

## Herramienta Modificada de Evaluación de Caídas (Farmer, 2003)

Por favor circule todos los factores que aplican al paciente y/o el entorno.

	Puntaje inicial	Puntaje reevaluado
<b>Factores del Paciente</b>		
Historia de caídas	15	15
Confusión	5	5
Edad (mas de 65)	5	5
Alteración de juicio	5	5
Impedimento sensorial	5	5
No poder caminar independientemente	5	5
Disminución del nivel de cooperación	5	5
Mayor nivel de ansiedad/labilidad emocional	5	5
Incontinencia/urgencia	5	5
Enfermedad cardiovascular/respiratoria que afecta la perfusión y la oxigenación	5	5
Medicamentos que afectan la presión arterial o el nivel de conciencia	5	5
Hipotensión postural con mareos	5	5
<b>Factores del entorno</b>		
Primera semana en la clínica	5	5
Equipo adjunto (por ejemplo: tubo intravenoso, tubos torácicos, electrodomésticos, tubos de oxígeno, etc.	5	5
<b>PUNTAJE TOTAL</b>		

\* **Un puntaje de  $\geq 20$  indica un alto riesgo de caídas.**

Referencias:

Jakovljevic M. Predictive validity of a modified fall assessment tool in nursing homes: Experience from slovenia. *Nursing & health sciences*. 12/2009;11(4):430-435. doi: 10.1111/j.1442-2018.2009.00471.x.

# Sentarse y Levantarse 5 Veces

Información de: Shirley Ryan AbilityLab. (n.d.). *Five Times Sit to Stand Test*. [online] Available at: <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/five-times-sit-stand-test>.

## Logísticos:

- Se administra una prueba
- Se le pide que el paciente se siente con los brazos cruzados y su espalda contra el respaldo de la silla. Un paciente con hemiplejía puede sentarse con el brazo afectado a su lado o en un cabestrillo.
- Indique al paciente: “Por favor párese y siéntese 5 veces seguidas lo rápido posible cuando le diga ‘empiece’ Asegurase de pararse completamente y trate que la espalda no toque el respaldo de la silla. No use la parte posterior de las piernas para empujarse en contra de la silla.”
- El tiempo comienza cuando se dice “empiece.”
- El tiempo para cuando los glúteos del paciente tocan la silla después de la quinta repetición.
- Si el paciente no puede levantarse de la silla sin ayuda la primera vez sin usar los brazos, se termina la prueba.

## Puntuación:

- Anote el tiempo requerido para completar la prueba (al decimal mas cercano).
- Si el paciente no puede levantarse 5 veces sin el uso de los brazos, anote 0 para el tiempo. Cuando sea posible anote los movimientos compensatorios que usa el paciente.

## Recomendaciones adicionales:

- Para notar cambios, se recomienda administrar esta prueba 2 veces por lo menos (al admisión y descargo) usando las mismas condiciones.
- Se puede hacer una sesión para practica antes de la prueba formal.

\* **Un tiempo  $\geq 12$  segundos indica un alto riesgo de caídas.**

# Sentarse y Levantarse 5 Veces Formulario de Prueba

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

TUG tiempo: \_\_\_\_\_

## Referencias:

1. Whitney SL, Wrisley DM, Marchetti GF, Gee MA, Redfern MS, Furman JM. Clinical measurement of sit-to-stand performance in people with balance disorders: validity of data for the Five-Times- Sit-to-Stand Test. *Phys Ther.* 2005;85(10):1034-1045.
2. Duncan RP, Leddy AL, Earhart GM. Five times sit-to-stand test performance in Parkinson's disease. *Arch Phys Med Rehabil.* 2011;92:1431-6.
3. Kwong PWH, Ng SSM, Chung RCK, Ng CYF. Foot placement and arm position affect the Five Times Sit-to-Stand Test time of individuals with chronic stroke. *BioMed Research International.* 2014; 636530.
4. Bohannon, Richard W., et al. Sit-to-stand test: performance and determinants across the age- span." *Isokinet Exerc Sci.* 2010;18:4235-240.
5. Møller, Andreas Buch, et al. Validity and variability of the 5-repetition sit-to-stand test in patients with multiple sclerosis. *Disabil Rehabil.* 2012;34(26):2251-2258.
6. Mong Y, Teo TW, Ng SS. 5-repetition sit-to-stand test in subjects with chronic stroke: reliability and validity. *Arch Phys Med Rehabil.* 2010;91(3): 407-413.

# Timed Up and Go (el TUG) Instrucciones

## Información general (de Podsiadlo y Richardson, 1991):

- El paciente debe sentarse en una silla estándar, con su espalda contra el respaldo de la silla y sus brazos descansando sobre los reposabrazos. Si el paciente usa un dispositivo de asistencia, debe tenerlo a su lado.
- El paciente debe usar calzados normales y dispositivos de asistencia habitual.
- El paciente debe caminar hasta una línea que esta a 3 metros de distancia (9.8 pies), dar la vuelta en la línea, caminar de vuelta a la silla, y sentarse.
- La prueba termina cuando los glúteos tocan la silla.
- Se debe indicar a los pacientes que caminen con una velocidad confortable y segura.
- Se debe usar un cronometro para tomar el tiempo de la prueba (en segundos).

