

PRUEBAS DE EJECUCIÓN:

- criterio clave en la detección del MAYOR FRÁGIL-

Persona ≥ 70 años, con un Índice de Barthel ≥ 90 y alteración en cualquiera de las pruebas de ejecución de la marcha o en la escala Frail

PRUEBA DE VELOCIDAD DE LA MARCHA (VM)

Medir el tiempo en recorrer la distancia de 4 m. al ritmo de marcha habitual.

Se realizarán dos intentos quedándonos con el mejor de ambos.

Alta probabilidad de fragilidad en aquellas personas con VM $< 0,8$ m/s

4 m



PRUEBA LEVÁNTATE Y ANDA CRONOMETRADO

Medir el tiempo que tarda en levantarse de una silla con reposabrazos, caminar 3 metros, girarse, regresar a la silla y sentarse.

Se realiza una vez como prueba y dos veces siendo cronometrada, eligiendo la mejor.

Alta probabilidad de fragilidad en aquellas personas con tiempo > 12 seg.

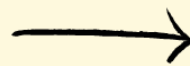
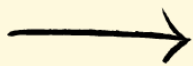
3 m



PRUEBA CORTA DE DESEMPEÑO FÍSICO O SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

Consiste en realizar las tres pruebas siguientes::

1.- PRUEBA DE EQUILIBRIO



Pies juntos

Resultado: 10 segundos: 1 punto
< 10 seg.: 0 puntos (pasar a prueba de velocidad de la marcha)

Semi-tándem

(talón de un pie a la altura del dedo gordo del otro pie)

Resultado: 10 segundos: + 1 punto
< 10 seg.: 0 puntos (pasar a prueba de velocidad de la marcha)

Tándem

(el talón de un pie toca la punta del otro)

Resultado: 10 seg.: + 2 pts.
3-9,99 seg.: + 1 pto.;
< 3 seg.: + 0 pts.

2.- PRUEBA DE VELOCIDAD DE LA MARCHA

Explicado anteriormente

Resultados:

- $< 4,82$ seg: 4 pts
- 4,82 - 6,20 seg: 3 pts
- 6,21 - 8,70 seg: 2 pts
- $> 8,70$ segundos: 1 pts
- no realización: 0 pts

3.- PRUEBA DE LEVANTARSE Y SENTARSE DE UNA SILLA REPETIDAS VECES

Medir el tiempo que tarda en levantarse y sentarse de una silla cinco veces, lo más rápido posible, con los brazos cruzados sobre el pecho. Realizar un pre test



Resultados:

- $\leq 11,19$ seg: 4 pts.
- 11,2- 13,69 seg: 3 pts
- 13,7-16,69 seg: 2 pts
- $> 16,70$ seg: 1 pto.
- > 1 min: 0 pts
- no realización: 0 pts.

Se suman las puntuaciones de las tres pruebas. **Si la puntuación es < 10 indica fragilidad**

ESCALA FRAIL (realizar cuando no se puede hacer ninguna prueba de ejecución)

Se preguntará acerca de:



DEAMBULACIÓN



COMORBILIDAD



PÉRDIDA DE PESO

Cada ítem se valora con 1 o 0 pts.



RESISTENCIA



FATIGABILIDAD

Una puntuación ≥ 1 punto indica alta sospecha de fragilidad

Autoras: Silvia Martín Paniagua, Alicia Montes García, Electra Bravo García, Sara Bermúdez Cortés, Cristina Sastre Benito, María Rodríguez Sánchez

Bibliografía: Ministerio de sanidad. Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor. [Internet]; 2022. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable_Fragilidad/docs/ActualizacionDoc_FragilidadyCaidas_personamayor.pdf

Contenido revisado por el Comité Técnico de la Subcomisión de Enfermería Familiar y Comunitaria

Más información en la web de la Unidad Docente: <https://udsalamancaeir.wordpress.com/>

