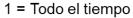


## Fatigue → FATIGABILIDAD: ¿Qué parte del tiempo durante las últimas 4 semanas se sintió cansado?



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?

Si = 1 punto

No = 0 puntos



Ilnesses → 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):

Peso hace 1 año-Peso actual
Peso hace 1 año
X 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.