

**Appendix 1. Questionnaire
used to define Metabolic
Syndrome and instructions to
measure waist and hip
circunferences**

Por favor, indica a continuación los datos de las últimas mediciones que te hayan hecho y que tenga menos de 2 años de antigüedad:

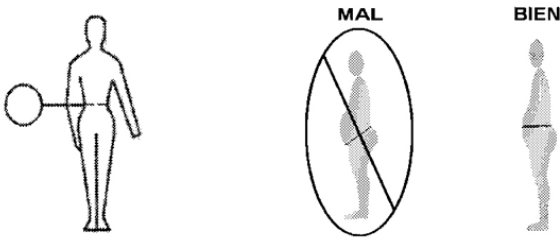
Perímetro cintura (Cm.)	Perímetro cadera (Cm.)	TENSIÓN ARTERIAL (Mm de Hg)		AZUCAR Glucemia basal (mg/dl)	COLESTEROL (mg/dl)				Peso actual (Kg.)	Talla (Cm.)
		Alta (sistólica)	Baja (diastólica)	Glucosa	Total	LDL	HDL	Triglicéridos		

SUMCO 00000-05 (Ref.)

¡MUCHAS GRACIAS POR TU VALIOSA COLABORACIÓN!

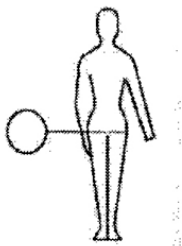
¿CÓMO SE DEBE MEDIR EL PERÍMETRO DE LA CINTURA?

- Póngase de pie y relaje el abdomen
- Mida el contorno del talle natural tomado entre la parte superior del hueso de la cadera (crestas iliacas) y la costilla inferior.



¿Y EL DE LA CADERA?

- En la misma posición mida el contorno horizontal tomado alrededor de las nalgas y al nivel de la circunferencia máxima.



Please, indicate the data of your last measurements within a period of less than 2 years:

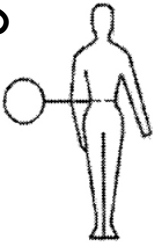
Waist circumference (Cm.)	Hip circumference (Cm.)	BLOOD PRESSURE (Fasting Glycaemia) (Mm Hg)		SUGAR (mg/dl)	CHOLESTEROL (mg/dl)				Weight (Kg.)	Height (Cm.)
		High (systolic)	Low (diastolic)	Glucose	Total	LDL	HDL	Triglycerides		
 0 0 0 1 1 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	 0 0 0 1 1 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	0 0 0 1 1 1 2 2 2 3 3 3 4 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9	

SUMCO 00000-05 (Rev.)

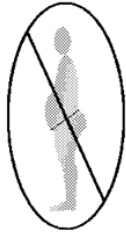
THANK YOU VERY MUCH FOR YOUR VALUABLE COLABORATION!

¿HOW WAIST CIRCUMFERENCE SHOULD BE MEASURED?

- Stand up and relax the abdomen.
- Measure around your high hip bone (iliac crests) and the lower rib.



INCORRECT



CORRECT



¿AND THE HIP?

- In the same position measure around your largest circumference between your waist and your thighs.

