

ANEXO 3: VALORACIÓN DEL EQUILIBRIO Y DE LA MARCHA ESCALA DE TINETTI

PARTE I: EQUILIBRIO

INSTRUCCIONES: Sujeto sentado en una silla sin brazos.

EQUILIBRIO SENTADO

Se inclina o desliza en la silla	0	
Firme y seguro		1

LEVANTARSE

Incapaz sin ayuda	0	
Capaz utilizando los brazos como ayuda	1	
Capaz sin utilizar los brazos	2	

INTENTOS DE LEVANTARSE

Incapaz sin ayuda	0	
Capaz, pero necesita más de un intento		1
Capaz de levantarse con un intento	2	

EQUILIBRIO INMEDIATO (5') AL LEVANTARSE

Inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco)	0	
Estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos de soporte		1
Estable sin usar bastón u otros soportes	2	

EQUILIBRIO EN BIPEDESTACION

Inestable	0	
Estable con aumento del área de sustentación (los talones separados más de 10 cms.) o usa bastón, andador u otro soporte		1
Base de sustentación estrecha sin ningún soporte		2

EMPUJON (sujeto en posición firme con los pies tan juntos como sea 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 sólo		1
Firme	2	

OJOS CERRADOS (en la posición anterior)

Inestable		0
Estable	1	

GIRO DE 360°

Pasos discontinuos		0
--------------------	--	---

Pasos continuos	1	
Inestable (se coge o tambalea)		0
Estable		1

SENTARSE

Inseguro(calcula mal la distancia, cae en la silla)		0
Usa los brazos o no tiene un movimiento suave	1	
Seguro, movimiento suave		2

TOTAL

EQUILIBRIO/16 _____

VALORACION DEL EQUILIBRIO Y DE LA MARCHA: ESCALA DE TINETTI

PARTE II: MARCHA

INSTRUCCIONES: el sujeto de pie con el examinador; camina por el pasillo o por la habitación, primero con su paso habitual, regresando con "paso rápido, pero seguro" (usando sus ayuda habituales para la marcha, como bastón o andador).

INICIO DE LA MARCHA (inmediatamente después de decir "camine")

Duda o vacila o múltiples intentos para comenzar		0
No vacilante		1

LONGITUD Y ALTURA DEL PASO

El pie derecho no sobrepasa al izquierdo con el paso en la fase de balanceo	0	
El pie derecho sobrepasa al izquierdo con el paso		1
El pie derecho no se levanta completamente del suelo con el paso en la fase de balanceo	0	
El pie derecho se levanta completamente		1
El pie izquierdo no sobrepasa al derecho con el paso en la fase de 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

SIMETRIA DEL PASO

La longitud del paso con el pie derecho e izquierdo es diferente (estimada)	0	
Los pasos son iguales en longitud		1

CONTINUIDAD DE LOS PASOS

Para o hay discontinuidad entre los pasos	0
Los pasos son continuos	1

TRAYECTORIA (estimada en relación a los baldosines del suelo de 30 cm de diámetro; se observa la desviación de un pie en 3 m de distancia)

Marcada desviación	0
Desviación moderada o media o utiliza ayudas	1
Derecho sin utilizar ayudas	2

TRONCO

Marcado balanceo o utiliza ayudas	0
No balanceo pero hay flexión de rodillas o espalda o extensión hacia afuera de los brazos	1
No balanceo ni flexión, ni utiliza ayudas	2

POSTURA EN LA MARCHA

Talones separados	0
Talones casi se tocan mientras camina	1

TOTAL MARCHA/12 _____

TOTAL

GENERAL/28 _____