

*Nombre del Alumno*

*Diana patricia castillejos López*

*Nombre del tema*

*Escalas*

*Parcial*

*Cuarto parcial*

*Nombre de la Materia*

*Enfermería Gerontogeriatrica*

*Nombre del profesor*

*Cecilia de la cruz Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura*

*Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre*

*Sexto cuatrimestre*

ESCALA DE TINETTI  
ESCALA UP AND GO

La escala de Tinetti para la marcha y el equilibrio se utiliza para determinar precozmente el riesgo de caída de un anciano durante el año siguiente a su aplicación. Generalmente se le pregunta al paciente si tiene miedo de caerse, ya que se ha comprobado que una respuesta afirmativa tiene un valor predictivo del 63% y del 87% si se trata de personas mayores con un grado apreciable de fragilidad.

### Escala de Tinetti

**VALORACIÓN DEL EQUILIBRIO Y DE LA MARCHA  
ESCALA DE TINETTI**

**PARTE I: EQUILIBRIO**

Con el paciente sentado en una silla dura sin brazos.

1. Equilibrio sentado	Se resaca o rebula de la silla	= 0
	Estable y seguro	= 1
2. Se levanta	Inc capaz sin ayuda	= 0
	Capaz pero usa los brazos	= 1
3. Intenta levantarse	Capaz sin usar los brazos	= 2
	Inc capaz sin ayuda	= 0
4. Equilibrio inmediato de pie (15 seg)	Capaz pero requiere más de un intento	= 1
	Capaz de un solo intento	= 2
	Inestable (vacila, se balancea)	= 0
5. Equilibrio de pie	Estable con bastón o se agarra	= 1
	Estable sin apoyo	= 2
	Inestable	= 0
6. Tocado (de pie, se le empuja levemente por el esternón 3 veces)	Estable con bastón o abra los pies	= 1
	Estable sin apoyo y talones cerrados	= 2
7. Tocado (de pie, se le empuja levemente por el esternón 3 veces)	Comienza a caer	= 0
	Vacila se agarra	= 1
	Estable	= 2

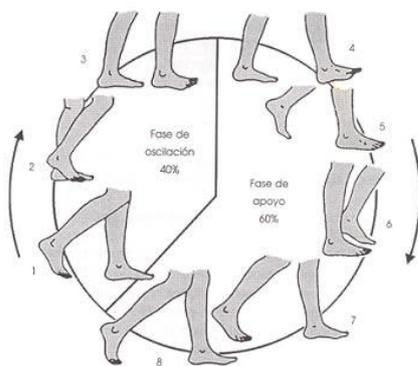
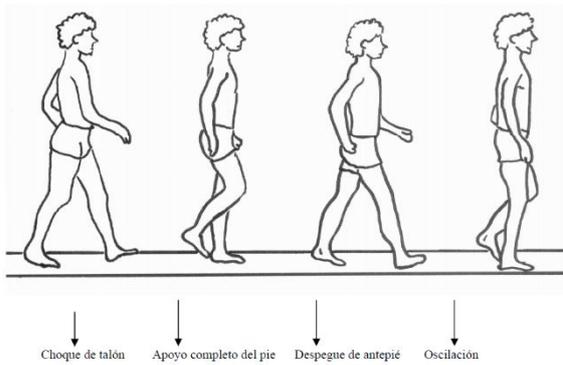
### Equilibrio

La escala de Tinetti para evaluar el equilibrio del paciente se realiza utilizando una silla sin brazos apoyada sobre la pared y colocando el médico junto a ella en posición de pie. Se evalúa la capacidad de equilibrio al sentarse en la silla, si lo hace con normalidad y sin necesidad de ayuda o si se deja caer situándose fuera del centro de la silla, si es capaz de mantener la posición, se mantiene erguido sin problemas o se separa del respaldo o se inclina levemente hacia un lado



## Marcha

La escala Tonetti para la evaluación de la marcha se aplica manteniéndose el médico detrás del paciente y acompañándole en todo momento y asegurándose previamente de que el suelo no tiene ningún tipo de irregularidad y no hay alfombras al examinador, aunque habrá que tener en cuenta el material del suelo.



## ESCALA DE TINETTI

### Evaluación de la marcha y el equilibrio

#### MARCHA

Instrucciones: El paciente permanece de pie con el examinador, camina por el pasillo o por la habitación (unos 8 metros) a "paso normal" luego regresa a "paso ligero pero seguro".

