calorías.

Se recomienda tomar 2 veces al día verduras y ensaladas y 2 ó 3 piezas de fruta también diarias. Esto reducirá su riesgo de desarrollar DMT2.

Incrementar el consumo de fibras.

Consumir carnes magras.

Antecedentes de glucemia elevada

Una persona que haya tenido la glucemia elevada durante un tiempo, aunque sea por situaciones que ya no están presentes, como la diabetes gestacional o el aumento de glucosa secundario a la toma de algunos medicamentos, representa un mayor riesgo de padecer diabetes ya que, al margen de informarnos de que se trata de una persona de riesgo también implica que durante una época el páncreas ha trabajado mal y la reserva de insulina se ha visto comprometida, por lo que se dispone de una menor cantidad para el futuro. Por tanto, es prioritario llevar un estilo de vida sano, a través de dieta y ejercicio, que disminuya el riesgo.

Antecedentes familiares de diabetes

El riesgo elevado de diabetes es significativamente mayor en personas que tienen antecedentes de diabetes en familiares de primer grado (padres, hermanos, hijos o abuelos) y también de segundo grado (tíos o sobrinos). Esto se debe a que la diabetes tiene un componente hereditario importante, por lo que se va a tener mayor predisposición. Por otro lado, también en una misma familia es habitual que se compartan estilos de vida, por lo que con frecuencia vemos familias con unos hábitos dietéticos y estilos de vida poco saludables.

Consumo de medicamentos para el control de la Hipertensión Arterial.

La hipertensión, junto con el exceso de grasas, la obesidad y la diabetes componen el llamado síndrome metabólico, cuyo denominador común es la resistencia a la insulina. Es importante mejorar todos los componentes del síndrome, ya que cada uno de ellos potencia el riesgo de complicaciones de los otros elementos. Algunos de los fármacos que se utilizan para tratar la hipertensión arterial pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.

3. Test de evaluación

La escala Findrisk es un instrumento de cribado diseñado para valorar el riesgo individual de desarrollar DMT2 en el plazo de diez años.

Las variables que se relacionan con el riesgo de desarrollar DMT2 en esta escala son: edad, IMC, el perímetro de la cintura, hipertensión arterial con tratamiento farmacológico y los antecedentes personales de glucemia elevada. Se trata de un test con ocho preguntas, en el cual cada respuesta tiene asignada una puntuación, variando la puntuación final entre 0 y 26.

Modelo tipo de formulario Findrisk

Edad		IMC (kg/m ²)	
Menos de 45 años	0 puntos	Menos de 25 kg/m ²	0 puntos
Entre 45-54 años	2 puntos	Entre 25-30 kg/m ²	1 punto
Entre 55-64 años	3 puntos	Más de 30 kg/m ²	3 puntos
Más de 64 años	4 puntos		

Perímetro abdominal (medido a nivel del ombligo)

Hombres	Mujeres	Puntuación
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	0 puntos
Entre 94-102 cm	Entre 80-88 cm	3 puntos
Más de 102 cm	Más de 88 cm	4 puntos

¿Realiza normalmente al menos 30 minutos diarios de actividad física?	¿Con qué frecuencia come frutas, verduras y hortalizas?
Sí	A diario
No	No a diario
0 puntos	0 puntos
2 puntos	1 punto

¿Le han recetado alguna vez medicamentos contra la HTA?	¿Le han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?
Sí	Sí
No	No
2 puntos	5 puntos
0 puntos	0 puntos

¿Ha habido algún diagnóstico de DM en su familia?

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

PUNTUACIÓN TOTAL

Puntuación total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años	Interpretación
Menos de 7 puntos	1 %	Nivel de riesgo bajo
De 7 a 11 puntos	4 %	Nivel de riesgo ligeramente elevado
De 12 a 14 puntos	17 %	Nivel de riesgo moderado
De 15 a 20 puntos	33 %	Nivel de riesgo alto
Más de 20 puntos	50 %	Nivel de riesgo muy alto



EL TEST DE FINDRISK NO REEMPLAZA UN DIAGNÓSTICO MÉDICO. SIEMPRE CONSULTE A SU MÉDICO.

PASO A PASO DEL SERVICIO FARMACÉUTICO

1 - Ingresar en www.siafar.com con tu N° PAMI/Usuario y Clave

2 - Seleccionar **Detección Riesgo Diabetes** en el panel del SIAFAR



3 - Ingresar en **Pacientes**



4 - Cargar datos para **agregar o buscar pacientes** en la base de datos



Si el paciente es nuevo, deberá cargar una serie de datos antes de poder realizar el **Test FINDRISK**.

