**SARC-F**

# **Objetivo:**

Identificar la presencia de probable sarcopenia en la persona mayor.

**Instrucciones:**

Aplique el cuestionario, marcando la puntuación para cada pregunta. Sume los puntos, anote el puntaje total y marque la interpretación que corresponda.

**Datos de la persona mayor**

Nombre completo: Edad: Sexo: Fecha:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Preguntas** | | **Puntaje** |
| ***S****trength*  (Fuerza) | ¿Qué tanta dificultad tiene para llevar o cargar 4.5 kg? | Ninguna = 0  Alguna = 1  Mucha o incapaz = 2 |
| ***A****ssistance in walking*  (Asistencia para caminar) | ¿Qué tanta dificultad tiene para cruzar caminando por un cuarto? | Ninguna = 0  Alguna = 1  Mucha, usando auxiliares o incapaz = 2 |
| ***R****ise from chair* (Levantarse de una silla) | ¿Qué tanta dificultad tiene para levantarse de una silla o cama? | Ninguna = 0  Alguna = 1  Mucha, incapaz o con ayuda = 2 |
| **C***limb stairs*  (Subir escaleras) | ¿Qué tanta dificultad tiene para subir 10 escalones? | Ninguna = 0  Alguna = 1  Mucha o incapaz = 2 |
| ***F****alls*  (Caídas) | ¿Cuántas veces se ha caído en el último año? | Ninguna = 0  1-3 caídas = 1  4 o más caídas = 2 |

**Puntuación total:**

**Alta probabilidad de sarcopenia =** 4 o más puntos.

**Baja probabilidad de sarcopenia =** 1 a 3 puntos.

**Interpretación**

**Referencias:**

* Tomado de: Parra-Rodríguez L, et al. Cross-cultural adaptation and validation of the spanish-language version of the SARC-F to assess sarcopenia in mexican community-dwelling older adults. J Am Med Dir Assoc. 2016;17(12):1142. PMID: 27815111.
* Fuente: [74. Instrumento SARC-F.pdf (inger.gob.mx)](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/202/Archivos/Dip_Medicina_geriatrica/MODULO_III/74.%20Instrumento%20SARC-F.pdf)

Este material está registrado bajo licencia *Creative Commons International,* con permiso para reproducirlo, publicarlo, descargarlo y/o distribuirlo en su totalidad únicamente con fines educativos y/o asistenciales sin ánimo de lucro, siempre que se cite como fuente al Instituto Nacional de Geriatría.