ESCALA IFR D'AVALUACIÓ DE LA FATIGA ANORMAL Ver.: 1.3

- **Grau I**. Asimptomàtic o amb símptomes lleugers en repòs. Símptomes referits com a lleus o moderats durant o després d'una activitat física o mental significativa. Manté activitats de la seva cura personal, relació familiar, social i d'ocupació amb un impacte inferior al 30 % del previ a l'inici dels símptomes. Manté la seva activitat ocupacional habitual. Prova d'esforç compatible amb la normalitat. Sense impacte cognitiu objectiu.

- **Grau II**. Símptomes lleugers en repòs. Símptomes referits com a moderats durant o després d'una activitat física i/o mental mantinguda. Pot desenvolupar activitats de la seva cura personal, relació familiar, social i d'ocupació amb un impacte inferior al 50 % del previ a l'inici dels símptomes. Capacitat per desenvolupar tasques ocupacionals que requereixin esforç físic i/o mental limitada a un màxim de 5-6 hores per dia. Correspon a un valor entre 3 i 4 METS. No es detecta impacte cognitiu objectiu o afecta a dos o menys paràmetres del seu estudi; entre: velocitat de procés, memòria operativa, concentració i tasques simultànies, amb un impacte inferior al 10 % del valor límit inferior de la normalitat. Pot requerir repòs extraordinari episòdic i baixes ocasionals.

- **Grau III**. Símptomes entre lleugers i moderats en repòs. Símptomes referits com a moderats o severs durant o després d'una activitat física i/o mental mantinguda. Lenta recuperació postesforç (24-48 hores). Pot desenvolupar activitats de la seva cura personal, relació familiar, social i d'ocupació amb un impacte igual o superior al 50 % del previ a l'inici dels símptomes. Capacitat limitada per a desenvolupar tasques que requereixin esforç físic i/o mental a un màxim de 4-6 hores per dia. Correspon a un valor entre 3 i 4 METS i a un impacte cognitiu objectiu que afecta com mínim a tres paràmetres de l'estudi, entre: velocitat de procés, memòria operativa, concentració i capacitat per a executar tasques simultànies. Requereix una adaptació laboral relativa, baixes ocasionals i repòs durant la jornada.

- **Grau IV**. Símptomes moderats en repòs. Símptomes referits com a moderats o severs després d'una activitat física o mental mantinguda o puntual. Molt lenta recuperació postesforç (> 48 hores). Pot desenvolupar activitats de la seva cura personal, relació familiar i social amb un impacte entre el 50 i el 70 % del previ a l'inici dels símptomes. Pot realitzar, en una franja horària limitada, una activitat ocupacional programada considerada sedentària i de baix requeriment cognitiu, en un temps parcial inferior a 4 hores. Correspon a un valor entre 3 i 4 METS i a un impacte cognitiu objectiu que afecti com mínim a tres paràmetres de l'estudi, entre: velocitat de procés, memòria operativa, concentració i tasques simultànies.

Requerirà una important adaptació laboral, baixes ocasionals a vegades perllongades i repòs durant la jornada.

- **Grau V**. Símptomes severs en repòs. Els símptomes s'agreugen sempre després d'una activitat física i/o mental puntual de baix impacte. Extenuació perllongada postesforç que requereix repòs absolut. Pot requerir enllitament o repòs semblant amb una freqüència inferior a tres ocasions per any i menys de set dies per episodi. Capaç de mantenir la higiene personal diària i l'alimentació sense l'ajuda de tercers, però està severament alterada la relació familiar i social en més d'un 70 % del previ a l'inici dels símptomes. No pot realitzar activitat ocupacional programada. Capaç de realitzar de forma esporàdica i no programada, tasques lleugeres, físiques o cognitives durant un temps inferior a 2-3 hores al dia. Correspon a un valor entre 2 i 3 METS i un impacte cognitiu objectiu que afecti com mínim a tres paràmetres de l'estudi, entre: velocitat de procés, memòria operativa, concentració i tasques simultànies. Invalida absolutament al malalt per a qualsevol activitat continuada.

- **Grau VI**. Símptomes molt severs. Confinat a casa seva pràcticament sempre (>95 % del temps). Dificultat important per a realitzar diàriament la higiene personal i activitats bàsiques, necessita ajuda de tercers sempre o en moltes ocasions. Incapaç de realitzar, fins i tot en grau mínim, tasques físiques o mentals ocupacionals o lúdiques. Enllitat o en repòs semblant freqüent i perllongat (més de tres vegades a l'any i més de set dies per episodi). Correspon a un valor inferior a 2 METS i un impacte cognitiu objectiu que afecti com mínim a tres paràmetres de l'estudi, entre: velocitat de procés, memòria operativa, concentració i tasques simultànies. Invalida absolutament al malalt per a qualsevol activitat i pot considerar-se equivalent a una gran invalidesa depenent del grau d'ajuda de tercers requerit.

Nota 1: El valor METS referit en aquesta escala correspon al 40 % del valor màxim aconseguit en la Prova d'Esforç per a una freqüència cardíaca superior al 80 % de la FCMT (Freqüència Cardíaca Màxima Teòrica = 220 – edat en homes y 220- edat en dones).

Nota 2: Els valors METS i d'Impacte Cognitiu poden ser oscil•lants, per la qual cosa han de ser considerats en el context clínic d'un seguiment en el temps. Es prioritzat l'estadi funcional. El seu incompliment estricte no és obligatòriament excloent.

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