



NOMBRE DEL ALUMNO: YESSICA DE LA CRUZ GÓMEZ BERNAL

NOMBRE DEL TEMA:

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA:

NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: SEXTO CUATRIMESTRE

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

- 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.



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.



| | |
|---|---|
| <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</i> (sujeto en posición firme con los pies lo más juntos posible; el examinador empuja sobre el esternón del paciente con la palma 3 veces). | |
| Tiende a caerse..... | 0 |
| Se tambalea, se sujeta, pero se mantiene solo..... | 1 |
| Firme..... | 2 |
| <i>OJOS CERRADOS</i> (en la posición anterior) | |
| 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 |

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

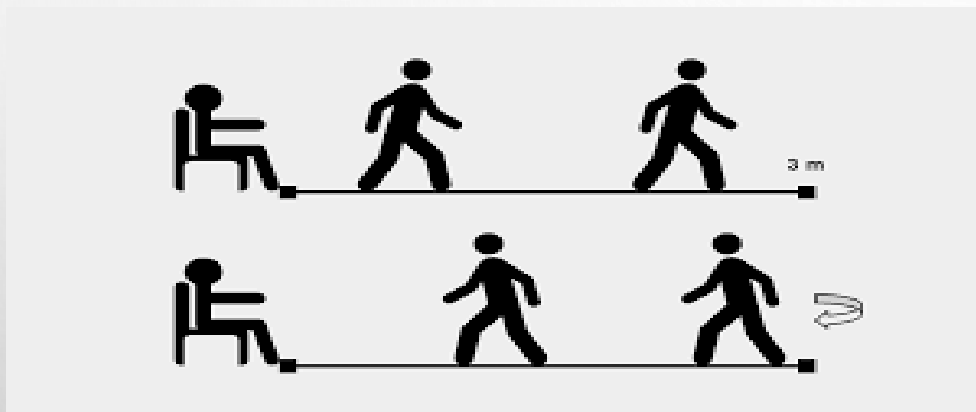


La puntuación máxima para la prueba del equilibrio es 16 y para la de la marcha 12, de modo que la total es 28. Cuanto mayor es la puntuación final, mejor la funcionalidad del paciente y menor el riesgo de que pueda sufrir una caída, considerándose que por debajo de los 19 puntos hay un claro riesgo de caída que aumenta según desciende la puntuación.

| | |
|--|---|
| <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>SIMETRÍA 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 |
| <i>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)</i> | |
| Marcada desviación..... | 0 |
| Desviación moderada o media, o utiliza ayuda..... | 1 |
| Derecho sin utilizar ayudas..... | 2 |
| <i>TRONCO</i> | |
| 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 |
| <i>POSTURA EN LA MARCHA</i> | |
| Talones separados..... | 0 |
| Talones casi se tocan mientras camina..... | 1 |

ESCALA DE TIMED UP AND GO: TEST RIESGO DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

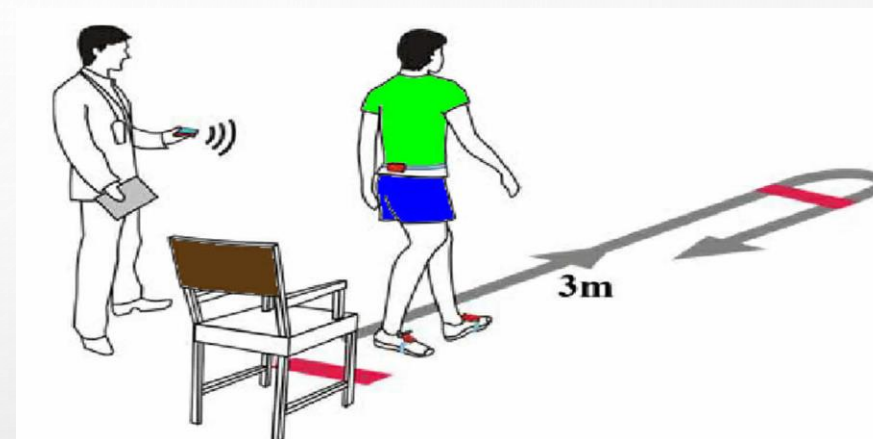
- El timed up and go test, también conocido como up and go cronometrado o simplemente, tug, es una prueba especialmente indicada para medir movilidad y valorar el riesgo de caídas en personas mayores. es tremendamente útil en el ámbito de la fisioterapia en geriatría



- **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 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.

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

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

La escala de Tinetti de marcha y equilibrio ha demostrado ser una herramienta válida y confiable para la evaluación de la movilidad (r 0.74-0.93), además, tiene una alta fiabilidad inter-observador (0.95).

ESCALA DE TIMED UP AND GO: TEST RIESGO DE CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

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.

REFERENCIAS

- **PODSIADLO D, RICHARDSON S. THE TIMED “UP & GO”: A TEST OF BASIC FUNCTIONAL MOBILITY FOR FRAIL ELDERLY PERSONS. JOURNAL OF THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY [INTERNET]. 1991 [CITED 8 APRIL 2019];39(2):142-148. DISPONIBLE EN: [HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/ABS/10.1111/J.1532-5415.1991.TB01616.X?SID=NLM%3APUBMED](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x?sid=nlm%3Apubmed)**
- **VIVIFRAIL.COM**
- **TIMED UP AND GO TES**