

# VALORACIÓN SARCOPENIA <sup>1</sup>

## ESCALA SARC-F <sup>2,3</sup>



### FUERZA.

¿Cuánta dificultad tiene para levantar y transportar 4,5 kg?  
4,5 kg es el peso de 3 botellas de agua mineral de 1,5 litros.

Ninguna = 0

Alguna = 1

Mucha o incapaz = 2



### LEVANTARSE DE UNA SILLA.

¿Cuánta dificultad tiene para levantarse de una silla o de la cama?

Ninguna = 0

Alguna = 1

Mucha o incapaz = 2



### AYUDA PARA CAMINAR.

¿Cuánta dificultad tiene para atravesar la habitación caminando?

Ninguna = 0

Alguna = 1

Mucha o incapaz = 2



### SUBIR ESCALERAS.

¿Cuánta dificultad tiene en subir un tramo de 10 escalones?

Ninguna = 0

Alguna = 1

Mucha o incapaz = 2



### CAÍDAS

¿Cuántas veces se ha caído en el último año?

Ninguna = 0

1 a 3 caídas = 1

4 o más caídas = 2

Puntuación de  $\geq 4$ : **sarcopenia**

1. Cruz-Jentoft AJ, *et al*; Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019 Jan 1;48(1):16-31.

2. Adaptado de Malmstrom TK, Miller DK, Simonsick EM *et al*. SARC-F: a symptom score to predict persons with sarcopenia at risk for poor functional outcomes. J Cachexia Sarcopenia Muscle 2016; 7: 28-36.

3. Bahat G, Yilmaz O, Oren MM, Karan MA, Reginster JY, Bruyère O, Beaudart C. Cross-cultural adaptation and validation of the SARC-F to assess sarcopenia: methodological report from European Union Geriatric Medicine Society Sarcopenia Special Interest Group. Eur Geriatr Med. 2018 Feb;9(1):23-28.