

¿Sabes que uno de cada dos diabéticos desconoce que lo es? ¹

Con 8 preguntas sobre tus hábitos podemos valorar en tu farmacia el riesgo en desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos años.²

Preguntas				Puntos	Total
Edad (años)					
menos de 45				0	<input type="text"/>
45 - 54				2	<input type="text"/>
55 - 64				3	<input type="text"/>
más de 64				4	<input type="text"/>
Índice de masa corporal (kg/m²)					
menos de 25				0	<input type="text"/>
25 - 30				1	<input type="text"/>
más de 30				3	<input type="text"/>
Perímetro de cintura (cm)					
Hombres	menos de 94	Mujeres	menos de 80	0	<input type="text"/>
	94 - 102		80 - 88	3	<input type="text"/>
	más de 102		más de 88	4	<input type="text"/>
¿Realizas al menos 30 minutos de actividad física en el trabajo o en tu tiempo libre (incluyendo la actividad diaria normal)?					
Sí				0	<input type="text"/>
No				2	<input type="text"/>
¿Con qué frecuencia comes verduras o frutas?					
Todos los días				0	<input type="text"/>
No todos los días				1	<input type="text"/>
¿Alguna vez has tomado medicación para hipertensión de forma regular?					
No				0	<input type="text"/>
Si				2	<input type="text"/>
¿Te han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre? (p.ej. Chequeo médico, una enfermedad, durante un embarazo)					
No				0	<input type="text"/>
Si				5	<input type="text"/>
¿Algún familiar cercano ha sido diagnosticado de diabetes (tipo 1 o 2)?					
No				0	<input type="text"/>
Si		Abuelos, tíos, primos		3	<input type="text"/>
		Padres, hermanos, hijos		5	<input type="text"/>

PUNTUACIÓN TOTAL

Resultado del test de Findrisc.*

Riesgo de desarrollar diabetes en los primeros 10 años

más de 20 puntos	Riesgo muy alto:	50 %
entre 15 y 20 puntos	Riesgo alto:	33 %
entre 12 y 14 puntos	Riesgo moderado:	17 %
entre 8 y 11 puntos	Riesgo ligeramente elevado:	4 %
menos de 8 puntos	Riesgo bajo:	1 %



Si la puntuación es menor de 15 puntos, se recomienda mantener hábitos higiénico/dietéticos saludables y repetir el test a los 5 años.

Si la puntuación es igual o mayor de 15 puntos se recomienda la determinación de la hemoglobina HbA1c por punción capilar.

- **HbA1c < 5,7%**, aconsejable mantener hábitos higiénico/dietéticos saludables, recomendando el control de los niveles de glucosa/ HbA1c cada año y seguimiento en la farmacia.
- **HbA1c entre 5,7 - 6,4%** indica estado de prediabetes, factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Se aconseja modificaciones en el estilo de vida (dieta, ejercicio y control del peso) recomendando repetir la prueba cada año y glucemia basal cada 6 meses. Consultar con el médico los valores obtenidos.
- **HbA1c > 6,5%** es criterio diagnóstico de diabetes tipo 2. Se deben realizar modificaciones en el estilo de vida (dieta, ejercicio y control del peso) y visita al médico con los valores obtenidos.

Screening ADA ³	Normal	¿Prediabetes?	¿Diabetes?
HbA1c (%)	< 5,7	5,7-6,4	≥ 6,5

Fecha:	Resultado HbA1c:
Farmacia:	

1. Diabetes Atlas de la FID - 8ª edición

2. <http://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk>

3. Standards of medical care in diabetes ADA, Diabetes Care 2018; volumen 41, 1

* El test FINDRISC no puede reemplazar un diagnóstico médico. Por este motivo, debería consultar con su médico el resultado obtenido