

ESCALA IFR DE FATIGABILIDAD ANORMAL Ver.: 1.3

- **Grado I.** Asintomático o con síntomas ligeros en reposo. Síntomas referidos como leves o moderados durante o tras una actividad física o mental significativa. Mantiene actividades de cuidado personal, relación familiar, social y ocupacional con un impacto inferior al 30 % del previo al inicio de los síntomas. Mantiene su actividad ocupacional habitual. Prueba de esfuerzo compatible con la normalidad. Sin impacto cognitivo objetivable.
- **Grado II.** Síntomas leves en reposo. Síntomas referidos como moderados durante o tras una actividad física y/o mental mantenida. Puede desarrollar actividades de cuidado personal, relación familiar, social y ocupacional con un impacto inferior al 50 % del previo al inicio de los síntomas. Capacidad para desarrollar tareas ocupacionales que requieran esfuerzo físico y/o mental limitada a un máximo de 5-6 horas/día. Corresponde a un valor entre 3 y 4 METS. No se detecta impacto cognitivo objetivable o afecta a dos o menos parámetros entre: velocidad de proceso, memoria operativa, concentración y tareas simultáneas, con un impacto inferior al 10 % del valor límite inferior de la normalidad. Puede requerir reposo extraordinario episódico y bajas ocasionales.
- **Grado III.** Síntomas entre leves y moderados en reposo. Síntomas referidos como moderados o severos durante o tras una actividad física y/o mental mantenida. Lenta recuperación postesfuerzo (24-48 horas). Puede desarrollar actividades de cuidado personal, relación familiar, social y ocupacional con un impacto igual o superior al 50 % del previo al inicio de los síntomas. Capacidad limitada para desarrollar tareas que requieran esfuerzo físico y/o mental a un máximo de 4-6 horas por día. Corresponde a un valor entre 3 y 4 METS y a un impacto cognitivo objetivable que afecte como mínimo a tres parámetros entre: velocidad de proceso, memoria operativa, concentración y capacidad para ejecutar tareas simultáneas. Requiere una adaptación ocupacional relativa, bajas laborales ocasionales y reposo durante la jornada.
- **Grado IV.** Síntomas moderados en reposo. Síntomas referidos como moderados o severos tras una actividad física o mental mantenida o puntual. Muy lenta recuperación postesfuerzo (> 48 horas). Puede desarrollar actividades de cuidado personal, relación familiar y social con un impacto entre el 50 y el 70 % del previo al inicio de los síntomas. Puede realizar, en una franja horaria seleccionada, una actividad ocupacional programada considerada sedentaria y de bajo requerimiento cognitivo, en tiempo parcial inferior a 4 horas. Corresponde a un valor entre 3 y 4 METS y a un impacto cognitivo objetivable que afecte como mínimo a tres parámetros entre: velocidad de proceso, memoria operativa, concentración y tareas

simultáneas. Requerirá una importante adaptación ocupacional, bajas laborales ocasionales, a veces prolongadas y reposo durante la jornada.

- **Grado V.** Síntomas severos en reposo. Los síntomas se exacerban siempre tras actividad física y/o mental puntual de bajo impacto. Extenuación postesfuerzo prolongada que requiere reposo absoluto. Puede requerir encamamiento o reposo asimilado con una frecuencia inferior a tres ocasiones por año y menos de siete días por episodio. Capaz de mantener la higiene personal diaria y la alimentación sin ayuda de terceros, pero está severamente alterada la relación familiar y social en más de un 70 % del previo al inicio de los síntomas. No puede realizar actividad ocupacional programada. Capaz de realizar de forma esporádica y no programada, tareas ligeras, físicas o cognitivas. durante un tiempo inferior a 2-3 horas al día. Corresponde a un valor entre 2 y 3 METS y un impacto cognitivo objetivable que afecte como mínimo a tres parámetros entre: velocidad de proceso, memoria operativa, concentración y tareas simultáneas. Invalida absolutamente al enfermo para cualquier actividad continuada.
- **Grado VI.** Síntomas muy severos. Confinado en su casa prácticamente siempre (>95 % del tiempo). Dificultad importante para realizar diariamente la higiene personal y actividades básicas, precisando ayuda de terceros siempre o en muchas ocasiones. Incapaz de realizar, incluso en grado mínimo, tareas físicas o mentales ocupacionales o lúdicas. Encamamiento o reposo asimilado frecuente y prolongado (más de tres veces al año y más de siete días por episodio). Corresponde a un valor inferior a 2 METS y un impacto cognitivo objetivable que afecte como mínimo a tres parámetros entre: velocidad de proceso, memoria operativa, concentración y tareas simultáneas. Invalida absolutamente al enfermo para cualquier actividad y puede considerarse equivalente a una gran invalidez dependiendo del grado de ayuda de terceros requerido.

Nota 1: El valor METS referido en esta escala corresponde al 40 % del valor máximo alcanzado en la Prueba de Esfuerzo para una frecuencia cardíaca superior al 80 % de la FCMT (Frecuencia Cardíaca Máxima Teórica = 220 – edad en hombre y 220 – edad en mujeres).

Nota 2: Los valores METS y de Impacto Cognitivo pueden ser oscilantes, por lo que deben ser considerados en el contexto clínico de un seguimiento en el tiempo que prioriza el estadio funcional. Su incumplimiento estricto no es obligatoriamente excluyente.

García-Fructuoso F, Poca-Dias V, Cusco-Segarra AM. et al. Development of the CIMA Fatigue Scale. In: 8th International IACFS Conference on Chronic Fatigue Syndrome, Fibromyalgia and other Related Illnesses. January 2007. Fort Lauderdale, Florida, EEUU.