1. Iniciación de la marcha (inmediatamente después de decir que ande).	PUNTOS
Algunas vacilaciones o múltiples para empezar	0
No vacila	1
2. Longitud y altura de peso	PUNTOS
A) Movimiento del pie derecho	
No sobrepasa el pie izquierdo con el paso	0
Sobrepasa el pie izquierdo	1
El pie derecho no se separa completamente del suelo con el peso	0
El pie derecho se separa completamente del suelo	1
B) Movimiento del pie izquierdo	
No sobrepasa el pie derecho con el paso	0
Sobrepasa el pie derecho	1
El pie izquierdo no se separa completamente del suelo con el peso	0
El pie izquierdo se separa completamente del suelo	1
3. Simetría del paso	PUNTOS
La longitud de los pasos con los pies derecho e izquierdo no es igual	0
La longitud parece igual	1
4. Fluidez del paso	PUNTOS
Paradas entre los pasos	0
Los pasos parecen continuos	1
5. Trayectoria (observar el trazado que realiza uno de los pies durante unos 3 metros)	PUNTOS
Desviación grave de la trayectoria	0
Leve/moderada desviación o uso de ayudas para mantener la trayectoria	1
Sin desviación o ayudas	2
6. Tronco	PUNTOS
Balanceo marcado o uso de ayudas	0
No se balancea pero flexiona las rodillas o la espalda o separa los brazos al caminar	1
No se balancea, no se flexiona, ni otras ayudas	2
7. Postura al caminar	PUNTOS
Talones separados	0
Talones casi juntos al caminar	1

PUNTUACIÓN MARCHA: 12 PUNTUACIÓN TOTAL: 28

## ESCALA DE TINETTI

### Evaluación de la marcha y el equilibrio

#### EQUILIBRIO

Instrucciones: El paciente está sentado en una silla dura sin apoyabrazos. Se realizan las siguientes maniobras:

<b>1. Equilibrio sentado</b>	<b>PUNTOS</b>
Se inclina o se desliza en la silla	0
Se mantiene seguro	1
<b>2. Levantarse</b>	<b>PUNTOS</b>
Imposible sin ayuda	0
Capaz, pero usa los brazos para ayudarse	1
Capaz de levantarse de un solo intento	2
<b>3. Intentos para levantarse</b>	<b>PUNTOS</b>
Incapaz sin ayuda	0
Capaz pero necesita mas de un intento	1
Capaz de levantarse de un solo intento	2
<b>4. Equilibrio en bipedestación inmediata (los primeros 5 segundos)</b>	<b>PUNTOS</b>
Inestable (se tambalea, mueve los pies), marcado balanceo del tronco	0
Estable pero usa el andador, bastón o se agarra u otro objeto para mantenerse	1
Estable sin andador, bastón u otros soportes	2
<b>5. Equilibrio en bipedestación</b>	<b>PUNTOS</b>
Inestable	0
Estable, pero con apoyo amplio (talones separados más de 10 cm) o usa bastón u otro soporte	1
Apoyo estrecho sin soporte	2
<b>6. Empujar (el paciente en bipedestación con el tronco erecto y los pies tan juntos como sea posible). El examinador empuja suavemente en el esternón del paciente con la palma de la mano, tres veces.</b>	<b>PUNTOS</b>
Empieza a caerse	0
Se tambalea, se agarra pero se mantiene	1
Estable	2
<b>7. Ojos cerrados (en la posición 6)</b>	<b>PUNTOS</b>
Inestable	0
Estable	1
<b>8. Vuelta de 360 grados</b>	<b>PUNTOS</b>
Pasos discontinuos	0
Continuos	1
Inestable (se tambalea, se agarra)	0
Estable	1
<b>9. Sentarse</b>	<b>PUNTOS</b>
Inseguro, calcula mal la distancia, cae en la silla	0
Usa los brazos o el movimiento es brusco	1
Seguro, movimiento suave	2

PUNTUACIÓN EQUILIBRIO: 16

# ESCALA DE UP AND AND

El **Timed Up and Go Test**, también conocido como Up and Go cronometrado o simplemente, **TUG**, es una prueba especialmente indicada para medir movilidad y valorar el **riesgo de caídas en personas mayores**. Es tremendamente útil en el ámbito de la **Fisioterapia en Geriatría**.

