

CUESTIONARIO SARC-F

FECHA: _____

NOMBRE: _____

PRUEBA HECHA POR: _____

COMPONENTE	PREGUNTA	PUNTUACION	TOTAL
FUERZA	¿Cuánta dificultad tiene para levantar y cargar 10 libras?	NINGUNA = 0 ALGO = 1 MUCHO = 2	
AYUDA PARA CAMINAR	¿Cuánta dificultad tienes para cruzar una habitación?	NINGUNA = 0 ALGO = 1 MUCHO O USO AYUDAS = 2	
LEVANTASE DE UNA SILLA	¿Cuánta dificultad tienes para cambiarte de una silla a una cama?	NINGUNA = 0 ALGO = 1 MUCHO O USO AYUDAS = 2	
SUBIR ESCALERAS	¿Cuánta dificultad tienes para subir un tramo de 10 escalones?	NINGUNA = 0 ALGO = 1 MUCHO = 2	
CAIDAS	¿Cuántas veces te has caído el año pasado?	NINGUNA = 0 ALGO = 1 MUCHAS = 2	
		TOTAL	

Un score igual o mayor a 4 es predictivo de Sarcopenia y malos resultados.