

EVALUACIÓN DE FRAGILIDAD (FENOTIPO DE FRAGILIDAD DE HOPKINS)

La evaluación incluye 5 ítems: 1) medición de la velocidad de la marcha; 2) medición de la fuerza de agarre; 3) un cuestionario de agotamiento; 4) un cuestionario de actividad física; y 5) valoración de pérdida de peso involuntaria o bajo índice de masa corporal (IMC).

1- VELOCIDAD DE LA MARCHA:

El participante caminará 4 metros a su ritmo habitual. La prueba se realizará en 2 ocasiones y se tomará como resultado la media de las 2. En caso de que use instrumento de apoyo para la marcha (bastón, muleta o andador) deberá realizar la prueba con él.

Cumple el criterio de fragilidad si la VM es inferior 0,8 m/s, es decir, aquellos que tarden más de 5 segundos.

Puntuación: *Cumple fragilidad (1 p.) / No fragilidad (0 p.)*

2- FUERZA DE AGARRE:

Valora la fuerza de prensión medida con Dinamómetro. El paciente lo realizará con la mano dominante, sentado o de pie y con el brazo paralelo al cuerpo con el codo a 90 grados o en extensión total. Realizará tres intentos, con 30-60 segundos de descanso para evitar fatiga y apretará "lo más fuerte posible" sin mover el brazo ni usar el cuerpo como apoyo.

Se tomará como resultado final la mayor prensión conseguida.

Cumple el criterio de fragilidad en hombres si:

- ≤ 29 kg para IMC ≤ 24
- ≤ 30 kg para IMC 24,1-28
- ≤ 32 kg para IMC > 28

Cumple el criterio de fragilidad en mujeres si:

- ≤ 17 kg para IMC ≤ 23
- $\leq 17,3$ kg para IMC 23,1-26
- ≤ 18 kg para IMC 26,1-29
- ≤ 21 kg para IMC > 29

Puntuación: *Cumple fragilidad (1 p.) / No fragilidad (0 p.)*

3- PÉRDIDA DE PESO:

Cumple el criterio si pérdida de peso involuntaria > 5 % en el último año o IMC $< 18,5$ kg/m².

Puntuación: *Cumple fragilidad (1 p.) / No fragilidad (0 p.)*

4. CUESTIONARIO DE AGOTAMIENTO:

Para entregar y de autoadministración por parte del paciente

1. "En el último mes, ¿se ha sentido inusualmente cansado durante el día?"

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

1.1. "En caso afirmativo, ¿se ha sentido inusualmente cansado?"

- Todo el tiempo
- La mayor parte del tiempo
- Algunas veces
- No sabe / No contesta

2. En el último mes, ¿se ha sentido inusualmente débil?"

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

1. 1. "En caso afirmativo, ¿se ha sentido débil?"

- Todo el tiempo
- La mayor parte del tiempo
- Algunas veces
- No sabe / No contesta

3. "Por favor, indique un número entre 0 y 10 que describa su nivel habitual de energía estando despierto durante el último mes"; donde 0 es nada de energía y 10 es la mayor cantidad de energía que ha tenido.

Cumple el criterio de fragilidad si la respuesta a Se sintió inusualmente cansado o débil es "todo el tiempo" o "la mayor parte del tiempo" o si el nivel de energía informado fue ≤ 3 , según la Escala de Depresión CES-D.

Puntuación: *Cumple fragilidad (1 p.) / No fragilidad (0 p.)*

5. CUESTIONARIO ACTIVIDAD FÍSICA (Cuestionario de Actividades en el Tiempo Libre de Minnesota modificado)

1. ¿Ha caminado para hacer ejercicio durante las dos últimas semanas?

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

1.1. En caso afirmativo, ¿cuántas veces ha caminado para hacer ejercicio durante las dos últimas semanas? _____ veces; y ¿cuál es el tiempo promedio que dedicó a cada caminata? _____ horas, _____ minutos.

2. ¿Ha realizado tareas domésticas como fregar y aspirar durante las dos últimas semanas?

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

2.1. En caso afirmativo, ¿cuántas veces las ha realizado? _____ veces; y ¿cuál es el tiempo promedio que dedicó a cada tarea? _____ horas, _____ minutos.

3. ¿Durante las dos últimas semanas ha realizado tareas al aire libre como rastrillar o cortar el césped, palear nieve o trabajar en el jardín?

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

3.1. En caso afirmativo, ¿cuántas veces las ha realizado? _____ veces; y ¿cuál es el tiempo promedio que dedicaste a cada tarea? _____ horas, _____ minutos

4. ¿Ha bailado en las durante las últimas dos semanas?

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

4.1 En caso afirmativo, ¿cuántas veces ha bailado? _____ veces; y ¿cuál es el tiempo promedio que dedicaste a cada baile? _____ horas, _____ minutos.

5. ¿Ha jugado a los bolos o la petanca en las dos últimas semanas? has estado jugando a los bolos?

-
- Sí
- No
- No sabe / No contesta

5.1 En caso afirmativo, ¿cuántas veces ha jugado? _____ veces; y ¿cuál es el tiempo promedio que dedicó a cada juego? _____ horas, _____ minutos

6. Durante las dos últimas semanas, ¿ha participado en algún programa de ejercicio regular, como ejercicios de estiramiento o fortalecimiento, natación o cualquier otro?

- Sí
- No
- No lo sé

6.1 En caso afirmativo, ¿cuántas veces ha participado? _____ veces; y , ¿cuál es el tiempo promedio que dedicó a cada programa de ejercicio regular? _____ horas, _____ minutos.

Cumple el criterio de fragilidad para hombres si: <128 kcal de gasto físico y para mujeres si <90 kcal. Las puntuaciones MET por actividad son: caminar (w = 3,5), tareas domésticas extenuantes (w = 4,5), tareas al aire libre extenuantes (w = 4,5), bailar (w = 5,5), jugar a los bolos (w = 3,0) y hacer ejercicio (w = 4,5).

Para calcular las kilocalorías (kcal), utilice, con la actividad de mayor intensidad realizada, la siguiente fórmula: $kcal = w * Frecuencia (n.º de sesiones en dos semanas) * Duración por sesión (minutos) * Peso corporal (kg)/60$.

Puntuación: Cumple fragilidad (1 p.) / No fragilidad (0 p.)

Puntuación total: Robusto (0 p.) / Pre - frágil (1-2 p.) / Frágil (≥ 3 p.)