5 - Completar todos los datos con las respuestas del paciente.
Luego hacer click en **Ver Resultados**.

RIESGO de DIABETES

Novedades

Pacientes



Ver resultado

Imprimir

DNI	31550946
Descripción	-
Sexo	☒ Masculino ☐ Femenino
Fecha Nacimiento	03/07/1985
Altura	179 en centímetros
Peso	73 en kilos
Perímetro abdominal Medido a nivel ombligo	90 en centímetros
Realiza normalmente al menos 30 min. diarios de actividad física?	☐ Sí ☒ No
Con que frecuencia come: frutas, verduras, hortalizas?	☒ A Diario ☐ No a Diario
Le han recetado alguna vez medicamentos contra la HTA?	☐ Sí ☒ No
Le han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?	☐ Sí ☒ No
Ha habido algun diagnostico DM en su familia?	☐ No ☐ Si: Abuelos, tíos o primos hermanos ☒ Si: Padres, hermanos o hijos
MASA CORPORAL	Peso Normal

Guardar

Ver resultado

Imprimir

6 - Visualización de los resultados. Hacer click en **Imprimir** para guardar los resultados en formato PDF para luego realizar la impresión o envío del material al paciente.

RIESGO DE DIABETES

La prevención: el mejor tratamiento

Este test fue diseñado para valorar el riesgo individual de desarrollar DM2 en el plazo de 10 años. Las principales variables que se relacionan con el riesgo de desarrollar DM en esta escala son; edad, IMC, el perímetro de la cintura, hipertensión arterial con tratamiento farmacológico y los antecedentes personales de glucemia elevada.

EDAD: Menos de 45 años: 0 puntos	IMC (kg/m2) Menos de 25 kg/m2: 0 puntos	
Perímetro abdominal (medido a nivel del ombligo)		
Hombres Menos de 94 cm	Puntuación 0 puntos	
Realiza normalmente al menos 30 minutos diarios actividad física ? No: 2 puntos	Con que frecuencia come frutas, verduras y hortalizas ? A Diario: 0 puntos	
Le han recetado alguna vez medicamentos contra la HTA ? No: 0 puntos	Le han detectado alguna vez niveles altos de glucemia en sangre ? No: 0 puntos	
Ha habido algún diagnóstico de DM en su familia ? Sí: padres, hermanos o hijos: 5 puntos	PUNTUACION TOTAL 7	
Puntuación total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años.	Interpretación
De 7 a 11 puntos	4%	Nivel de riesgo ligeramente elevado

Imprimir

INTERVENCIÓN FARMACÉUTICA

Transmitir al paciente que la DMT2 se puede prevenir y/o controlar si se modifican hábitos de vida personales.

Resultados entre 12-14 puntos (17%): Iniciar al paciente en cuidados preventivos y correctivos tales como modificación de hábitos alimentarios, necesidad de incorporar actividad física, control peso (perímetro de cintura) y presión arterial, entre otras medidas higiénico sanitarias, para prevenir completamente la diabetes o retrasar su inicio. Sugerir una consulta al médico para reforzar controles.

Con 15 o más puntos (de 33 a 50 %): Es imperioso sugerir la premura de la consulta médica acompañado de la ilustración sobre cuidados preventivos y correctivos.

Recomendaciones

-  Evite el sobrepeso y la obesidad.
-  Controle su perímetro de cintura, se considera elevado si supera los 102 cm. en varones y los 88 cm. en mujeres.
-  Controle su Presión Arterial.
-  Adopte una “dieta saludable”: Evite comidas con una alta cantidad de hidratos de carbono o bien que sean de absorción rápida. Debe de considerar al diseñar su dieta (consulte a un nutricionista), si tiene hipertensión, colesterol elevado, obesidad u otras enfermedades y si consume medicamentos.
-  Manténgase hidratado el agua debe ser la base de su ingesta de líquidos diarios.
-  Incorpore la práctica regular de una actividad física.
-  Evite el abuso en el consumo de alcohol y procure un “no rotundo al consumo de tabaco”.
-  Consulte a su médico y farmacéutico.



SERVICIO FARMACÉUTICO EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD REMUNERADO

La remuneración ha sido calculada en base a los **honorarios del profesional farmacéutico**.

Honorario profesional sugerido

\$200,00