Es una variante de la prueba **Up and Go**, en la cual la valoración del riesgo de caída se realiza de manera más subjetiva, pues tiene en cuenta la **percepción del observador**, y **no el tiempo empleado**.

## Material y preparación de la prueba

Solo se necesita una **silla**, un **cronómetro** y una **marca en el suelo situada a 3 m de la silla**, (la marca se puede hacer con cinta, o puede ser un cono u objeto que se pueda rodear).

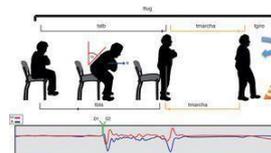
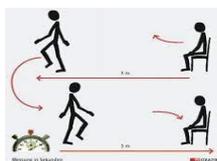
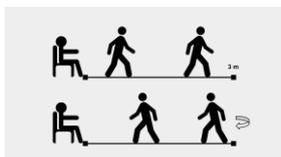
Para realizar la prueba *Timed Up and Go*, se medirá el tiempo necesario para levantarse de la silla (preferiblemente sin utilizar los brazos), caminar hasta la marca situada a 3 m, (ambos pies deben rebasar la marca), darse la vuelta y sentarse nuevamente en la silla.

El **tiempo** se comienza a medir cuando el evaluador dice la orden acordada (por ejemplo, preparados, listos, ¡ya!... el tiempo se comenzará a medir al decir el «ya»). El cronómetro se detiene cuando el paciente se sienta (justo cuando el trasero hace contacto con el asiento).

El paciente **empleará su producto de apoyo habitual** (bastón, andador...) y caminará a paso lo más rápido posible (sin correr), caminando a un **paso ligero pero seguro**. Se anotarán observaciones como el producto de apoyo utilizado y otras que puedan resultar útiles.

Putuación:

- Menos de 10 segundos: bajo riesgo de caída.
- Entre 10 y 20 segundos: indica fragilidad (riesgo de caída).
- Más de 20 segundos: Elevado riesgo de caída



**1. DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN**

INSTRUCCIONES: Por favor, levántese. Intente no ayudarse de las manos.

- 4 capaz de levantarse sin usar las manos y de estabilizarse independientemente
- 3 capaz de levantarse independientemente usando las manos
- 2 capaz de levantarse usando las manos tras varios intentos
- 1 necesita una mínima ayuda para levantarse o estabilizarse
- 0 necesita una asistencia de moderada a máxima para levantarse

**2. BIPEDESTACIÓN SIN AYUDA**

INSTRUCCIONES: Por favor, permanezca de pie durante dos minutos sin agarrarse.

- 4 capaz de estar de pie durante 2 minutos de manera segura
- 3 capaz de estar de pie durante 2 minutos con supervisión
- 2 capaz de estar de pie durante 30 segundos sin agarrarse
- 1 necesita varios intentos para permanecer de pie durante 30 segundos sin agarrarse
- 0 incapaz de estar de pie durante 30 segundos sin asistencia

*Si un paciente es capaz de permanecer de pie durante 2 minutos sin agarrarse, puntúa 4 para el ítem de sedestación sin agarrarse y se pasa directamente al ítem 4.*

**3. SEDESTACIÓN SIN APOYAR LA ESPALDA, PERO CON LOS PIES SOBRE EL SUELO O SOBRE UN ESCALÓN O TABURETE.**

INSTRUCCIONES: Por favor, siéntese con los brazos junto al cuerpo durante 2 min.

- 4 capaz de permanecer sentado de manera segura durante 2 minutos
- 3 capaz de permanecer sentado durante 2 minutos bajo supervisión
- 2 capaz de permanecer sentado durante 30 segundos
- 1 capaz de permanecer sentado durante 10 segundos
- 0 incapaz de permanecer sentado sin ayuda durante 10 segundos

**Tabla 2. Correlación entre el Test de Tinetti y el Get Up and Go (punto de corte menor de 20 segundos)**

Test	Tinetti			
	Normal	Anormal	Total	
Get Up and Go	Normal	81	3	84
	Anormal	2	14	16
	Total	83	17	100

## Bibliografía

https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/rehabilitacion-tratamientos/escala-tinetti#:~:text=La%20escala%20de%20Tinetti%20para,año%20siguiente%20a%20su%20aplicación.

[Timed Up and Go: Valoración del riesgo de caída en personas mayores \(tufisio.net\)](#)