FINDRISK TEST**1. Edad:**

- Menos de 45 años (0 p.)
- 45-54 años (2 p.)
- 55-64 años (3 p.)
- Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal

- Menor de 25 kg/m² (0 p.) %GC.....
- Entre 25-30 kg/m² (1 p.) %GV.....
- Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas:

Hombres

Mujeres

☐ Menos de 94 cm.	☐ Menos de 80 cm. (0 p.)
☐ Entre 94-102 cm.	☐ Entre 80-88 cm. (3 p.)
☐ Más de 102 cm.	☐ Más de 88 cm. (4 p.)

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

- Sí (0 p.)
- No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

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

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

- No (0 p.)
- Sí (2 p.)

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

- No (0 p.)
- Sí (5 p.)

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

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

Escala de Riesgo Total Puntuación en HeartScore

El riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2 en 10 años es:

Menos de 7 puntos: **Bajo**: Se estima que 1 de cada 100 personas desarrollará la enfermedad.

7 -11 puntos: **Ligeramente elevado**: Se estima que 1 de cada 25 personas desarrollará la enfermedad.

12 -14 puntos **Moderado**: Se estima que 1 de cada 6 personas desarrollará la enfermedad.

15 -20 puntos **Alto**: Se estima que 1 de cada 3 personas desarrollará la enfermedad.

Más de 20 puntos **Muy alto**: Se estima que 1 de cada 2 personas desarrollará la enfermedad.