



Mi Universidad

Presenta: Vázquez Gómez Zayra Yamilet

Nombre del tema: super nota

Parcial: cuarto

Nombre de la Materia: Enfermería Gerontogeriatrica

Nombre del profesor: Lic. Cecilia De la Cruz Sanchez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: sexto

Pichucalco, Chiapas A 28 de julio de 2023

ESCALA DE TINETTI

¿Qué es?

Es una escala de valoración de la marcha y el equilibrio.

MARCHA

Forma de como el paciente camina.

EQUILIBRIO

Capacidad de permanecer en posición vertical.



ESCALA DE TINETTI

Indicada

En detectar precozmente el riesgo de caídas en ancianos.

La escala ha demostrado ser una herramienta válida y confiable para evaluación de la movilidad

¿Cómo se valora?

El puntaje máximo del equilibrio es 16 y el de la marcha 12, de la suma de ambos se obtiene un puntaje total de 28, con el cual se determina el riesgo de caídas, se considera que entre 19-24, el riesgo de caídas es mínimo, <19, el riesgo de caídas es alto.

Evaluación de la marcha y el equilibrio

MARCHA

Instrucciones: El paciente permanece de pie con el examinador, camina por el pasillo o por la habitación (unos 8 metros) a "paso normal" luego regresa a "paso ligero pero seguro".

1. Iniciación de la marcha (inmediatamente después de decir que ande).

PUNTOS

Algunas vacilaciones o múltiples para empezar	0
No vacila	1

2. Longitud y altura de peso

PUNTOS

A) Movimiento del pie derecho

No sobrepasa el pie izquierdo con el paso	0
Sobrepasa el pie izquierdo	1
El pie derecho no se separa completamente del suelo con el peso	0
El pie derecho se separa completamente del suelo	1

B) Movimiento del pie izquierdo

No sobrepasa el pie derecho con el paso	0
Sobrepasa el pie derecho	1
El pie izquierdo no se separa completamente del suelo con el peso	0
El pie izquierdo se separa completamente del suelo	1

3. Simetría del paso

PUNTOS

La longitud de los pasos con los pies derecho e izquierdo no es igual	0
La longitud parece igual	1

4. Fluidez del paso

PUNTOS

Paradas entre los pasos	0
-------------------------	---



ESCALA Up and Go

¿Qué es?

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

EJECUCION 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).

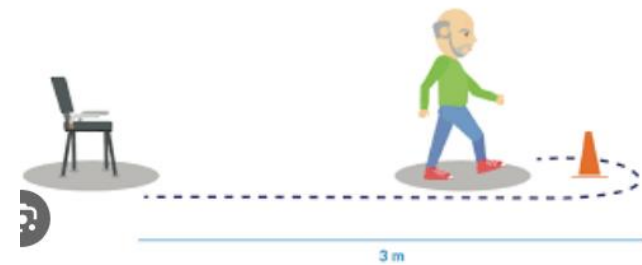
Material y preparación de la prueba

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).



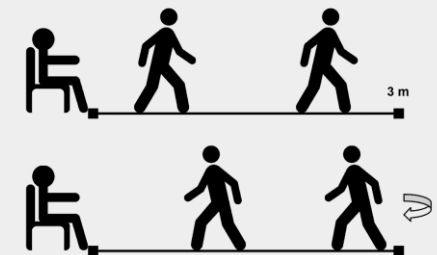
PUNTUACION

- 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.



CONCLUSION

En conclusión, estas dos escalas nos ayudan para valorar la movilidad y el riesgo de caídas en adultos mayores, como ya sabemos ellos son más propensos a caídas y golpes, ya que con el paso del tiempo los huesos se van descalcificando.



BIBLIOGRAFIA

López, M. (2019, abril 8). Timed Up and Go: Valoración del riesgo de caída en personas mayores. Tufisio.net Blog de Fisioterapia. <https://tufisio.net/timed-up-and-go-riesgo-caida.html>

SANITAS. (s/f). Escala Tinetti para el equilibrio y la marcha. Sanitas. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/rehabilitacion-tratamientos/escala-tinetti>