

ANEXO 3. Test Findrisk

1. Indica tu edad (*)

1. 0 puntos: Menos de 45 años
2. 2 puntos: Entre 45-54 años
3. 3 puntos: Entre 55-64 años
4. 4 puntos: Más de 64 años

2. Índice de masa corporal (IMC)

1. 0 puntos: Menos de 25 Kg/metros cuadrados
2. 1 punto: Entre 25-30 Kg/metros cuadrados
3. 3 puntos: Más de 30 Kg/metros cuadrados

3a. Si Usted es hombre – Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

1. 0 puntos: Menos de 94 cm
2. 3 puntos: Entre 94 - 102 cm
3. 4 puntos: Más de 102 cm

3b. Si Usted es mujer – Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

1. 0 puntos: Menos de 80 cm
2. 3 puntos: Entre 80 - 88 cm
3. 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 (incluya la actividad diaria normal)?

1. 0 puntos: Sí
2. 2 puntos: No

5. ¿Con cuánta frecuencia como Usted vegetales o frutas?

1. 0 puntos: Todos los días
2. 1 punto: No todos los días

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

1. 0 puntos: No
2. 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?

1. 0 puntos: No
2. 5 puntos: Sí

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

1. 0 puntos: No
2. 3 puntos: Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)
3. 5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

Escala de riesgo total. Sume los puntos de las respuestas contestadas.

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

1. Menos de 7 puntos: BAJO - Se estima que 1 de cada 100 pacientes desarrollara la enfermedad.
2. 7-11 puntos: LIGERAMENTE ELEVADO - Se estima que 1 de cada 25 pacientes desarrollará la enfermedad.
3. 12-14 puntos: MODERADO - Se estima que 1 de cada 6 pacientes desarrollará la enfermedad.
4. 15-20 puntos: ALTO - Se estima que 1 de cada 3 pacientes desarrollará la enfermedad.
5. Más de 20 puntos: MUY ALTO - Se estima que 1 de cada 2 pacientes desarrollará la enfermedad.

Observaciones:

El test FINDRISK no puede reemplazar un diagnóstico facultativo. Por este motivo, debería consultar con su médico el resultado obtenido.

A los pacientes que tengan una puntuación del Test **mayor o igual de 15 puntos**, es decir riesgo alto o muy alto de padecer diabetes, se les realizará una prueba rápida de hemoglobina glicosilada y en función del valor obtenido en dicha prueba, se procederá de una manera u otra, según protocolo.