

CUESTIONARIO DE SARCOPENIA (SARC-F5)

Nombre/Apellido(s) _____ Edad _____ Expediente _____ Fecha _____

ÍTEM	PREGUNTA	PUNTAJE
Fuerza	¿Qué tanta dificultad tiene para levantar o transportar 4.5 kg?	Ninguno = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz = 2
Asistencia para caminar	¿Qué tanta dificultad tiene para cruzar caminando por un cuarto?	Ninguno = 0 Alguna = 1 Mucha, usando auxiliares o incapaz = 2
Levantarse de una silla	¿Qué tanta dificultad tiene para levantarse de una silla o cama?	Ninguno = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz sin ayuda = 2
Subir escaleras	¿Qué tanta dificultad tiene para subir 10 escalones?	Ninguno = 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 total _____

Alta probabilidad de sarcopenia = 4 o más puntos

Baja probabilidad de sarcopenia = 1, 2 o 3 puntos