

# Self-MNA<sup>®</sup>

## Mini Nutritional Assessment

Para adultos a partir de 65 años

Apellidos:

Nombre:

Fecha:

Edad:

Responda al cuestionario de cribado rellenando las casillas con los números correspondientes. Sume los números para obtener la puntuación final.

### Cribado

**A ¿Ha disminuido su ingesta de alimentos en los últimos 3 meses?**

*Introduzca el número más adecuado (0, 1 o 2) en la casilla de la derecha.*

0 = Disminución importante de la ingesta de alimentos

1 = Disminución moderada de la ingesta de alimentos

2 = Sin disminución de la ingesta de alimentos

**B ¿Cuánto peso ha perdido en los últimos 3 meses?**

*Introduzca el número más adecuado (0, 1, 2 o 3) en la casilla de la derecha.*

0 = He perdido más de 3 kg

1 = No sé cuánto peso he perdido

2 = He perdido entre 1 y 3 kg

3 = No he perdido peso o he perdido menos de 1 kg

**C ¿Cómo describiría su movilidad actual?**

*Introduzca el número más adecuado (0, 1 o 2) en la casilla de la derecha.*

0 = No puedo levantarme de la cama, de una silla o de la silla de ruedas sin la ayuda de otra persona

1 = Puedo levantarme de la cama o de una silla, pero no puedo salir de casa

2 = Puedo salir de casa

**D ¿Ha estado estresado/a o gravemente enfermo/a en los últimos 3 meses?**

*Introduzca el número más adecuado (0 o 2) en la casilla de la derecha.*

0 = Sí

2 = No

**E ¿Padece actualmente demencia o una tristeza intensa prolongada?**

*Introduzca el número más adecuado (0, 1 o 2) en la casilla de la derecha.*

0 = Sí, demencia grave y/o tristeza intensa prolongada

1 = Sí, demencia leve, pero sin tristeza intensa prolongada

2 = Ni demencia ni tristeza intensa prolongada

**Sume todos los números que ha introducido en las casillas de las preguntas A a la E y anote el resultado aquí:**

A continuación, ELIJA UNA de las siguientes preguntas, F1 o F2, y respóndala.

## Pregunta F1

Estatura (cm)		Peso (kg)		
147.5	Menos de 41.1	41.1 – 45.3	45.4 – 49.6	49.7 o más
150	Menos de 42.8	42.8 – 47.2	47.3 – 51.7	51.8 o más
152.5	Menos de 44.2	44.2 – 48.7	48.8 – 53.4	53.5 o más
155	Menos de 45.6	45.6 – 50.4	50.5 – 55.2	55.3 o más
157.5	Menos de 47.1	47.1 – 52.0	52.1 – 57.0	57.1 o más
160	Menos de 48.6	48.6 – 53.7	53.8 – 58.8	58.9 o más
162.5	Menos de 50.2	50.2 – 55.4	55.5 – 60.6	60.7 o más
165	Menos de 51.7	51.7 – 57.1	57.2 – 62.5	62.6 o más
167.5	Menos de 53.3	53.3 – 58.8	58.9 – 64.4	64.5 o más
170	Menos de 54.9	54.9 – 60.6	60.7 – 66.4	66.5 o más
172.5	Menos de 56.5	56.5 – 62.4	62.5 – 68.3	68.4 o más
175	Menos de 58.2	58.2 – 64.2	64.3 – 70.3	70.4 o más
177.5	Menos de 59.9	59.9 – 66.1	66.2 – 72.4	72.5 o más
180	Menos de 61.6	61.6 – 67.9	68.0 – 74.4	74.5 o más
182.5	Menos de 63.3	63.3 – 69.8	69.9 – 76.5	76.6 o más
185	Menos de 65.0	65.0 – 71.8	71.9 – 78.6	78.7 o más
187.5	Menos de 66.8	66.8 – 73.7	73.8 – 80.8	80.9 o más
190	Menos de 68.6	68.6 – 75.7	75.8 – 82.9	83.0 o más
192.5	Menos de 70.4	70.4 – 77.7	77.8 – 85.1	85.2 o más
<b>Grupo</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Consulte la tabla de la izquierda y siga las instrucciones siguientes:

- Encuentre su estatura en la columna de la izquierda de la tabla.
- En esa misma fila rodee con un círculo el intervalo de peso en el que se encuentra.
- Mire en la parte inferior de la tabla el número de grupo (0, 1, 2 o 3) al que corresponde el intervalo de peso que ha marcado.

Anote aquí el número de grupo (0, 1, 2 o 3):

Anote aquí la suma de las preguntas A-E (de la página 1):

Por último, sume estos dos números. Esta es su PUNTUACIÓN FINAL:

## Pregunta F2

NO RESPONDA A LA PREGUNTA F2 SI YA HA RESPONDIDO A LA PREGUNTA F1

Mida la circunferencia de su pantorrilla IZQUIERDA siguiendo las instrucciones siguientes:

- Coloque una cinta métrica alrededor de la pantorrilla para medir su tamaño.
- Anote la longitud en centímetros: \_\_\_\_\_
  - Si mide menos de 30 centímetros, introduzca "0" en la casilla de la derecha.
  - Si mide 30 centímetros o más, introduzca "3" en la casilla de la derecha.



© SIGVARIS

Anote aquí la suma de las preguntas A-E (de la página 1):

Por último, sume estos dos números:

## Puntuación del cuestionario (14 puntos como máximo)

12–14 puntos: Estado nutricional normal  
 8–11 puntos: Riesgo de desnutrición  
 0–7 puntos: Desnutrido

Copie su PUNTUACIÓN FINAL:

Si la puntuación está entre 0 y 11, lleve este cuestionario a un profesional sanitario para recibir asesoramiento.