

→ **Se recomienda el test SARC-F como una forma de introducir la evaluación y el tratamiento de la sarcopenia en la práctica clínica⁷.**



Cuestionario SARC-F para la detección de sarcopenia:

Item	Preguntas	Puntuación
Fuerza	¿Qué grado de dificultad tiene para llevar o cargar 4.5 kilogramos?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz = 2
Asistencia para caminar	¿Qué grado de dificultad tiene para cruzar caminando por un cuarto?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha, usando auxiliares, o incapaz = 2
Levantarse de una silla	¿Qué grado de dificultad tiene para levantarse de una silla o cama?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz sin ayuda = 2
Subir escaleras	¿Qué grado de dificultad tiene para subir 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

La puntuación total es > 4 puntos se define como sarcopenia

Escala Frail³



- La **Escala Frail** es una manera sencilla de hacer un primer cribado de pacientes con posible fragilidad. (figura 2)
- Es una **escala validada** que consta de 5 preguntas sencillas, cada una de las cuales vale 1 punto:

¿Está usted cansado?

¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?

¿Es incapaz de caminar una manzana?

¿Tiene más de cinco enfermedades?

¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?

Respuestas afirmativa: 1 a 2 = prefrágil; 3 o más = frágil.

FRAIL: Fatigue, Resistance, Aerobic, Illnesses, Loss of weight

Figura 2: Escala FRAIL para la detección de la fragilidad