



Mi Universidad

Nombre del Alumno: José Andrés cantoral acuña

*Nombre del tema: DESCRIPCION DE LA MARCHA
Y EQUILIBRIO.*

Parcial: 4

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA
GERONTOGERIATRICA.*

*Nombre del profesor: CECILIA DE LA CRUZ
SANCHEZ*

Nombre de la Licenciatura: Enfermeria

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

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

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 el suelo no tiene ningún tipo de irregularidad y no hay alfombras al examinador, aunque habrá que tener en cuenta el material del suelo.



Bibliografía: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/rehabilitacion-tratamientos/escala-tinetti>

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**, (la marca se puede hacer con cinta, o puede ser un cono u objeto que se pueda rodear).

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, (ambos pies deben rebasar la marca), darse la vuelta y sentarse nuevamente en la silla.

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

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.

Limitaciones del Timed up and go

En personas con **deterioro cognitivo**, la dificultad para comprender y seguir las indicaciones puede hacer la prueba imposible de realizar, o bien la persona puede realizar la prueba con buena ejecución en cuanto al tiempo empleado.

