

EVALUACIÓN DE LA MOVILIDAD ORIENTADA EN EL DESEMPEÑO (POMA)

MANIOBRA	ESCENARIO	PUNTOS
Equilibrio sentado	<p>0= Incapaz de mantener su posición (se desliza marcadamente hacia el frente o se inclina hacia el frente o hacia el lado).</p> <p>1= Se inclina levemente, requiere sujetarse de la silla para mantenerse erguido.</p> <p>2= Se sienta con estabilidad, erguido y con seguridad.</p>	
Al levantarse	<p>0= Incapaz de levantarse sin asistencia.</p> <p>1= Capaz de levantarse utilizando los brazos o requiere de múltiples intentos al hacerlo.</p> <p>2= Capaz de levantarse suavemente sin utilizar los brazos en un solo intento.</p>	
Equilibrio de pie inmediato (primeros 5 segundos tras levantarse)	<p>0= Inestable, se tambalea, mueve los pies, marcando balanceo del tronco, se apoya en objetos.</p> <p>1= Estable pero usa andador o bastón, o se tambalea levemente pero se recupera sin apoyarse en un objeto.</p> <p>2= Estable sin andador, bastón u otro soporte.</p>	
Equilibrio de pie con los ojos cerrados y los pies juntos	<p>0= Inestable.</p> <p>1= Estable con amplio plano de sustentación o requiere de bastón, andador y otro soporte.</p> <p>2= Estable con un plano de sustentación estrecho sin necesidad de soporte</p>	
Prueba de tirón (se empuja suavemente al adulto mayor en el esternón)	<p>0= Se empieza a caer, requiere de asistencia para evitar caerse.</p> <p>1= Requiere de más de dos pasos hacia atrás para evitar caerse.</p> <p>2= Estable, necesita 2 pasos o menos hacia atrás para mantener el equilibrio.</p>	
Giro de 360°	<p>0= Inestable, requiere de soporte.</p> <p>1= Estable con pasos discontinuos (deposita un pie en el piso antes de levantar el otro)</p> <p>2= Estable sin necesidad de soporte, pasos continuos.</p>	
Al sentarse	<p>0= Inseguro (evalúa mal la distancia, cae sobre la silla)</p> <p>1= Utiliza los brazos para sentarse o lo realiza sin suavidad.</p> <p>2= Seguro. Movimientos suaves.</p>	

Puntuación total equilibrio:



MANIOBRA	ESCENARIO	PUNTOS
Inicio de la marcha después de decir "adelante"	0= Duda o requiere de múltiples intentos para iniciar. 1= No duda.	
Altura del paso	Pie derecho 0= No se levanta por completo del piso o se levanta exageradamente (por arriba del maléolo medial izquierdo) 1= Se levanta por completo del piso. Pie izquierdo 0= No se levanta por completo del piso o se levanta exageradamente (por arriba del maléolo medial izquierdo) 1= Se levanta por completo del piso.	
Longitud del paso	Pie derecho 0= Al avanzar el pie derecho no sobrepasa al pie izquierdo. 1= Al avanzar el pie derecho sobrepasa al pie izquierdo. Pie izquierdo 0= Al avanzar el pie izquierdo no sobrepasa al pie derecho. 1= Al avanzar el pie izquierdo sobrepasa al pie derecho.	
Simetría del paso	0= La longitud del paso con el pie derecho e izquierdo no son iguales. 1= La longitud del paso con el pie derecho e izquierdo son iguales.	
Continuidad el paso	0= Los pasos son discontinuos o se detiene mientras camina. 1= Los pasos aparentan ser continuos.	
Desviación de la trayectoria	0= Marcada desviación hacia uno o ambos lados. 1= Desviación leve o moderada hacia uno o ambos lados o marcha recta utilizando un auxiliar o soporte. 2= Marcha recta sin utilizar un auxiliar o soporte.	
Balaneo del tronco	0= Baneo marcado. Flexiona las rodillas o en tronco. Usa los brazos para mantener el equilibrio. 1= Se mantiene estable el tronco sin baneo, no flexiona las rodillas ni utiliza los brazos para equilibrarse. No utiliza auxiliar de la marcha.	
Plano de sustentación (distancia entre ambos pies)	0= Los talones se mantienen separados mientras camina. 1= Los talones casi tocan mientras caminan.	
Giro de 180° caminando	0= Se tambalea. Movimientos discontinuos o pausados. 1= Movimiento suave y continuo.	

Puntuación total equilibrio:

Riesgo de caída (puntuación total)

Riesgo alto: < 19 puntos
Riesgo moderado: 19 a 24 puntos.
Riesgo bajo: 25 a 28 puntos.

Puntuación equilibrio + Puntuación marcha = Puntuación total

+ =



Este material está registrado bajo licencia *Creative Commons Internacional*, con permiso para reproducirlo, publicarlo, descargarlo y/o distribuirlo en su totalidad únicamente con fines educativos y/o asistenciales sin ánimo de lucro, siempre que se cite como fuente al Instituto Nacional de Geriátría.

