

GOBIERNO FEDERAL



SALUD

Guía de Práctica Clínica GPC

SEDENA

SEMAR

Evaluación del
DESEMPEÑO FÍSICO
de Adultos Mayores en Primer Nivel de Atención

Guía de Referencia Rápida
Catálogo Maestro de GPC: **SS654-13**

CONSEJO DE
SALUBRIDAD GENERAL



Vivir Mejor

ÍNDICE

1. CLASIFICACIÓN DEL DESEMPEÑO FÍSICO.....	3
2. DEFINICIÓN Y CONTEXTO DEL DESEMPEÑO FÍSICO.....	4
3. PRUEBAS DE DESEMPEÑO FÍSICO.....	9
3.1 PRUEBA CORTA DE DESEMPEÑO FÍSICO.....	9
3.2 PRUEBA CRONOMETRADA LEVÁNTATE Y ANDA.....	12
3.3 PRUEBA DE FUERZA DE PRENSIÓN.....	12
3.4 PRUEBA DE EXTENSIÓN DE RODILLA.....	13

GPC: EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO FÍSICO DE ADULTOS MAYORES EN PRIMER
NIVEL DE ATENCIÓN

CIE-9:93.01 EVALUACIÓN FUNCIONAL (TERAPIA FÍSICA)

2. DEFINICIÓN Y CONTEXTO DEL DESEMPEÑO FÍSICO

DEFINICIÓN

El desempeño físico es el conjunto de movimientos realizados por distintas regiones corporales que tienen como fin el desplazamiento parcial o total del mismo organismo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término desempeño está definido como “lo que el individuo hace en su ambiente cotidiano”. La evaluación del desempeño físico se refiere a pruebas en las que se solicita a los pacientes desarrollen una serie de tareas que se realizan durante la vida independiente, estandarizadas y ecológicamente válidas.

CONTEXTO

El envejecimiento poblacional derivado de la transición epidemiológica y demográfica es el resultado de mejoras en la atención sanitaria; ahora resulta fundamental garantizar la salud y bienestar de quienes han logrado llegar a su vejez. La proporción de adultos mayores en México respecto al total de la población pasó de 6.83 puntos porcentuales en el año 2000 a 9.06 en 2010; se espera además que ésta sea de 17.45 para el 2030 y de 27.95 en 2050, según proyecciones del Consejo Nacional de Población. Además, la esperanza de vida a edad 60 se espera llegue a ser de 24.50, mientras que para el año 2000 era de 21.48. El número de adultos mayores aumenta en números absolutos y relativos, y su esperanza de vida también está incrementándose; así, garantizar que sean sujetos funcionales y libres de dependencia debe ser una prioridad para el sistema de salud.

Consideraciones generales al realizar las pruebas de desempeño físico

En caso de que alguna prueba resulte fuera del estándar, se recomienda evaluar adicionalmente los siguientes aspectos para orientar mejor el diagnóstico:

- Conocer aspectos generales sobre el ambiente en que se desenvuelve el adulto mayor ayudará a diferenciar si se trata de un problema físico propio de esta persona o de limitaciones debido al medio, como dificultades para salir del hogar o desplazarse dentro del mismo
- En caso de que la evaluación mostrara problemas en el desempeño físico se requerirá evaluar también hábitos, como baja actividad física (menos de 20 minutos semanales) y alcoholismo, ya que están asociados a una disminución a través de los años en el desempeño físico
- Los problemas cognitivos, como demencia y *delirium* dificultarán la aplicación de las pruebas, así que el profesional de salud deberá poner especial atención en la descripción de las mismas
- Problemas como dolor en articulaciones, osteoartritis o la utilización de algún dispositivo para la marcha pueden dificultar la evaluación; sin embargo, pueden aplicarse otras pruebas. Por ejemplo, si usa algún aparato para la marcha podría no realizar la prueba de balance, pero sí la de fuerza de prensión
- En caso de encontrar alguna alteración en el desempeño físico es importante recordar que la misma prueba nos permite el diseño de programas de ejercicio físico

