

ANEXOS

| 157 |

1. EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA (COMPOSICIÓN CORPORAL)

PESO _____ Kgs. TALLA _____
 Cms. I.M.C _____ PERÍMETRO
 CINTURA _____ Cms. PERÍMETRO CADERA _____ Cms
 ICC: _____

2. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL. SENIOR FITNESS TEST. (RIKLI, JONES. 2001)

CAPACIDAD FÍSICA	PRUEBA	1er INTENTO	2do INTENTO
FUERZA EN MMII	Sentarse y levantarse de una silla	REP/30 SEG	
FUERZA EN MMSS	Flexión de codos con mancuerna	REP/30 SEG	
RESISTENCIA AERÓBICA	2 minutos marcha	No. PASOS/2MIN.	
FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	Flexión de tronco en silla	CMS	CMS
FLEXIBILIDAD TREN SUPERIOR	Juntar las manos tras la espalda	CMS	CMS
AGILIDAD Y EQUILIBRIO DINÁMICO	Levantarse caminar y volver a sentarse	SEG	SEG

CMS: Centímetros

REP: Repeticiones

SEG: Segundos

MIN: Minutos

Un solo intento

OBSERVACIONES: _____

3. EVALUACIÓN DEL RIESGO DE CAÍDAS

ESCALA DE TINETTI. (TINETTI, M.E., 1986, 1988)

EQUILIBRIO (el sujeto está sentado en una silla rígida, sin apoyo para brazos).

- Equilibrio sentado
 - 0 - se inclina o se desliza de la silla
 - 1 - está estable, seguro

- Levantarse de la silla
 - 0 - es incapaz sin ayuda
 - 1 - se debe ayudar con los brazos
 - 2 - se levanta sin usar los brazos

- En el intento de levantarse
 - 0 - es incapaz sin ayuda
 - 1 - es capaz pero necesita más de un intento
 - 2 - es capaz al primer intento

- Equilibrio de pie (los primeros 5 segundos)
 - 0 - inestable (vacila, mueve los pies, marcada oscilación del tronco)
 - 1 - estable gracias al bastón u otro auxilio para sujetarse
 - 2 - estable sin soportes o auxilios

- Equilibrio de pie prolongado
 - 0 - inestable (vacila, mueve los pies, marcada oscilación del tronco)

- 1 - estable pero con base de apoyo amplia (maleolos mediales > 10cm) o usa auxilio
- 2 - estable con base de apoyo estrecha, sin soportes o auxilios

- Romberg sensibilizado (con ojos abiertos, pies juntos, empujar levemente con la palma de la mano sobre el esternón del sujeto en 3 oportunidades)

- 0 - comienza a caer
- 1 - oscila, pero se endereza solo
- 2 - estable

- Romberg (con ojos cerrados e igual que el anterior)

- 0 - inestable
- 1 - estable

- Girar en 360°

- 0 - con pasos discontinuos o movimiento no homogéneo
- 1 - con pasos continuos o movimiento homogéneo
- 0 - inestable (se sujeta, oscila)
- 1 - estable

- Sentarse

- 0 - inseguro (equivoca distancia, cae sobre la silla)
- 1 - usa los brazos o tiene un movimiento discontinuo
- 2 - seguro, movimiento continuo

PUNTAJE EQUILIBRIO

_____ / 16

ESCALA DE TINETTI

MARCHA (El paciente está de pie; debe caminar a lo largo, inicialmente con su paso habitual, luego con un paso más rápido pero seguro. Puede usar auxilios).

- Inicio de la deambulación (inmediatamente después de la partida)

0 - con una cierta inseguridad o más de un intento

1 - ninguna inseguridad

- Longitud y altura del paso

Pie derecho

0 - durante el paso el pie derecho no supera al izquierdo

1 - el pie derecho supera al izquierdo

0 - el pie derecho no se levanta completamente del suelo

1 - el pie derecho se levanta completamente del suelo

Pie izquierdo

0 - durante el paso el pie izquierdo no supera al derecho

1 - el pie izquierdo supera al derecho

0 - el pie izquierdo no se levanta completamente del suelo

1 - el pie izquierdo se levanta completamente del suelo

- Simetría del paso

0 - el paso derecho no parece igual al izquierdo

1 - el paso derecho e izquierdo parecen iguales

- Continuidad del paso
 - 0 - interrumpido o discontinuo (detenciones o discordancia entre los pasos)
 - 1 - continuo

- Trayectoria
 - 0 - marcada desviación
 - 1 - leve o moderada desviación o necesidad de auxilios
 - 2 - ausencia de desviación y de uso de auxilios

- Tronco
 - 0 - marcada oscilación
 - 1 - ninguna oscilación, pero flexión rodillas, espalda, o abre los brazos durante la marcha
 - 2 - ninguna oscilación ni flexión ni uso de los brazos o auxilios

- Movimiento en la deambulación
 - 0 - los talones están separados
 - 1 - los talones casi se tocan durante la marcha

PUNTAJE MARCHA _____/12

SUMA DE PUNTAJES: EQUILIBRIO + MARCHA: _____/28

ESCALA DE AUTOEFICACIA

Qué confianza tiene usted SIN TEMOR A CAER para realizar las siguientes actividades? Repita la pregunta para cada actividad.

ACTIVIDAD	Mucha	Regular	Poca	Nada
Vestirse y desvestirse				
Tomar baño o ducha				
Levantarse o sentarse en una silla				
Subir o bajar escaleras				
Subir o bajar rampas				
Caminar por el barrio				
Ir de compras				
Preparar comidas simples				
Coger cosas de los estantes o armarios				
Limpiar la casa				
Responder rápidamente el teléfono				

EVALUADOR