

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROGRAMA D'INTERVENCIÓ PER AREAS D'ATENCIÓ	
	METODOLOGIA:ANEXES CONTINGUTS	
Revisió:	CODI:	Full 1

Escala de Tinetti para la valoración de la marcha

1. MARCHA

Instrucciones: El paciente permanece de pie con el examinador, camina por el pasillo o por la habitación (unos 8 metros) a «paso normal», luego regresa a «paso rápido pero seguro».

- **Iniciación de la marcha (inmediatamente después de decir que ande)**
 - Algunas vacilaciones o múltiples intentos para empezar
..... =0
 - No vacila
..... =1
- **Longitud y altura de paso**
 - a) Movimiento del pie dcho.:
 - No sobrepasa al pie izdo. con el paso
..... =0
 - Sobrepasa al pie izdo.
..... =1
 - b) Movimiento del pie izdo.
 - No sobrepasa al pie dcho., con el paso
..... =0
 - Sobrepasa al pie dcho.
..... =1
 - El pie izdo., no se separa completamente del suelo con el peso
..... =1
 - El pie izdo., se separa completamente del suelo
..... =1
- **Simetría del paso**
 - La longitud de los pasos con los pies izdo. y dcho., no es igual
..... =0
 - La longitud parece igual
..... =1
- **Fluidez del paso**
 - Paradas entre los pasos
..... =0
 - Los pasos parecen continuos
..... =1
- **Trayectoria (observar el trazado que realiza uno de los pies durante unos 3 metros)**
 - Desviación grave de la trayectoria
..... =0
 - Leve/moderada desviación o usa ayudas para mantener la trayectoria
..... =1
 - Sin desviación o ayudas
..... =2

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	PROGRAMA D'INTERVENCIÓ PER ÀREES D'ATENCIÓ	
	METODOLOGIA: ANEXES CONTINGUTS	
Revisió:	CODI:	Full 2

- **Tronco**
 - Balanceo marcado o usa ayudas =0
 - No balancea pero flexiona las rodillas o la espalda o separa los brazos al caminar =1
 - No se balancea, no reflexiona, ni otras ayudas =2
 - **Postura al caminar**
 - Talones separados =0
 - Talones casi juntos al caminar =1
 -
- PUNTUACIÓN MARCHA: 12
PUNTUACIÓN TOTAL: 28

EQUILIBRIO

Instrucciones: El paciente está sentado en una silla dura sin apoyabrazos. Se realizan las siguientes maniobras:

- **Equilibrio sentado**
 - Se inclina o se desliza en la silla =0
 - Se mantiene seguro =1
- **Levantarse**
 - Imposible sin ayuda =0
 - Capaz, pero usa los brazos para ayudarse =1
 - Capaz sin usar los brazos =2
- **Intentos para levantarse**
 - Incapaz sin ayuda =0
 - Capaz, pero necesita más de un intento =1
 - Capaz de levantarse con sólo un intento =2
- **Equilibrio en bipedestación inmediata (los primeros 5 segundos)**
 - Inestable (se tambalea, mueve los pies), marcado balanceo del tronco =0
 - Estable pero usa el andador, bastón o se agarra a otro objeto para mantenerse =1
 - Estable sin andador, bastón u otros soportes =2

	RESIDENCIES SIGMASALUD		
	PROGRAMA D'INTERVENCIÓ PER AREAS D'ATENCIÓ		
	METODOLOGIA:ANEXES CONTINGUTS		
Revisió:	CODI:	Full 3	

▪ **Equilibrio en bipedestación**

—
Inestable.....
..... =0
— Estable, pero con apoyo amplio (talones separados más de 10 cm)
..... =1
o un bastón u otro soporte
..... =2

▪ **Empujar** (el paciente en bipedestación con el tronco erecto y los pies tan juntos como sea posible). El examinador empuja suavemente en el esternón del paciente con la palma de la mano, tres veces.

— Empieza a caerse.....
=0
— Se tambalea, se agarra, pero se mantiene..... =1
—
Estable.....
..... =2

▪ **Ojos cerrados (en la posición de 6)**

—
Inestable.....
..... =0
—
Estable.....
..... =1

▪ **Vuelta de 360 grados**

— Pasos discontinuos.....
..... =0
—
Continuos.....
..... =1
— Inestable (se tambalea, se agarra)..... =0
—
Estable.....
..... =1

▪ **Sentarse**

— Inseguro, calcula mal la distancia, cae en la silla..... =0
— Usa los brazos o el movimiento es brusco..... =1
— Seguro, movimiento suave..... =2

▪ **PUNTUACIÓN EQUILIBRIO: 16**