

ANEXO 2.

TEST DE FINDRISC. Tomado de la página web de revista Diabetes de la Sociedad Española de Diabetes. Disponible en: www.revistadiabetes.org/test.asp

Seleccione una opción de cada una de las preguntas y pulse el botón "Calcular riesgo" para calcular la suma de los puntos. Se le indicará el resultado según la escala de riesgo.

1. Edad

- Menos de 45 años
- Entre 45-54 años
- Entre 55-64 años
- Más de 64 años

2. Índice de masa corporal (IMC)

- Menos de 25 Kg/m²
- Entre 25-30 Kg/m²
- Más de 30 Kg/m²

3. Perímetro de la cintura medido a la altura del ombligo

VARONES

- Menos de 90 cm
- Entre 90-102 cm
- Más de 102 cm

MUJERES

- Menos de 80 cm
- Entre 80-88 cm
- 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)?

- SÍ
- NO

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

- Todos los días
- No todos los días

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

- NO
- 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?

- NO
- SÍ

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

- NO
- SÍ: Abuelos, tíos o primos-hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)
- SÍ: Padres, hermanos o hijos

Escala de riesgo total

| |
|--|
| |
|--|

puntos

Si tiene entre 50 y 69 años y su puntuación en este test es MAYOR DE 14 Usted debe ponerse en contacto con el Centro de Salud que le corresponda para que le hagan una valoración médica de su riesgo de diabetes, y le den información más detallada sobre cómo evitarla o retrasarla. Igualmente corregir

