



## ESCALA FRINDISC

### La prevención: el mejor tratamiento

La escala FRINDISC es un instrumento de cribaje inicialmente diseñado para valorar el riesgo individual de desarrollar Diabetes Tipo 2 en el plazo de 10 años.

Las principales variantes que se relacionan con el riesgo de desarrollar Diabetes en esta escala son: edad, Índice de Masa Corporal (IMC), el perímetro de cintura, hipertensión arterial con tratamiento farmacológico y los antecedentes personales de glucemia elevada.

Se trata de un test con ocho preguntas, en el cual cada respuesta tiene asignada una puntuación, variando la puntuación final entre 0 y 26.

#### Edad

Menos de 45 años	0 puntos
Entre 45 - 54 años	2 puntos
Entre 55 - 64 años	3 puntos
Más de 64 años	4 puntos

#### Índice de Masa Corporal (kg/m<sup>2</sup>) (IMC)

Menos de 25 kg/m <sup>2</sup>	0 puntos
Entre 25 - 30 Kg/m <sup>2</sup>	1 punto
Más de 30 kg/m <sup>2</sup>	3 puntos

#### Perímetro abdominal (medio a nivel de ombligo)

Hombre	Mujeres	Puntuación
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	0 puntos
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	3 puntos
Más de 102 cm	Más de 88 cm	4 puntos

#### ¿Realiza normalmente al menos 30 minutos diarios de actividad física?

Sí	0 puntos
No	2 puntos

#### ¿Con qué frecuencia come frutas, verduras y hortalizas?

A diario	0 puntos
No a diario	1 punto

#### ¿Le han recetado alguna vez medicamentos contra la Hipertensión Arterial?

Sí	2 puntos
No	0 puntos

#### ¿Le han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?

Sí	5 puntos
No	0 puntos

#### ¿Ha habido algún diagnóstico de Diabetes en su familia

No	0 puntos
Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no padres, hermanos o hijos)	3 puntos
Sí: padres, hermanos o hijos	5 puntos

#### PUNTUACIÓN TOTAL



Puntuación total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años	Interpretación
Menos de 7 puntos	1 %	Nivel de riesgo bajo
De 7 a 11 puntos	4 %	Nivel de riesgo ligeramente elevado
De 12 a 14 puntos	17 %	Nivel de riesgo moderado
De 15 a 20 puntos	33 %	Nivel de riesgo alto
Más de 20 puntos	50 %	Nivel de riesgo muy alto