**Prueba Cronometrada “Get Up and Go”** Detección de Riesgo de Caídas

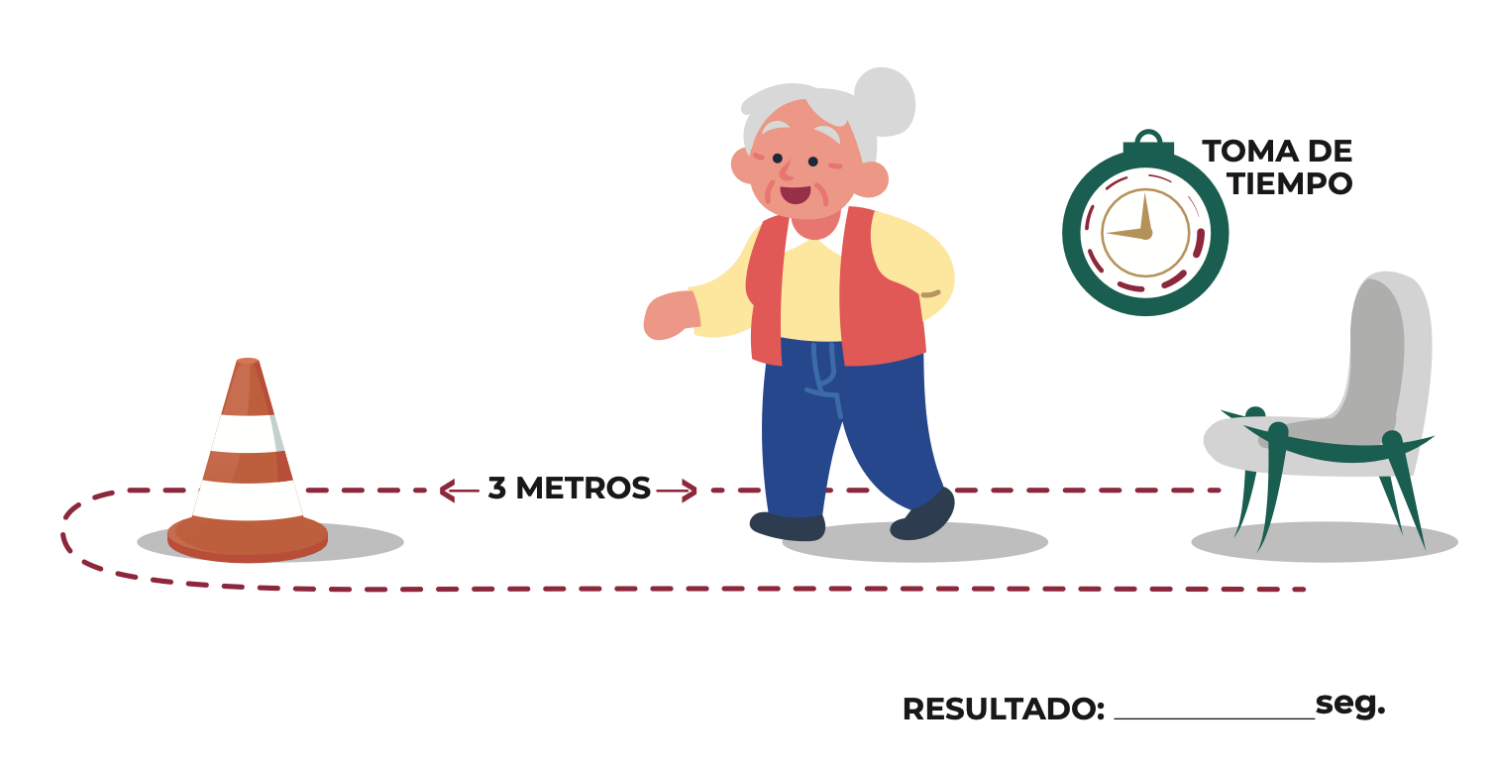
|  |
| --- |
| **Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Apellido Paterno:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Apellido Materno:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Edad:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Sexo:** Mujer ( ) / Hombre ( ) **Género:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Escolaridad (Años):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **CURP:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Procedencia de Atención**: Acción Comunitaria ( ) 1er Nivel ( ) 2do Nivel ( ) 3er Nivel ( )  **Datos y contacto de persona cuidadora o** **familiar:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Número de expediente** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Unidad de Atención** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **CLUES** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Nombre del prestador de servicios que aplica la herramienta**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Cédula Profesional:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha de Aplicación:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Instrucciones:** explicar a la persona mayor la importancia de realizar pruebas auxiliares en la identificación de trastorno de la marcha, equilibrio y balance y como se asocia al riesgo de caídas, la persona mayor puede usar su calzado habitual y/o dispositivo de ayuda que normalmente use. Para la prueba se requiere silla sin descansabrazos, flexómetro, 1 cono de tránsito, espacio ventilado, iluminado y libre de distractores, así como cronometro o teléfono inteligente.

**Se solicitará a la persona mayor:**

1. Sentarse en la silla con la espalda debidamente apoyada en el respaldo.
2. Solicitar que se levante de la silla y a paso normal recorra la distancia de 3 metros, le de vuelta al cono y camine nuevamente a sentarse en la silla.

El profesional de la salud deberá medir el tiempo en que la persona mayor realiza toda la prueba, registrará el resultado en segundos e interpretará lo obtenido con la línea de corte que se encuentra al inferior de este formato.

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Interpretación de Resultados** | |
| **SIN DETERIORO** | Menor a 10 segundos Indica que **no existe riesgo de caídas** |
| **DETERIORO MODERADO** | 11 a 13 segundos Indica **discapacidad leve de la movilidad.** |
| **DETERIORO SEVERO** | Mayor a 13 segundos Indica **riesgo elevado de caídas.** |

**Revisado y adaptado de:**

* *Podsiadlo*, D., & Richardson, S. (1991). The timed “Up & Go”: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *Journal of the American Geriatrics Society*.

**Referencias:**

* Instituto Nacional de Geriatría. (2022) Manual de entrenamiento en atención primaria en salud de las personas mayores. Secretaria de Salud. México.
* Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades. (2023). Lineamientos para la Atención Gerontológica. Scretaria de Salud. México.
* Secretaria de Salud. (2023). Cartilla Nacional de Salud de las Personas Mayores (60 años y más). Gobierno de México. México.