



*Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.*

*Nombre del tema: descripción de la escala marcha y equilibrio en el adulto mayor.*

*Parcial: 4°.*

*Nombre de la Materia: enfermería gerontogeríátrica.*

*Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: 6°.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 25 de julio del 2023.*

## **Escala de Tinetti.**

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.

**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.

Se repite el análisis haciendo que el paciente se levante y comprobando que lo puede hacer sin ayuda, si necesita varios intentos antes de conseguirlo o se balancea al realizar el esfuerzo. Asimismo, se evalúa el equilibrio inmediato al ponerse en pie: si se tambalea, mueve los pies, necesita apoyarse (bastón o andador) o se mantiene estable.

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

Se hace caminar al paciente en trayectos de ida y vuelta utilizando, si es el caso, el bastón de apoyo o el andador. Se trata de ver si hay algún tipo de vacilación al iniciar la marcha, si se desvía de la trayectoria rectilínea, si pierde el paso o el equilibrio, cómo da la vuelta para volver a realizar el mismo camino en sentido contrario o si es capaz de caminar normalmente a pesar de los obstáculos que se le pongan en el camino.

		FECHA						
1. Equilibrio sentado	Se recuesta o resbala de la silla	0						
	Estable y seguro	1						
2. Se levanta	Incapaz sin ayuda	0						
	Capaz pero usa los brazos 1	1						
	Capaz sin usar los brazos	2						
3. Intenta levantarse	Incapaz sin ayuda	0						
	Capaz pero requiere más de un intento	1						
	Capaz de un solo intento	2						
4. Equilibrio inmediato de pie (15 seg)	Inestable (vacila, se balancea)	0						
	Estable con bastón o se agarra	1						
	Estable sin apoyo	2						
5. Equilibrio de pie	Inestable	0						
	Estable con bastón o abre los pies	1						
	Estable sin apoyo y talones cerrados	2						
6. Tocado (de pie, se le empuja levemente por el esternón 3 veces)	Comienza a caer	0						
	Vacila se agarra	1						
	Estable	2						
7. Ojos cerrados (de pie)	Inestable	0						
	Estable	1						
8. Giro de 360 °	Pasos discontinuos	0						
	Pasos continuos	1						
	Inestable	0						
	Estable	1						
9. Sentándose	Inseguro, mide mal la distancia y cae en la silla	0						
	Usa las manos	1						
	Seguro	2						
<b>PUNTUACION EQUILIBRIO (máx. 16 puntos)</b>								

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

## **Escala Up and Go.**

Es una prueba simple que se usa para evaluar la movilidad de una persona y requiere un equilibrio estático y dinámico.

Utiliza el tiempo que tarda una persona en levantarse de una silla, caminar tres metros, darse la vuelta, caminar hacia la silla y sentarse. Durante la prueba, se espera que la persona use su calzado habitual y use cualquier dispositivo de movilidad que normalmente requeriría.

El TUG se usa con frecuencia en la población de personas mayores, ya que es fácil de administrar y generalmente puede ser completado por la mayoría de los adultos.

### **Así es como se realiza esta prueba:**

- Mide una distancia de 3 metros y graba esta distancia para un punto de partida y de giro.
- Haga que el paciente se siente en una silla junto a la línea de salida con posibles ayudas para caminar a mano.
- Explique el procedimiento al paciente de la siguiente manera: "Cuando les pida que empiecen, por favor, levántense de su silla y caminen a un ritmo cómodo y seguro hasta la marca que está a 3 metros de ustedes, crucen la línea, den la vuelta y vuelvan a su silla y se sienten de nuevo. ¿Podría repetirme eso?".
- Asegúrese de que el paciente entiende el proceso.
- Para llevar a cabo la prueba, ponga en marcha el cronómetro cuando dé a su paciente la señal de inicio y deténgalo cuando el paciente vuelva a estar sentado.
- El paciente puede realizar una ronda de práctica y una ronda cronometrada.

### **Resultados:**

- Menos de 10 segundos: Movilidad normal.
- Entre 11 -20 segundos: Límites normales para personas mayores y discapacitados frágiles.

- Más de 20 segundos: Persona necesita ayuda.
- Más de 30 segundos: Posible caída.

### Evaluación Time Up and GO

- Paciente sentado en una silla con brazeras
- Se pide se levante, camine 3 metros, Regrese y se siente de nuevo
- < 10 segundos = normal.
- < 20 segundos = buena movilidad, puede salir solo sin apoyo para la marcha.
- > 20 segundos = Riesgo de caída, necesita apoyo para la marcha, no debe salir solo.

Podsiadlo D, Richardson S. The Time "Up & Go": A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. *Journal of the American Geriatrics Society* 1991; 39(2): 142-148

## Conclusión.

Ambas escalas están diseñadas para vigilar el equilibrio del adulto mayor, ya que cuando llegamos a esa etapa es muy difícil mantenerla por diversos factores como la edad o padecer alguna enfermedad. Al finalizar el tiempo en el que se llevó a cabo el test anotaremos el tiempo en el que el adulto mayor realizó las actividades, entre más tiempo le lleve más riesgo de caída tiene.

Algunas veces el adulto mayor camina con ayuda de bastón o andador y aun así se realiza el test para ver de igual manera si es independiente o a la vez igual requiere ayuda de algún familiar.

**Sanitas. (S. f.). Escala Tinetti para el equilibrio y la marcha. Sanitas.**

**Monasterio, A. (s. f.). TEST TIMED UP AND GO. Blog de Fisioterapia.**