



Fatigue → **FATIGABILIDAD**: ¿Qué parte del tiempo durante las últimas 4 semanas se sintió cansado?

- 1 = Todo el tiempo
- 2 = La mayoría de las veces
- 3 = Parte del tiempo
- 4 = Un poco del tiempo
- 5 = En ningún momento

Las respuestas de «1» o «2» se califican con 1 punto y todas las demás con 0 puntos.



Resistance → **RESISTENCIA**: ¿Tiene alguna dificultad para subir 10 escalones sin descansar por usted mismo/a, sin ningún tipo de ayuda?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos



Aeróbico → **DEAMBULACIÓN**: Por sí mismo/a y sin el uso de ayudas, ¿tiene alguna dificultad para caminar varios cientos de metros?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos



Illnesses → **COMORBILIDAD**: Para 11 enfermedades, se pregunta: ¿Alguna vez un/a médico/a le dijo que usted tiene (cada una de las 11 enfermedades)?

Las enfermedades son: hipertensión, diabetes, cáncer (que no sea un cáncer de piel de bajo grado), enfermedad pulmonar crónica, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca congestiva, angina de pecho, asma, artritis, ictus y enfermedad renal.

- De 5 a 11 enfermedades = 1 punto
- De 0 a 4 enfermedades = 0 puntos.



Lost of weigh → **PÉRDIDA DE PESO**: ¿Cuánto pesa con la ropa puesta, pero sin zapatos? [Peso actual] – ¿Y hace un año? [Peso hace 1 año] (calcular el porcentaje de cambio de peso):

$$\frac{\text{Peso hace 1 año} - \text{Peso actual}}{\text{Peso hace 1 año}} \times 100$$

- Si el resultado es >5, indica una pérdida de peso >5% = 1 punto
- Si el resultado es <5 = 0 puntos

PUNTUACIÓN:

➤ **3 a 5 puntos:**
FRAGILIDAD probable

➤ **1 a 2 puntos:**
PREFRAGILIDAD

➤ **0 puntos:**
ROBUSTO o no frágil

Bibliografía:

- Morley JE, *et al.* A simple frailty questionnaire (FRAIL) predicts outcomes in middle aged African Americans. J Nutr Health Aging 2012;16(7):601-8.