



Nombre del Alumno José Miguel Reyes Villegas

Nombre del tema: escala Tinetti y up and go

Parcial 4

Nombre de la Materia gerontogeriatría

Nombre del profesor Cecilia de la Cruz Sánchez

Nombre de la Licenciatura enfermería

Cuatrimestre 6to



Lugar y Fecha: Pichucalco, Chiapas a 25 de julio del 2023

ESCALA DE TINETTI

Se trabajó con la escala de Tinetti para la evaluación de la marcha y el equilibrio. Esta escala se desarrolló para evaluar la movilidad y el equilibrio de las personas mayores y consta de dos dimensiones: equilibrio y marcha.

En relación con la marcha, el entrevistador camina detrás del paciente y le solicita que responda a las preguntas relacionadas con la deambulación.

Para valorar el equilibrio, el entrevistador permanece de pie junto al paciente, enfrente y a la derecha, vigilante de la situación.

La máxima puntuación para la marcha es 12 puntos y para el equilibrio 16; la suma total de la escala es de 28 puntos.

Se considera:

Riesgo alto de caídas: menos de 19 puntos

Riesgo de caídas: de 19 a 23 puntos

Riesgo bajo o leve: de 24 a 28 puntos.

EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

<i>EQUILIBRIO SENTADO</i>	
Se inclina o desliza en la silla.....	0
Firme y seguro.....	1
<i>LEVANTARSE</i>	
Incapaz sin ayuda.....	0
Capaz utilizando los brazos como ayuda.....	1
Capaz sin utilizar los brazos.....	2
<i>INTENTOS DE LEVANTARSE</i>	
Incapaz sin ayuda.....	0
Capaz, pero necesita más de un intento.....	1
Capaz de levantarse con un intento.....	2
<i>EQUILIBRIO INMEDIATO (5) AL LEVANTARSE</i>	
Inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco)...	0
Estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos.....	1
Estable sin usar bastón u otros soportes.....	2
<i>EQUILIBRIO EN BIPEDESTACION</i>	
Inestable.....	0
Estable con aumento del área de sustentación (los talones separados más de 10 cm.) o usa bastón, andador u otro soporte.....	1
Base de sustentación estrecha sin ningún soporte.....	2
<i>EMPUJON (sujeto en posición firme con los pies lo más juntos posible; el examinador empuja sobre el esternón del paciente con la palma 3 veces).</i>	

Tiende a caerse.....	0
Se tambalea, se sujeta, pero se mantiene solo.....	1
Firme.....	2
<i>OJOS CERRADOS (en la posición anterior)</i>	
Inestable.....	0
Estable.....	1
<i>GIRO DE 360°</i>	
Pasos discontinuos.....	0
Pasos continuos.....	1
Inestable (se agarra o tambalea).....	0
Estable.....	1
<i>SENTARSE</i>	
Inseguro.....	0
Usa los brazos o no tiene un movimiento suave.....	1
Seguro, movimiento suave.....	2

TOTAL EQUILIBRIO / 16

MARCHA

<i>COMIENZA DE LA MARCHA (inmediatamente después de decir "camine")</i>	
Duda o vacila, o múltiples intentos para comenzar.....	0
No vacilante.....	1
<i>LONGITUD Y ALTURA DEL PASO</i>	
El pie derecho no sobrepasa al izquierdo con el paso en la fase de balanceo.....	0
El pie derecho sobrepasa al izquierdo.....	1
El pie derecho no se levanta completamente del suelo con el paso en la fase del balanceo.....	0
El pie derecho se levanta completamente.....	1
El pie izquierdo no sobrepasa al derecho con el paso en la fase del balanceo.....	0
El pie izquierdo sobrepasa al derecho con el paso.....	1
El pie izquierdo no se levanta completamente del suelo con el paso en la fase de balanceo.....	0
El pie izquierdo se levanta completamente.....	1
<i>SIMETRIA DEL PASO</i>	
La longitud del paso con el pie derecho e izquierdo es diferente (estimada).....	0
Los pasos son iguales en longitud.....	1
<i>CONTINUIDAD DE LOS PASOS</i>	

Para o hay discontinuidad entre pasos.....	0
Los pasos son continuos.....	1
TRAYECTORIA (estimada en relación con los baldosines del suelo de 30 cm. de diámetro; se observa la desviación de un pie en 3 cm. De distancia)	
Marcada desviación.....	0
Desviación moderada o media, o utiliza ayuda.....	1
Derecho sin utilizar ayudas.....	2
TRONCO	
Marcado balanceo o utiliza ayudas.....	0
No balanceo, pero hay flexión de rodillas o espalda o extensión hacia fuera de los brazos.....	1
No balanceo no flexión, ni utiliza ayudas.....	2
POSTURA EN LA MARCHA	
Talones separados.....	0
Talones casi se tocan mientras camina.....	1

TOTAL MARCHA / 12
TOTAL GENERAL / 28

ESCALA UP AND GO

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.

