

Test de FINDRISK

(Finnish Diabetes Risk Score)

¿Cómo conocer el riesgo de desarrollar Dm2 a 10 años?

A continuación le presentamos el cuestionario FINDRISK que con solo 8 preguntas le permite realizar un plan de acción con sus pacientes.

Edad:

- ☐ <45 años = 0 puntos
- ☐ 45-54 años = 2 puntos
- ☐ 55-64 años = 3 puntos
- ☐ 65+ años = 4 puntos

Índice de masa corporal:

- ☐ <25 kg/m² = 0 puntos
- ☐ Entre 25 y <30 kg/m² = 1 punto
- ☐ ≥30 kg/m² = 3 puntos

Circunferencia de la cintura:

- ☐ Hombre: < 94cm; Mujer: < 80cm = 0 puntos
- ☐ Hombre: 94-102cm; Mujer: 80-88cm = 3 puntos
- ☐ Hombre: >102cm; Mujer: >88cm = 4 puntos

Actividad Física: (al menos 30min/día):

- ☐ Si = 0 puntos
- ☐ No = 2 puntos

Consume frutas y verduras:

- ☐ Todos los días = 0 puntos
- ☐ No siempre = 1 puntos

Consume medicamento para hipertensión

- ☐ No = 0 puntos
- ☐ Si = 2 puntos

Historia de niveles de glucosa altos

- ☐ No = 0 puntos
- ☐ Si = 5 puntos

Antecedentes familiares

- ☐ No = 0 puntos
- ☐ Si, abuelos, primos, tíos = 3 puntos
- ☐ Si, padres, hermanos, hijos = 5 puntos

Después de realizar sumatoria de puntos usted puede catalogar el riesgo de desarrollar Dm2 en los siguientes 10 años de su paciente de la siguiente forma:

Si encuentra que la puntuación de su paciente esta entre riesgo alto o muy alto, le recomendamos realice el grupo de exámenes de laboratorio que le permita confirmar de manera certera el diagnóstico de Dm2.

REFERENCIA: 1. Bernabe-Ortiz A, Perel P, Miranda JJ, Smeeth L. Diagnostic accuracy of the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISK) for undiagnosed T2DM in Peruvian population.

Prim Care Diabetes. 2018;12(6):517-525. doi:10.1016/j.pcd.2018.07.015. 2 González PAA, Pnce RER, Toro BF, et al. Cuestionario FINDRISK Finnish Diabetes Risk Score para la detección de diabetes no diagnosticada y prediabetes. Arch Med Fam. 2018;20(1):5-13.

TOTAL DE PUNTOS:

- <7 puntos = Bajo
- 7-11 puntos = Ligeramente alto
- 12-14 puntos = Moderado
- 15-20 puntos = Alto
- >20 puntos = Muy alto



CENTRO METABÓLICO