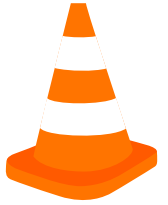




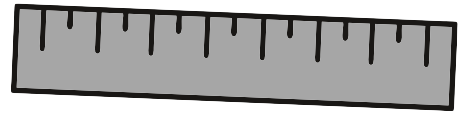
## PRUEBA

# TIMED UP AND GO



Es una prueba que se usa para **evaluar la movilidad** de una persona y requiere de equilibrio estático y dinámico.

Se usa con frecuencia en la población de **personas mayores**, ya que es fácil de administrar y generalmente puede ser completada por la mayoría de los adultos.



## DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

### PROPÓSITO

Evaluar la movilidad



### EQUIPO

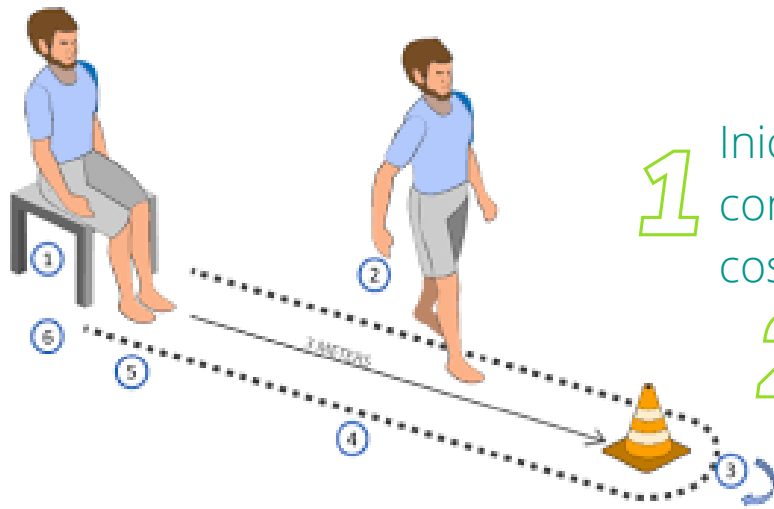
- Cronómetro
- Silla sin reposabrazos y respaldo recto
- Espacio amplio con buena iluminación
- Bolígrafo
- Cinta para delimitar el área en piso

### CONSIDERACIONES

- Usar calzado habitual y auxiliar de la marcha.
- Con la palabra "**ADELANTE**" comience a cronometrar.
- Detenga el cronómetro cuando el paciente vuelva a sentarse.
- Se debe de realizar un intento de práctica y luego se repiten **3 intentos**. Se promedian los 3 ensayos reales



### INSTRUCCIONES



1

Iniciar con el paciente sentado en una silla con la espalda apoyada y los brazos a los costados.

2

Trazar una línea de 3 metros de distancia en el piso.

3

Pídale a la persona que se levante de la silla y camine los 3 metros.

4

Haga que la persona dé media vuelta, camine a la silla y se siente de nuevo.

5

Registrar el tiempo de cada intento.

### Instrucción para el paciente:

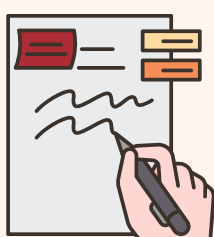
Cuando diga "Adelante", levántese de la silla, camine hasta la línea del suelo a su **ritmo normal**, gire, después vuelva a la silla y siéntese de nuevo.

### RESULTADOS PREDICTIVOS

#### RESULTADO EN SEGUNDOS:

- < 10 Movilidad independiente
- <20 Mayormente independiente
- >20 Movilidad reducida

>14 Riesgo de caídas



### OBSERVACIONES

Observe la estabilidad postural, marcha, longitud de paso y balanceo del paciente. Indique todo lo que corresponda a: ritmo lento, pérdida de equilibrio, poco movimiento de brazos, giro en bloque y auxiliar de la marcha.