

## **ANEXO 2: TEST BÁSICOS PARA LA DETECCIÓN DE FRAGILIDAD Y RIESGO DE CAÍDAS:**

### **2.1.- TEST DE VELOCIDAD DE LA MARCHA PARA LA DETECCIÓN DE SITUACIONES DE FRAGILIDAD FUNCIONAL EN PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS:**

Consistirá en pedir a la persona que recorra 4 metros de distancia a su ritmo de marcha habitual. Se marcará en el espacio donde realice la prueba la distancia a recorrer (4 metros) y usaremos un punto de corte de 0,8 m/s.

#### **Instrucciones para la persona:**

Usted deberá caminar a su ritmo normal hasta pasar la línea marcada y una vez que sobrepase la línea deberá pararse.

Puede emplear su bastón, andador o cualquier ayuda que necesite para caminar por la calle.

Yo caminaré con usted.

¿Está preparado?

#### **Instrucciones para el profesional:**

Tendrá señalizado (de forma visible) en el espacio donde realice la prueba, el inicio y final de los 4 metros

Realizará las explicaciones oportunas para la realización de la prueba previo a su desarrollo y asegurándose de que la persona ha entendido sus indicaciones.

Medir el tiempo empleado en caminar 4 metros a ritmo normal (usar el mejor de 2 intentos)

Utilizará un cronómetro para realizar la prueba. Generalmente, podrá acceder al cronómetro asociado al reloj de su teléfono móvil

Comience a cronometrar cuando la persona empiece a caminar y pare el cronómetro cuando el último pie haya sobrepasado la marca de la distancia a recorrer



**Interpretación de la prueba:**

DISTANCIA:4 METROS	m/seg.	PUNTUACIÓN
no puedo hacerlo		
>8,7 seg.	<0,43 m/seg.	1
6,21-8,70 seg.	0,44-0,60 m/seg.	2
4,82-6,20 seg.	0,61-0,77 m/seg.	3
<4,82	>0,78 m/seg.	4

**PUNTOS DE CORTE:**

- Persona mayor autónoma: 4 puntos
- Persona mayor frágil: 3 -1 punto
- Persona mayor dependiente: 0 puntos

**BIBLIOGRAFIA:**

1. Consejo Interterritorial del SNS. Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y Caídas en la persona mayor. Estrategia de Promoción de la Salud y prevención en el SNS. Madrid. Junio 2014.
2. Freiburger E et al, Age Ageing. 2012;41(6):712-21.
3. Cabrero-García, J.; Muñoz-Mendoza, C.L., Cabañero-Martínez, M.J.; González-Llopis, L.; Ramos-Pichardo, J.D.; Reig-Ferrer, A. (2012). Valores de referencia de la Short Physical Performance Battery para pacientes de 70 y más años en atención primaria de salud. Atención Primaria, 44 (9): 540-548.