

ELIJA LA OPCIÓN CORRECTA Y SUME LOS PUNTOS OBTENIDOS:

- 1 Edad: Puntos ☒
- | | | |
|------------------|---|--------------------------|
| Menos de 45 años | 0 | ☐ |
| 45-54 años | 2 | ☐ |
| 55-64 años | 3 | ☐ |
| Más de 64 años | 4 | ☐ |
- 2 Índice de masa corporal:
(Calcule su índice, según el apartado al final del test) (*)
- | | | |
|-------------------------------|---|--------------------------|
| Menor de 25 kg/m ² | 0 | ☐ |
| Entre 25-30 kg/m ² | 1 | ☐ |
| Mayor de 30 kg/m ² | 3 | ☐ |
- 3 Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas
(normalmente a nivel del ombligo):
- | HOMBRES | MUJERES | | |
|----------------|---------------|---|--------------------------|
| Menos de 94cm | Menos de 80cm | 0 | ☐ |
| Entre 94-102cm | Entre 80-88cm | 3 | ☐ |
| Más de 102cm | Más de 88cm | 4 | ☐ |
- 4 ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?
- | | | |
|----|---|--------------------------|
| Si | 0 | ☐ |
| No | 2 | ☐ |
- 5 ¿Con que frecuencia come verduras o fruta?:
- | | | |
|-------------|---|--------------------------|
| Cada día | 0 | ☐ |
| No cada día | 1 | ☐ |
- 6 ¿Toma medicación para la presión regularmente?:
- | | | |
|----|---|--------------------------|
| No | 0 | ☐ |
| Si | 2 | ☐ |
- 7 ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa (azúcar) altos (p.e. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?):
- | | | |
|----|---|--------------------------|
| No | 0 | ☐ |
| Si | 5 | ☐ |
- 8 ¿Alguno de sus familiares allegados u otros parientes ha sido diagnosticado de diabetes (tipo 1 o tipo 2)?:
- | | | |
|--|---|--------------------------|
| No | 0 | ☐ |
| Si: Abuelos, tía, tío, primo hermano (no padres, hermanos o hijos) | 3 | ☐ |
| Si: Padres, hermanos o hijos | 5 | ☐ |

(*) Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso (kg)	82	Puntos
Estatura ² (m)	1,70 x 1,70 = 28	

Cuestionario FINDRISC

Proyecto DP - Transfers, Catalunya

Diabetes Prevention Transferring findings from European Research to Society

¿QUIERE SABER SI TIENE RIESGO DE DIABETES?

La diabetes se puede prevenir o posponer su aparición con cambios en el estilo de vida:

- Reducción de peso
- Haciendo actividad física
- Mejorar la calidad de la dieta

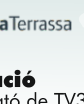
dp transfers

Entitats promotores

Institut Català de la Salut

IDIAP Jordi Gol

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



RESPONDA ESTE CUESTIONARIO
Y SI EL RESULTADO SUPERA
LOS 11 PUNTOS, HABLE CON SU
ENFERMERA O MÉDICO

1 Edat: Punts ☒

Menys de 45 anys	0	☐
45-54 anys	2	☐
55-64 anys	3	☐
Més de 64 anys	4	☐

2 Índex de massa corporal
(Calculeu el vostre índex, segons l'apartat que hi ha al final del test) (*)

Menys de 25 kg/m ²	0	☐
Entre 25 i 30 kg/m ²	1	☐
Més de 30 kg/m ²	3	☐

3 Perímetre de cintura mesurat per sota de les costelles
(normalment a nivell del melic):

HOMES		DONES	
Menys de 94 cm	Menys de 80cm	0	☐
Entre 94 i 102 cm	Entre 80 i 88cm	3	☐
Més de 102 cm	Més de 88 cm	4	☐

4 ¿Feu habitualment al menys 30 minuts d'activitat física, a la feina i/o en el vostre temps lliure?

Si	0	☐
No	2	☐

5 ¿Amb quina freqüència mengeu verdura o fruita?

Cada dia	0	☐
No cada dia	1	☐

6 ¿Preneu alguna medicació per a la pressió, regularment?

No	0	☐
Si	2	☐

7 ¿Us han trobat mai valors de glucosa (sucre) alts
(p.ex. en un control mèdic, durant una malaltia, durant l'embaràs)?

No	0	☐
Si	5	☐

8 ¿Algun dels vostres familiars propers ha estat diagnosticat de diabetis (tipus 1 o tipus 2)?

No	0	☐
Si: Avis, tieta, oncle, cosí germà (no: pares, germans o fills)	3	☐
Si: Pares, germans o fills	5	☐

(*) Índex de Massa Corporal (IMC)

Pes (kg)	82	Punts
Alçada ² (m)	1,70 x 1,70 = 28	

Qüestionari FINDRISC

Projecte DP – Transfers, Catalunya

Diabetes Prevention Transferring findings from European Research to Society

VOL SABER SI TÉ RISC DE DIABETIS?

La diabetis es pot prevenir o posposar la seva aparició amb canvis en l'estil de vida:

- Reduir el pes
- Fer activitat física
- Millorar la qualitat de la dieta

dp transfers

Entitats promotores



Entitats col·laboradores



MútuaTerrassa



RESPONGUI AQUEST QÜESTIONARI
I SI EL RESULTAT ÉS SUPERIOR
A 11 PUNTS PARLI AMB LA SEVA
INFERMERA O METGE