## Preparación:

- Medir una marca a 3 metros de distancia (9.8 pies).
- Coloque una silla de altura estándar al comienzo de los 3 metros y marque una línea al final de los 3 metros.

## Instrucciones para el paciente (de Podsiadlo y Richardson, 1991)

- Indique al paciente que se siente en la silla con su espalda contra el respaldo de la silla y sus brazos descansando sobre los reposabrazos.
- Los brazos no deben estar en el dispositivo de asistencia cuando el paciente esta sentado, pero debe tener el dispositivo de asistencia a su lado.
- Demonstrar la actividad al paciente.
- Cuando el paciente este listo, dígame “empiece.”
- El cronometro debe empezar cuando se dice “empiece” y parar cuando los glúteos del paciente tocan la silla.

\* **Un tiempo  $\geq$  13.5 segundos indica un alto riesgo de caídas.**

# Timed Up and Go (el TUG) Formulario de Prueba

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Dispositivo de asistencia: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

TUG tiempo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

TUG tiempo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

TUG tiempo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

TUG tiempo: \_\_\_\_\_

Referencia:

Podsiadlo, D. and Richardson, S. (1991). "The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons." J Am Geriatr Soc 39(2): 142-148.

## Escala de Equilibrio de Berg

Información de: Shirley Ryan AbilityLab. (n.d.). *Berg Balance Scale*. [online] Available at: <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/berg-balance-scale>.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de la prueba: \_\_\_\_\_

### 1. De sentado a parado

Instrucciones: *Por favor póngase de pie. Trate de no usar las manos para apoyarse.*

- (0) Necesita ayuda moderada a máxima para levantarse.
- (1) Necesita ayuda mínima para levantarse o estabilizarse.
- (2) Capaz de levantarse usando las manos tras varios intentos.
- (3) Capaz de levantarse sin usar las manos y de estabilizarse sin ayuda.

### 2. Parado sin apoyo

Instrucciones: *Por favor permanezca de pie por dos minutos sin apoyarse.*

- (0) Incapaz de mantenerse parado por 30 segundos sin apoyarse.
- (1) Necesita varios intentos para mantenerse parado por 30 segundos sin apoyarse.
- (2) Capaz de mantenerse parado por 30 segundos sin apoyarse.
- (3) Capaz de mantenerse parado por 2 minutos con supervisión.
- (4) Capaz de mantenerse parado con seguridad.

### 3. Sentado con los pies apoyado en el piso

Instrucciones: *Por favor siéntese con los brazos cruzados por 2 minutos.*

- (0) Incapaz de sentarse sin apoyo por 10 segundos
- (1) Capaz de sentarse por 10 segundos
- (2) Capaz de sentarse por 30 segundos
- (3) Capaz de sentarse por 2 minutos con supervisión
- (4) Capaz de sentarse con seguridad por 2 minutos

### 4. Parado a sentado

Instrucciones: *Siéntese por favor*

- (0) Necesita ayuda para sentarse.
- (1) Se sienta sin ayuda pero el descenso es descontrolado.
- (2) Usa la parte posterior de las piernas apoyada en la silla para contralar el descenso.
- (3) Controla el descenso usando las manos.
- (4) Se sienta con seguridad con mínimo uso de las manos.

### 5. Transferencias

Instrucciones: *Por favor, pase de una silla a la otra silla y vuelva a la primera. (Cambiar de una silla con reposabrazos a otra silla sin reposabrazos).*

- (0) Necesita dos personas para ayudar o supervisar.
- (1) Necesita una persona para ayudar.
- (2) Capaz de transferirse con ayuda verbal y/o supervisión.
- (3) Capaz de transferirse con seguridad usando las manos.
- (4) Capaz de transferirse con seguridad con mínimo uso de las manos.

### 6. Parado sin apoyo y con los manos cerrados

Instrucciones: *Por favor, cierre los ojos y mantenerse parado por 10 segundos.*

- (0) Necesita ayuda para no caerse.
- (1) Incapaz de cerrar los ojos por 3 segundos, pero se mantiene estable.
- (2) Capaz de mantenerse parado por 3 segundos.
- (3) Capaz de mantenerse parado por 10 segundos con supervisión.
- (4) Capaz de mantenerse parado por 10 segundos con seguridad.

