

TEST FINDRISK

(Señalar la respuesta adecuada con X)

1. Edad

- Menos de 45 años (0 p.) 45-54 años (2 p.)
 55-64 años (3 p.) Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal

Peso: ____ (kilos)/ ____ altura x altura (metros x metros) Ej: 80kg /2,89 (1,70m x 1,70m) = 27,7 IMC

- Menor de 25 kg/m² (0 p.)
 Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
 Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo)

HOMBRES

- Menos de 94 cm.
 Entre 94-102 cm.
 Más de 102 cm.

MUJERES

- Menos de 80 cm. (0 p.)
 Entre 80-88 cm. (3 p.)
 Más de 88 cm. (4 p.)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí (0 p.) No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- Todos los días (0 p.) No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente? No (0 p.) Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)? No (0 p.) Sí (2 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

- No (0 p.)
 Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (3 p.)
 Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

ESCALA DE RIESGO TOTAL: _____

(Más de 14 puntos es riesgo de diabetes).

El test FINDRISK no puede realizar un diagnóstico médico.

Por ese motivo, debería consultar con su médico el resultado obtenido.