

## Instrumento Findrisc

El instrumento Findrisc es un cuestionario útil para identificar personas con riesgo aumentado de desarrollar DM2. Puede ser aplicado por el equipo de salud o autoadministrado. Consta de 8 variables (edad, IMC, circunferencia abdominal, actividad física, consumo de frutas y verduras, uso de antihipertensivos, antecedentes de glucemia elevada, historia familiar de diabetes) que se relacionan con la probabilidad de desarrollar diabetes a 10 años.

Variable		Puntos
<b>Edad</b>		
Menos de 45 años		0
45 a 54 años		2
55 a 64 años		3
Más de 64 años		4
<b>Índice de masa corporal</b>		
<b>Peso (Kilos)/Talla<sup>2</sup> (metro<sup>2</sup>)</b>		
Menor de 25 Kg/m <sup>2</sup>		0
Entre 25 y 30 Kg/m <sup>2</sup>		1
Mayor de 30 Kg/m <sup>2</sup>		3
<b>Circunferencia de cintura</b>		
<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>	
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	0
Entre 94 y 102 cm	Entre 80-82 cm	3
Más de 102 cm	Más de 88 cm	4
<b>¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos por día de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?</b>		
Si		0
No		2
<b>¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?</b>		
Todos los días		0
No todos los días		1
<b>¿Toma medicación para la hipertensión arterial regularmente?</b>		
NO		0
SI		2
<b>¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?</b>		
NO		0
SI		5
<b>¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes? (si tiene de primer y segundo grado, solo se marca el puntaje correspondiente a primer grado: puntaje 5). Máximo puntaje: 5</b>		
NO		0
SI: abuelos, tías, tíos y/o primos hermanos		3
SI: padres, hermanos y/o hijos		5
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		

**Interpretación:** una vez realizado el cuestionario se obtiene una puntuación final que permite estimar el riesgo de desarrollar Dm2 en los siguientes 10 años.

Menos de 7 puntos	muy bajo riesgo (1%)
7 a 11 puntos	bajo riesgo (4%)
12 a 14 puntos	riesgo moderado (17%)
15 a 20 puntos	alto riesgo (33%)
21 a 26 puntos	muy alto riesgo (50%)

**El punto de corte sugerido para solicitar glucemia plasmática en ayunas es de 12 puntos (riesgo moderado).**