

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
Edad	
Menos de 45 años	0
45 a 54 años	2
55 a 64 años	3
Más de 64 años	4
Índice de masa corporal	
Peso (Kilos)/Talla² (metro²)	
Menor de 25 Kg/m ²	0
Entre 25 y 30 Kg/m ²	1
Mayor de 30 Kg/m ²	3
Circunferencia de cintura	
Hombre	Mujer
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm
Entre 94 y 102 cm	Entre 80-82 cm
Más de 102 cm	Más de 88 cm
¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos por día de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?	
Si	0
No	2
¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	
Todos los días	0
No todos los días	1
¿Toma medicación para la hipertensión arterial regularmente?	
NO	0
SI	2
¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?	
NO	0
SI	5
¿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	
NO	0
SI: abuelos, tías, tíos y/o primos hermanos	3
SI: padres, hermanos y/o hijos	5
PUNTAJE TOTAL	

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).