Evaluación del desempeño físico

Siglas	Nombre de la prueba	En qué consiste	Resultados esperados
PB	Prueba de balance	Mantenerse en posición de tándem (un pie detrás del otro), por lo menos 10 segundos	Si el sujeto no es capaz de sostenerse por al menos 10 segundos en esa posición, la prueba se considera anormal
VM o VMM	Velocidad de la marcha o velocidad de la marcha máxima	Hacer que el sujeto camine un trayecto de 4 metros (aproximadamente la longitud de dos mesas de exploración) y tomar el tiempo en segundos; los segundos se dividen entre cuatro para obtener un resultado en metros sobre segundo	Si el anciano tiene una velocidad <1 metro sobre segundo se considera que tiene un valor de VM anormal
ER	Extensión de rodilla	Se coloca la mano propia sobre la pierna extendida y se pide al sujeto que mantenga la posición	Si el sujeto no es capaz de mantener la posición durante 5 segundos, se considera que la prueba es anormal
PCLA	Prueba cronometrada levántate y anda	En un trayecto de 2 metros (la longitud de una mesa de exploración) se coloca una silla en un extremo, se pide al sujeto se levante y camine al extremo, dando la vuelta y regresando a sentarse; se toma el tiempo en segundos para realizar la prueba	Se considera que un sujeto tiene la prueba anormal si realiza la prueba en más de 14 segundos

FP	Fuerza de prensión	Con un dinamómetro manual se le pide al sujeto que presione lo más fuerte posible en tres intentos; se toma en cuenta el mejor intento	Una fuerza <20kg para mujeres, y de 30kg para hombres se considera una FP anormal
LS	Levantarse de una silla	Se le pide al sujeto que se levante de una silla sin ocupar los brazos para levantarse	Se considera que la prueba es anormal si el sujeto no es capaz de levantarse de la silla sin la utilización de sus brazos
SPPBo PP	<i>Short Physical Performance Battery</i> o <i>Physical Performance</i> (Prueba corta de desempeño físico)	Se realizan tres pruebas: prueba de balance, velocidad de la marcha y levantarse de una silla (ver punto 3.1)	Si la persona tiene un puntaje <12 se considera que el resultado de la prueba es anormal

3. PRUEBAS DE DESEMPEÑO FÍSICO

3.1 PRUEBA CORTA DE DESEMPEÑO FÍSICO

1. Prueba de balance	
 <p>A. Pararse con los pies uno a cada lado del otro</p> <p>¿Mantuvo la posición al menos por 10 segundos?</p> <p>Si el participante no logró completarlo, finaliza la prueba de balance</p>	<p>SÍ <input type="checkbox"/> (1 punto)</p> <p>NO <input type="checkbox"/> (0 puntos)</p> <p>Se rehúsa <input type="checkbox"/></p>
 <p>B. Pararse en posición semi-tándem</p> <p>¿Mantuvo la posición al menos por 10 segundos?</p> <p>Si el participante no logró completarlo, finaliza la prueba de balance</p>	<p>SÍ <input type="checkbox"/> (1 punto)</p> <p>NO <input type="checkbox"/> (0 puntos)</p> <p>Se rehúsa <input type="checkbox"/></p>
 <p>C. Pararse en posición tándem</p> <p>¿Mantuvo la posición al menos por 10 segundos?</p> <p>Tiempo en segundos _____ (máx. 15)</p>	<p>SÍ <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/></p> <p>Se rehúsa <input type="checkbox"/></p> <p>PUNTAJE:</p>

