

## Herramienta de chequeo de la desnutrición<sup>1</sup>

ESPAÑOL | SPANISH

Esto es una Herramienta de chequeo de la desnutrición que nos ayuda a tener más información acerca de su peso y de la comida que come. La desnutrición puede hacer que pierda músculo y que le tome más tiempo recuperarse.

Sus respuestas a las preguntas de la herramienta nos dirán cómo podemos ayudarle a reducir su riesgo de desnutrición. Marque las respuestas que corresponda.

<b>Pregunta 1.</b> En los últimos 6 meses, ¿ha bajado de peso sin querer?	<b>No</b>	0	<input type="checkbox"/>
	<b>No estoy seguro/a</b>	2	<input type="checkbox"/>
	<b>Sí</b>		
	<i>Si la respuesta es sí, ¿cuánto peso ha bajado?</i>		
	1-5 kg	1	<input type="checkbox"/>
	6-10 kg	2	<input type="checkbox"/>
	11-15 kg	3	<input type="checkbox"/>
	Más de 15 kg	4	<input type="checkbox"/>
	He bajado de peso, pero no estoy seguro/a de cuánto	2	<input type="checkbox"/>
<b>Pregunta 2.</b> ¿Ha estado comiendo menos de lo normal porque no tenía hambre?	<b>No</b>	0	<input type="checkbox"/>
	<b>Sí</b>	1	<input type="checkbox"/>
<b>Sume su puntuación de las preguntas 1 y 2.</b>	<b>Puntuación total =</b>		

### Puntuación 0-1

**Su puntuación demuestra que tiene bajo riesgo de padecer de desnutrición.**

Si empieza a bajar de peso o a comer menos de lo normal, podría correr el riesgo de padecer de desnutrición. Si eso sucede, hable con su médico o enfermero/a.

### Puntuación 2

**Su puntuación demuestra que podría correr el riesgo de padecer de desnutrición.**

Es necesario que hable con su médico o enfermero/a acerca de su peso y de su alimentación: es posible que tenga que ver a un especialista en nutrición (dietista).

### Puntuación 3-5

**Su puntuación demuestra que corre el riesgo de padecer de desnutrición.**

Tiene que ver a un dietista, que es el especialista en nutrición. Puede pedirle a su médico o enfermero/a que lo/a derive a un dietista.

# Malnutrition Screening Tool<sup>1</sup> (MST)

## ENGLISH

This is a Malnutrition Screening Tool which helps us to know more about your weight and the food you eat. Malnutrition can cause you to lose muscle and take longer to recover.

Your answers to the questions in the tool will tell us how we can help you to reduce your risk of malnutrition. Please choose the answers that apply to you.

<b>Question 1.</b> Within the last 6 months, have you lost weight without trying?	<b>No</b>	0	<input type="checkbox"/>
	<b>Not sure</b>	2	<input type="checkbox"/>
	<b>Yes:</b>		
	<i>If yes, how much weight have you lost?</i>		
	1 to 5kgs	1	<input type="checkbox"/>
	6 to 10kgs	2	<input type="checkbox"/>
	11 to 15kgs	3	<input type="checkbox"/>
	More than 15kgs	4	<input type="checkbox"/>
	I have lost weight but not sure how much	2	<input type="checkbox"/>
<b>Question 2.</b> Have you been eating less food than usual because you have not been hungry?	<b>No</b>	0	<input type="checkbox"/>
	<b>Yes</b>	1	<input type="checkbox"/>
<b>Add your score from question 1 and question 2</b>	<b>TOTAL MST score=</b>		

### MST score 0-1

**Your score shows you are at low risk of malnutrition.**

If you do start to lose weight or eat less than usual you might become at risk of malnutrition. If this happens make sure you tell your doctor or nurse

### MST score 2

**Your score shows you might be at risk of malnutrition.**

You need to talk to your doctor or nurse about your weight and eating as you might need to see a nutrition specialist, called a dietitian.

### MST score 3-5

**Your score shows you are at risk of malnutrition.**

You need to see a nutrition specialist, called a dietitian. You can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian.