

# Prueba “Levantarse y caminar”

La prueba “Levantarse y caminar” corresponde a una evaluación que debería realizarse dentro de una evaluación de rutina cuando se trata con adultos mayores. Su objetivo es detectar a las “personas propensas a caerse” e identificar a aquéllas que necesitan una evaluación.

El personal debe estar capacitado para realizar la prueba “Levantarse y caminar” cuando el paciente ingresa al hospital o consultorio e interrogar a aquéllos que presentan problemas para caminar o de equilibrio para prevenir las caídas.

## **CONTROL INICIAL**

Se debe observar a todas las personas de la tercera edad que han sufrido una caída mientras:

- Están sentadas o de pie sin usar los brazos como apoyo.
- Caminan varios pasos, dan la vuelta y regresan a la silla.
- Están sentadas cómodamente sin usar los brazos como apoyo.

Las personas que tienen dificultad o demuestran inestabilidad al realizar este examen requieren una evaluación posterior.

## **EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO**

En la evaluación de seguimiento, pídale a la persona que:

- Se siente.
- Se ponga de pie sin usar los brazos como apoyo.
- Cierre los ojos por unos segundos, mientras permanece de pie en su lugar.
- Se mantenga de pie con los ojos cerrados, mientras usted le presiona suavemente el esternón.
- Camine una distancia corta y se detenga por completo.
- Dé una vuelta y vuelva a la silla.
- Se siente en la silla sin usar los brazos como apoyo.

Mientras realiza la prueba, ponga atención a cualquier movimiento anormal. Mientras observa, responda las preguntas que aparecen a continuación. Registre su evaluación en los recuadros Sí o No o bien en el formulario “Evaluación de caídas: visita inicial”.

### **Observaciones de la evaluación de seguimiento**

- La persona al sentarse erguida, ¿se mantiene estable y equilibrada?      Sí     No
- ¿Puede la persona estar de pie con los brazos cruzados?                      Sí     No
- Al ponerse de pie, la persona ¿puede permanecer en posición firme?        Sí     No
- La persona con los ojos cerrados ¿mantiene el equilibrio?                      Sí     No
- Cuando se empuja a la persona con suavidad, ¿puede recuperarse  
sin dificultad?    Sí     No
- Cuando la persona comienza a caminar, ¿lo hace sin vacilar?                      Sí     No
- Al caminar, ¿levanta bien los pies del suelo?    Sí     No
- ¿Existe simetría de los pasos, con pasos regulares y parejos  
en longitud?    Sí     No
- ¿Da la persona pasos regulares y continuos?    Sí     No
- ¿Camina la persona derecha sin ningún apoyo para caminar?                      Sí     No
- La persona ¿se mantiene de pie con los talones juntos?                              Sí     No
- ¿Puede la persona sentarse con seguridad y calcular  
distancias correctamente?    Sí     No

### **Observaciones adicionales**