TOTAL (A+B+C)/4	Puntos
0: <3.0segundos o no intenta 1: 3.0 a 9.99seg 2: 10seg	
2. Velocidad de marcha (recorrido de 4 metros)	
A. Primera medición Tiempo requerido para recorrer la distancia Si el participante no logró completarlo, finaliza la prueba	Seg: Se rehúsa <input type="checkbox"/>
B. Segunda medición Tiempo requerido para recorrer la distancia Si el participante no logró completarlo, finaliza la prueba	Seg: Se rehúsa <input type="checkbox"/>
TOTAL/4	Puntos
Calificar la medición menor 1:>8.70 seg 2: 6.21 a 8.70seg 3: 4.82 a 6.20seg 4:<4.82seg	
3. Prueba de levantarse cinco veces de una silla	

	<p>A. Prueba previa (no se califica, sólo para decidir si pasa a B)</p> <p>¿El paciente se levanta sin apoyarse en los brazos?</p> <p>Si el participante no logró completarlo, finaliza la prueba</p>	<p>SÍ <input type="checkbox"/></p> <p>NO <input type="checkbox"/></p> <p>Se rehúsa <input type="checkbox"/></p>
	<p>B. Prueba repetida de levantarse de una silla</p> <p>Tiempo requerido para levantarse cinco veces de una silla</p>	<p>Seg: <input type="text"/></p> <p>Se rehúsa <input type="checkbox"/></p>
TOTAL/4		Puntos
<p>0: Incapaz de realizar cinco repeticiones o tarda >60seg 1: 16.7 a 60seg</p> <p>2: 13.7 a 16.69seg 3: 11.2 a 13.69seg 4: ≤11.19seg</p>		
TOTAL PRUEBA CORTA DE DESEMPEÑO FÍSICO (1+2+3)/12		Puntos

3.2 PRUEBA CRONOMETRADA LEVÁNTATE Y ANDA

Consiste en medir el tiempo que tarda el adulto mayor en levantarse de una silla, caminar 3 metros, girar, regresar a la silla y sentarse nuevamente. Si el paciente realiza esta actividad en un tiempo ≤ 20 segundos se considera normal, si tarda más en ello, requerirá de evaluación de la alteración detectada. Un tiempo superior a 20 segundos sugiere alto riesgo de caídas.

Tiempo _____ seg

¿Tardó 20seg o más en realizarlo? SÍ NO SE REHÚSA A HACERLO

3.3 PRUEBA DE FUERZA DE PRENSIÓN

Esta prueba consiste en medir la fuerza máxima de prensión de cada mano. Para ello se utiliza un dinamómetro digital de prensión manual adaptable, con una precisión de 0.5kg. El sujeto deberá tomar, con el brazo a 45°, el dinamómetro recargado sobre una superficie (como se muestra en la imagen). El sujeto flexionará los dedos de la mano con la máxima fuerza posible, manteniendo la posición de partida. Se anotarán los cuatro intentos, dos con cada mano. Posteriormente, se seleccionará el mejor resultado obtenido en cada mano.



Si resulta una fuerza $< 20\text{kg}$ para mujeres y de 30kg para hombres en el mejor intento, se considera que la prueba es anormal.

3.4 PRUEBA DE EXTENSIÓN DE RODILLA

Posición del paciente: en sedestación, con las piernas colgando fuera de la camilla y con las manos apoyadas en la mesa a ambos lados del cuerpo para lograr estabilidad (no permitir que el paciente hiperextienda la rodilla).

Posición del terapeuta: en bipedestación, en el lado del miembro a examinar, con una mano debajo del muslo distal mantiene el fémur en posición horizontal, mientras que con la otra aplica resistencia sobre la superficie anterior debajo de la articulación de la rodilla.

Se da la siguiente instrucción al paciente: “Extienda la rodilla, mantenga esa posición y no permita que yo se la doble”. Si después de 5 segundos el paciente es incapaz de mantener la posición, el resultado se considera anormal.



Avenida Paseo de La Reforma #450, piso 13,
Colonia Juárez, Delegación Cuauhtémoc, CP 06600, México, D. F.
www.cenetec.salud.gob.mx

Publicado por CENETEC
© Copyright CENETEC

Editor General
Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud

ISBN: **en trámite**