



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Emmanuel Cornelio Vázquez

Nombre del tema: Descripción de la marcha y el equilibrio

Parcial: 4 parcial

Nombre de la materia: Enfermería gerontogeriatrica

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Sexto Cuatrimestre

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.



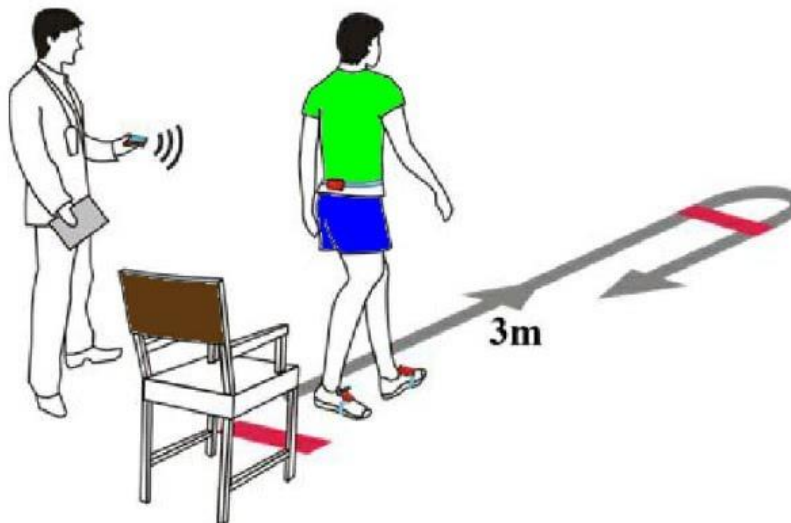
Material y preparación de la prueba

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).

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.

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).



Time up and Go

BIBLIOGRAFIA

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

<http://inger.gob.mx/login/index.php>

<https://cuidados20.san.gva.es/documents/16605/2398197/Escala+Tinetti-+escala+de+marcha+y+equilibrio>

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