

Test de Frindrisk

1. Edad:

- Menos de 45 años (1p)
- 45-54 años (2p)
- 55-64 años (3p)
- Más de 64 años (4p)

2. Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso/talla^2 (en metros) Ej. $70(\text{Kg}) / 1.70 (m) \times 1.70 (m) =$

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

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas

Hombres

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

Mujeres

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

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

- Si (0p.)
- No (2p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?

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

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?

- No (0p.)
- Si (2p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos? (Ej. En un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)

- No (0p.)
- Si (5p.)

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

- No (0p.)
- Si: Abuelos, tía, tío, primo hermano (no padres, hermanos o hijos) (3p.)
- Si: Padres, hermanos, hijos (5p.)

Puntaje: Si el Test da mayor de 14 puntos, aconsejar al paciente que concurra el médico para realizar una glucemia en ayunas. Paciente con alto riesgo de Diabetes