

**ESCALA FUSTER-BEWAT****La prevención: el mejor tratamiento**

La escala Fuster Bewat es un instrumento sencillo, para evaluar nuestra salud cardiovascular y que no precisa de análisis de laboratorio.

Se trata de un test con cinco preguntas. Cada pregunta puntúa con un 1, en el nivel óptimo y con un 0, en el no óptimo. El sumatorio final nos indica el nivel de nuestra salud cardiovascular: nivel ideal, intermedio o deficiente.

	ÓPTIMO	NO ÓPTIMO
1.- PRESIÓN ARTERIAL (sistólica y diastólica)	< 12 PAS < 8 PAD	≥ 12 PAS ≥ 8 PAD
2.- EJERCICIO	≥ 2,5 HORAS / SEMANA	< 2,5 HORAS / SEMANA
3.- ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC= peso/altura ²)	IMC < 25	IMC ≥ 25
4.- ALIMENTACIÓN	> 4 PORCIONES FRUTAS O VERDURAS/DÍA	≤ 4 PORCIONES FRUTAS O VERDURAS/DÍA
5.- TABACO	NO FUMADOR	FUMADOR (Incluso si es menos de 1 paquete / día)

Súmame un punto por cada resultado óptimo de estas 5 preguntas.
Si tu resultado no es óptimo sumas 0 puntos.

PUNTUACIÓN TOTAL

< MENOR
> MAYOR
≤ MENOR O IGUAL
≥ MAYOR O IGUAL

Puntuación total	Interpretación
De 0 a 1 punto	Nivel Deficiente
De 2 a 3 puntos	Nivel Intermedio
De 4 a 5 puntos	Nivel Ideal

En todo caso, si usted tiene sospechas de padecer alguna enfermedad cardiovascular, consulte con su profesional sanitario de referencia