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.

Ejecución de la prueba

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, darse la vuelta y sentarse nuevamente en la silla.

El tiempo se comienza a medir cuando el evaluador dice la orden acordada. El cronómetro se detiene cuando el paciente se sienta.

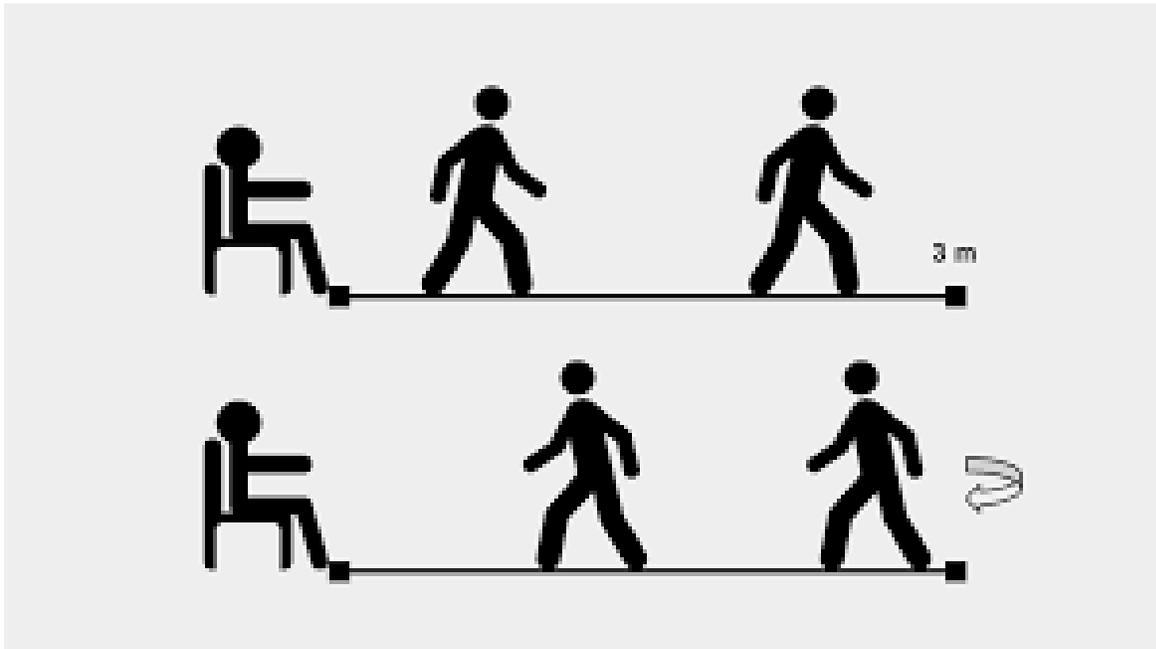
El paciente empleará su producto de apoyo habitual (bastón, andador...) y caminará a paso lo más rápido posible (sin correr), caminando a un paso ligero pero seguro.

Puntuación:

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.



Conclusión

Estas escalas miden el riesgo de caídas de los adultos mayores solo que la escala de Tinetti se evalúa realizando unas preguntas y colocando una puntuación del 0 al 2 y se divide de dos formas, equilibrio y marcha en donde el equilibrio es de pie o sentado y la marcha es durante camina el paciente, y en la ultima escala que es la de up and go es más practica porque se mide a través de un ejercicio el cual consiste en que el paciente se pare de la silla, camine 3 metros y regrese a sentarse pero es midiendo el tiempo que se lleva y a base de eso se evalúa de menos de 10 seg hasta más de 20 seg. Ambas son muy importantes ante la valoración de un adulto mayor.

Referencias

<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v29n3/1134-928X-geroko-29-03-00110.pdf>

<https://tufisio.net/timed-up-and-go-riesgo-caida.html>