

1.

Prueba de equilibrio



Posición paralela
Pies juntos paralelos por 10 seg

<10 seg (0 pto)

Ir a la prueba de la VM de los 4 metros

10 seg (1 pto)



Posición semi-tándem
El talón de un pie contra el lado del primer dedo del otro pie por 10 seg

<10 seg (+0 pto)

Ir a la prueba de la VM de los 4 metros

10 seg (+1 pto)



Posición tándem
Pies alineados: el talón del pie tocando la punta de los dedos del otro

10 seg (+2 pto)
3-9.99 seg (+1 pto)
<3 seg (+0 pto)

2.

Prueba de la Velocidad de la Marcha

Medición del tiempo requerido para caminar 4 metros a ritmo normal (el mejor de 2 intentos)

<4.82 seg 4 pto
4.82-6.20 seg 3 pto
6.21-8.70 seg 2 pto
>8.7 seg 1 pto
Incapaz 0 pto



3.

Prueba de levantarse de la silla

Pre-test

La persona cruza los brazos contra su pecho y trata de ponerse de pie una vez desde la silla

incapaz → Se para (0 pto)

capaz



5 repeticiones
Medir el tiempo requerido para realizar 5 levantamientos como el pre-test (hasta una posición erguida tan rápido como le sea posible, sin el uso de sus brazos)



<11.19 seg 4 pto
11.20-13.69 seg 3 pto
13.70-16.69 seg 2 pto
>16.7 seg 1 pto
!>60 seg o incapaz 0 pto

Bibliografía:

- Guralnik JM, *et al.* Lower extremity function and subsequent disability: consistency across studies, predictive models, and value of gait speed alone compared with the short physical performance battery. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2000;55(4):M221-231.
- Abizanda Soler P, *et al.* Valores normativos de instrumentos de valoración funcional en ancianos españoles: estudio FRADEA. *Aten Primaria*. 2012 Mar;44(3):162-71.
- Cabrero-García J, *et al.* Valores de referencia de la Short Physical Performance Battery para pacientes de 70 y más años en atención primaria de salud. *Aten Primaria*. 2012;44:540-548.
- Rodríguez-Mañas L, *et al*; MID-Frail Consortium. An evaluation of the effectiveness of a multi-modal intervention in frail and pre-frail older people with type 2 diabetes--the MID-Frail study: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2014 Jan 24;15:34.