

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.)*

4. 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: $kcal = w * Frecuencia\ (n.^{\circ}\ de\ sesiones\ en\ dos\ semanas) * Duración\ por\ sesión\ (minutos) * Peso\ corporal\ (kg)/60$.

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