

# LA FUNCIÓN MUSCULAR Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DEFICIENTES SON IMPORTANTES FACTORES DE RIESGO EN PERSONAS MAYORES<sup>1</sup>

✓ Valora la funcionalidad de tus pacientes con la batería reducida para la valoración del rendimiento físico (SPPB)<sup>1</sup>

🕒 10min ⚙️ 4 metros de suelo, marcas para el suelo, cronómetro, silla con respaldo

## 1. TEST DE EQUILIBRIO<sup>2</sup>

Pedir que coloque los pies en cada una de las distintas posiciones durante 10 segundos



### PIES JUNTOS

Pies juntos  
**1 pt** = 10 segundos  
**0 pt** = menos de 10 segundos  
 Si puntúa cero, vaya directamente al test de velocidad de la marcha



### SEMI-TÁNDEM

Talón del pie a la altura del dedo gordo del otro pie durante  
**1 pt** = 10 segundos  
**0 pt** = menos de 10 segundos  
 Si puntúa cero, vaya directamente al test de velocidad de la marcha



### TÁNDEM

Un pie delante de otro, tocando el talón de uno la punta del otro  
**2 pt** = 10 segundos  
**1 pt** = entre 3-9,99 segundos  
**0 pt** = menos de 3 segundos  
 Vaya al test de velocidad de la marcha

## 2. TEST DE VELOCIDAD DE LA MARCHA<sup>2</sup>

Medir el tiempo empleado en caminar 4 metros a velocidad normal



1 m. 2 m. 3 m. 4 m. META

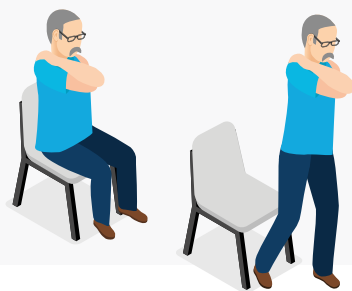
### PUNTUACIÓN

<4,82 s	4 pt
4,82 - 6,20 s	3 pt
6,21 - 8,70 s	2 pt
8,70 s	1 pt
No puede realizarlo	0 pt

## 3. TEST DE LEVANTARSE DE LA SILLA<sup>2</sup>

Pedir que cruce los brazos sobre el pecho e intente levantarse de la silla (pre-test)

No puede realizarlo = **0 pt**



Si puede realizar el pre-test

### 5 REPETICIONES

Medir el tiempo que tarda en levantarse 5 veces de la silla lo más rápido posible y sin pararse

### PUNTUACIÓN

<11,19 s	4 pt
11,20 - 13,69 s	3 pt
13,70 - 16,69 s	2 pt
16,70 - 59,99 s	1 pt
> 60 s o no puede	0 pt

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>DISCAPACITADO</b> Limitación grave <sup>3</sup>			<b>FRÁGIL</b> Limitación moderada <sup>3</sup>			<b>PREFRÁGIL</b> Limitación leve <sup>3</sup>			<b>AUTÓNOMO</b> Limitación mínima o sin limitación <sup>3</sup>			
Asociada con un mayor riesgo de muerte <sup>1</sup>							Asociada a discapacidades relacionadas con la movilidad <sup>1</sup>		Factor predictor de pérdida de la capacidad de caminar <sup>1</sup>			

1. Beaudart C et al. Assessment of Muscle Function and Physical Performance in Daily Clinical Practice. Calcified Tissue International 2019;105:1-7. 2. Riskowski JL et al. Functional foot symmetry and its relation to lower extremity physical performance in older adults: the Framingham Foot Study. Biomech 2012;45:10. 3. Izquierdo M. Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 2):55