

**Nombre**

**Fecha**

**Unidad/Centro**

**Nº Historia**

**ESCALA DE VALORACIÓN DEL EQUILIBRIO Y LA MARCHA –Tinetti-**

**Población diana:** Población general. Se trata de una escala **hetero-administrada** que consta de 22 ítems, dividida en dos subescalas: equilibrio estático y equilibrio durante la marcha. Tener 3 o más anomalías se correlaciona con personas de mayor edad que realizan menor ejercicio físico y que tienen mayor antecedentes de caídas.

<b>Equilibrio estático</b>	<b>Normal</b>	<b>Adaptada</b>	<b>Anormal</b>
<b>1. Equilibrio sentado</b>	Estable	Silla con agarradero para mantenerse de pie	Inclinado resbala de la silla
<b>2. Levantarse de una silla</b>	Capaz de levantarse con un movimiento simple, sin apoyarse	Utiliza los brazos para levantarse o se mueve hacia delante con la silla antes de intentar levantarse	Intentos múltiples inútiles. Incapaz de levantarse sin ayuda de otra persona
<b>3. Equilibrio inmediato después de haberse levantado (3-5´)</b>	Capaz de levantarse, no se mueve ni se apoya	Estable pero utiliza ayuda para andar (bastón), u otro objeto para su apoyo	Algún signo de movimiento
<b>4. Equilibrio en bipedestación</b>	Estable, no se apoya	No puede mantener los pies juntos	Algún signo de movimiento o ayuda de objeto
<b>5. Equilibrio en bipedestación con los ojos cerrados</b>	Estable, no se apoya	Estable con los pies separados	Algún signo de movimiento o necesita ayuda de objeto
<b>6. Equilibrio después de un giro de 360º</b>	No se coge ni tambalea, sin necesidad de apoyo a un objeto. Estable de forma permanente	Pasos discontinuos (pone un pie completamente en el suelo antes de elevar el otro)	Algún signo de movimiento o necesidad de ayuda de un objeto
<b>7. Resistencia a “empujón a esternón”</b>	Estable	Se desliza pero es capaz de mantener el equilibrio	Caería si el examinador no lo ayudase a mantener el equilibrio
<b>8. Equilibrio después de la rotación de la cabeza</b>	Capaz de rota la cabeza sin caerse, no se tambalea ni tiene dolor	Capacidad disminuida, pero sin signos de mareo, inestabilidad o dolor	Algún signo de movimiento o dolor cuando intenta rotar la cabeza
<b>9. Equilibrio en posición unipodal (5´)</b>	Capaz de estar estable sobre un pie durante ese periodo, sin apoyarse		Incapaz
<b>10. Equilibrio en extensión de la columna vertebral</b>	Buena extensión del cuello sin necesidad de apoyo, no actos tambaleos	Disminuida al comparar con pacientes de igual edad o necesita apoyarse	Incapaz de extender, o no lo intenta
<b>11. Equilibrio con extensión de columna vertebral y elevación de los brazos, apoyándose en la punta de los pies</b>	Capaz de efectuar el movimiento estable	Capaz de efectuar el movimiento pero necesita un punto de apoyo	Incapaz o bien se mueve
<b>12. Equilibrio inclinado hacia delante (coger un objeto del suelo)</b>	Es capaz de efectuar movimiento, coge objeto del suelo sin necesidad de ayuda	Capaz de efectuar el movimiento, coge objeto del suelo, con apoyo al levantarse	Incapaz de efectuar el movimiento o múltiples intentos
<b>13. Equilibrio para sentarse</b>	Capaz de hacer con un movimiento armónico	Necesita ayuda de los brazos, o movimiento no armónico	Caer en la silla y se equivoca en el cálculo de la distancia

<b>Equilibrio durante la marcha</b>	<b>Normal</b>	<b>Anormal</b>
<b>1. Equilibrio al inicio de la marcha</b>	Inicia inmediatamente la marcha, sin vacilar. El inicio es simple	Duda, vacila, intentos múltiples al inicio de la marcha. El inicio es simple
<b>2. Altura del paso</b>	No más de 5 cm de elevación	Arrastra los pies, o los pega totalmente en el suelo, o los levanta demasiado
<b>3. Longitud del paso</b>	Distancia de un pie entre el calcáneo de uno y los dedos del otro	Menor que lo descrito como anormal
<b>4. Simetría del paso</b>	El largo del paso es aproximadamente igual a cada lado, para la mayoría de los pasos	Variable a lo largo del paso o avanza con un solo pie
<b>5. Continuidad de la marcha</b>	Comienza a levantar el calcáneo de un pie cuando apoya el otro. Pasos simétricos	Apoya completamente un pie antes de levantar el otro. Interrumpe la marcha o el largo del paso varía
<b>6. Desviación del trayecto</b>	No se desvía de la línea imaginaria	Se desvía en una o más direcciones
<b>7. Estabilidad del tronco</b>	Tronco flexible, los brazos no están abiertos para intentar mantener el equilibrio	Tronco flexionado o bien los brazos abiertos
<b>8. Postura durante la marcha</b>	Adecuada	Marcha con los pies separados
<b>9. Giro durante la marcha</b>	No se tambalea, lo hace sin detener la marcha	Duda, se para antes del inicio o se tambalea para iniciar el giro haciéndolo de forma discontinua

<b>PUNTUACIÓN</b>	
<b>Equilibrio estático</b>	
<b>Equilibrio durante la marcha</b>	
<b>Total de anomalías</b>	

### **Bibliografía**

- Salvá, A; Bolibar, I; Lucas, R; Rojano-Luque, X. Utilización del POMA en nuestro medio para la valoración del equilibrio y la marcha en una población de personas mayores residentes en la comunidad. Revista Española de Geriátría y Gerontología. 2005, 40 (Supl.2): 36-44.
- Tinetti ME. Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients. J Am Geriatr Soc. 1986;34:119-126.