### 7. Parado sin apoyo con los pies juntos

Instrucciones: *Junte los pies y mantenerse parado sin apoyarse.*

- (0) Necesita ayuda para ponerse en la posición y no es capaz de mantener el equilibrio por 15 segundos

- (1) Necesita ayuda para ponerse en la posición, pero puede mantenerse parado con los pies juntos por 15 segundos
- (2) Capaz de juntar los pies sin ayuda, pero incapaz de mantener el equilibrio por 30 segundos
- (3) Capaz de juntar los pies sin ayuda mantener el equilibrio por 1 minuto con supervisión
- (4) Capaz de juntar los pies sin ayuda y mantener el equilibrio por 1 minuto con seguridad

#### **8. Extender los brazos hacia delante (parado)**

Instrucciones: *Levante el brazo hasta 90°. Extienda los dedos y el brazo hacia delante lo mas posible. (El examinador sitúa una regla al final de las yemas de los dedos cuando el brazo esta en un ángulo de 90°. Los dedos no deben tocar la regla mientras el paciente se extiende hacia delante. La medida grabada es la distancia hacia delante que alcanzan los dedos mientras el paciente esta en la posición mas inclinada hacia delante).*

- (0) Necesita ayuda para no caerse.
- (1) Se extiende hacia delante, pero necesita supervisión.
- (2) Puede extenderse hacia delante mas de 5cm con seguridad.
- (3) Puede extenderse hacia delante mas de 12.7 cm con seguridad.
- (4) Puede extenderse hacia delante mas de 25cm con confianza.

#### **9. Recoger un objeto del piso**

Instrucciones: *Por favor, recoja el zapato/zapatilla que esta enfrente de sus pies.*

- (0) Incapaz de intentarlo/ necesita ayuda para no caerse.
- (1) Incapaz de recoger la zapatilla y necesita supervisión mientras lo intenta.
- (2) Incapaz de recoger la zapatilla, pero se acerca a 2.5-5 cm y mantiene el equilibrio sin ayuda
- (3) Capaz de recoger la zapatilla, pero con supervisión.
- (4) Capaz de recoger la zapatilla con seguridad y facilidad

#### **10. Voltear para mirar hacia atrás del hombro izquierdo y después el hombro derecho**

Instrucciones: *Por favor, voltee para mirar hacia atrás del hombro izquierdo y luego repita lo hacia el hombro derecho.*

- (0) Necesita ayuda para no caerse.
- (1) Necesita supervisión mientras voltea.
- (2) Voltea solo de lado, pero mantiene el equilibrio.
- (3) Mira solo hacia atrás por un lado: el otro lado muestra menos desplazamiento de peso.
- (4) Mira hacia atrás por ambos lados y demuestra un buen desplazamiento de peso

#### **11. Giro de 360°**

Instrucciones: *Por favor, de una vuelta completa en un circulo. Haga una pausa, y luego de una vuelta en la otra dirección.*

- (0) Necesita ayuda mientras gira.
- (1) Necesita supervisión constante o ayuda verbal.
- (2) Capaz de girar 360° con seguridad, pero despacio.
- (3) Capaz de girar 360° con seguridad solo por un lado en menos de 4 segundos.
- (4) Capaz de girar 360° con seguridad en menos de 4 segundos por ambos Lados.

### **CAMBIO DE PESO DINAMICO ESTANDO PARADO SIN APOYO**

#### **12. Subir alternativamente un pie sobre un escalón sin apoyo**

Instrucciones: *Por favor coloque un pie y luego el otro sobre un escalón. Continúe hasta que cada pie ha tocado el escalón 4 veces.*

- (0) Necesita ayuda para no caer/ incapaz de intentarlo.
- (1) Capaz de completar menos de dos pasos; necesita ayuda mínima.
- (2) Capaz de completar cuatro pasos sin ayuda pero con supervisión.
- (3) Capaz de mantenerse parado sin ayuda y complet los ocho pasos en mas de 20 segundos
- (4) Capaz de mantenerse parado sin ayuda y con seguridad, y completar los ocho pasos en menos de 20 segundos.

#### **13. Parado sin apoyo con un pie delante**

Instrucciones: *Por favor, ponga un pie justo delante del otro. Si le parece que no puede ponerlo justo delante, trate de avanzar el pie lo suficiente para que el talon quede por delante de los dedos del pie atrás.*

- (0) Pierde el equilibrio mientras da el paso o esta parado.
- (1) Necesita ayuda para dar el paso, pero aguante 15 segundos.
- (2) Capaz de dar un pasito sin ayuda y mantenerse en la posición por 30 segundos.
- (3) Capaz de poner un pie delante del otro sin ayuda y mantenerse en la posición por 30 segundos.
- (4) Capaz de colocar los pies en tándem sin ayuda y mantenerse en la posición por 30 segundos.

**14. Parado sobre un pie**

Instrucciones: *Por favor, permanezca parado sobre una sola pierna por el mas tiempo posible sin apoyo.*

- (0) Incapaz de intentarlo o necesita ayuda para no caerse.
- (1) Intenta levantar la pierna; es incapaz de mantener el equilibrio por 3 segundos, pero se mantiene de pie sin ayuda.
- (2) Capaz de levantar la pierna sin ayuda y mantener el equilibrio por 3 segundos.
- (3) Capaz de levantar la pierna sin ayuda y mantener el equilibrio por 5-10 segundos.
- (4) Capaz de levantar la pierna sin ayuda y aguantar mas de 10 segundos.

**Puntuación Total: \_\_\_\_ / 56**

**\* Una puntuación <u>45</u> indica un alto riesgo de caídas**