

Evaluación de la Movilidad Orientada por el Desempeño

Objetivo:

Determinar el riesgo de caídas de una persona y al mismo tiempo permite identificar las tareas o actividades en las que existe mayor dificultad, con la oportunidad de establecer medidas o intervenciones que disminuyan o compensen estas alteraciones.

Descripción:

La **Evaluación de la Movilidad Orientada por el Desempeño** conocida por sus siglas en inglés **POMA** (Performance-Oriented Mobility Assessment) fue desarrollada en 1986 por Mary E. Tinetti para el estudio de la marcha y el equilibrio en adultos mayores. A diferencia de las evaluaciones realizadas en laboratorios especializados que hacen énfasis en cómo se observa un movimiento o determinada marcha, el POMA se concentra en lo que el individuo puede o no realizar a pesar de tener alteraciones en algún componente de movilidad, dándole la propiedad de ser un instrumento orientado por el desempeño como su nombre lo indica.

La versión original fue desarrollada en idioma inglés y aplicada en personas mayores, tanto en comunidad como institucionalizados, hasta el momento se ha validado en varios idiomas incluyendo el español y se ha utilizado en estudios en población mexicana sin tener un estudio de validación como tal en México.

La prueba consta de dos partes:

- la primera evalúa la marcha y
- la segunda el equilibrio a partir de tareas específicas que el sujeto debe de realizar.

Requerimientos:

- Hoja de papel y bolígrafo
- Cronómetro o reloj con segundero
- Silla rígida sin descansabrazos
- Cinta adhesiva para colocar marcas en el suelo
- Cinta métrica

Tiempo de aplicación: 10-15 minutos.

Instrucciones:

1. Evaluación del equilibrio: se solicita a la persona que realice estos movimientos, empieza sentado en una silla rígida sin descansabrazos, se levanta de ella, permanece en bipedestación y termina sentándose de nuevo.

Tarea	Descripción del equilibrio	Puntaje	Calificación
1. Equilibrio sentado en una silla	Se desliza o inclina	0	
	Sentado firme y seguro	1	
2. Levantarse de la silla	Incapaz de realizarlo solo	0	
	Utiliza los brazos	1	
	No necesita utilizar los brazos	2	
3. Intentos para levantarse de la silla	Incapaz de realizarlo	0	
	Necesita más de un intento	1	
	Lo realiza al primer intento	2	
4. Equilibrio después de levantarse (en los primeros 5 segundos)	Inestable (tambalea, mueve los pies)	0	
	Estable usando auxiliar de marcha	1	
	Estable sin ayuda	2	



Evaluación de la Movilidad Orientada por el Desempeño

5. Equilibrio en bipedestación	Inestable	0	
	Estable usando auxiliar de marcha o con pies separados	1	
	Bipedestación normal pies juntos	2	
6. Presión en esternón*	Comienza a caer	0	
	Tambalea, se sujeta	1	
	Estable	2	
7. Ojos cerrados en bipedestación	Inestable	0	
	Estable	1	
8. Vuelta de 360 grados	Pasos discontinuos	0	
	Pasos continuos	1	
	Inestable	0	
	Estable	1	
9. Sentarse en la silla	No seguro (no mide la distancia, se deja caer)	0	
	Utiliza los brazos, inestable	1	
	Estable, movimiento lento	2	
Puntaje total en Equilibrio			

* El examinador empuja ligeramente a la persona en bipedestación con la palma de la mano sobre el esternón en tres ocasiones, observando en cada una de ellas el comportamiento para guardar el equilibrio.

2. Evaluación de la marcha: la persona camina junto con el examinador varias veces en un pasillo o en el consultorio, si habitualmente utiliza un auxiliar de la marcha lo debe usar durante la evaluación, primero se solicita que camine a su paso "normal" y después acelerando el paso.

Tarea	Descripción de la marcha	Puntaje	Calificación
1. Inicio de la marcha	Duda o no puede iniciar la marcha	0	
	Inicio normal sin dudar	1	
2. Inicio normal sin dudar	El pie derecho no rebasa la distancia del pie izquierdo al dar el paso	0	
	El pie derecho rebasa la distancia del pie izquierdo al dar el paso	1	
	El pie derecho no se despeg completamente del suelo al dar el paso	0	
	El pie derecho se despeg completamente del suelo al dar el paso	1	
	El pie izquierdo no rebasa la distancia del pie derecho al dar el paso	0	
	El pie izquierdo rebasa la distancia del pie derecho al dar el paso	1	
	El pie izquierdo no se despeg completamente del suelo al dar el paso	0	
	El pie izquierdo se despeg completamente del suelo al dar el paso	1	



Evaluación de la Movilidad Orientada por el Desempeño

3. Simetría del paso	La distancia de los pasos no son iguales	0	
	La distancia de los pasos parecen iguales	1	
4. Continuidad del paso	Marcha discontinua, con pausas	0	
	Marcha continua sin pausas	1	
5. Camino*	Desviación marcada	0	
	Desviación leve / moderada o utiliza auxiliar de la marcha	1	
	Sin desviación	2	
6. Torso	Tambaleo evidente/usa auxiliar de marcha	0	
	No tambalea pero flexiona el tronco y las rodillas y braceo amplio	1	
	No tambalea, no se flexiona, braceo normal, no usa auxiliar de marcha	2	
7. Base de sustentación	Talones muy separados	0	
	Talones casi se tocan	1	
Puntaje total en Marcha			

* Marcando dos líneas en el suelo con 30 cm. de separación a lo largo de tres metros, el sujeto camina a lo largo de este camino, el examinador evalúa la marcha (pueden ser los límites del dibujo del suelo o mosaico donde se realice la prueba)

Calificación:

Se otorga una calificación numérica ordinal de 0 a 2 para cada elemento evaluado, correspondiendo mayor calificación con mejor desempeño. El rubro de marcha recibe una puntuación máxima de 12 y el de equilibrio 16, sumando en total un máximo de 28 en la escala completa, reportando los puntajes parciales y el total.

Sugerencias o pautas de Interpretación:

Calificación cuantitativa: el mayor puntaje total posible es 28, se categoriza el riesgo de caídas como sigue:

Normal	24 a 28 puntos
Riesgo de caídas moderado	19 a 23 puntos
Riesgo de caídas alto	Menor o igual a 18 puntos

Calificación cualitativa: se registran las actividades o maniobras en que la persona tuvo mayor dificultad y se establece una estrategia de evaluación e intervención personalizada para prevenir, mejorar o tratar las alteraciones observadas.

Referencias:

- Guevara CR, Lugo LH. Validez y confiabilidad de la Escala de Tinetti para población colombiana. Revista Colombiana de Reumatología. 2012 Dec;19(4):218–33.
- Rote S, Angel JL, Markides K. Health of Elderly Mexican American Adults and Family Caregiver Distress. Research on Aging. 2015 Apr;37(3):306–31.
- Tinetti ME, Williams TF, Mayewski R. Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. Am J Med. 1986 Mar;80(3):429–34.
- Tinetti ME. Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients. J Am Geriatr Soc. 1986 Feb;34(2):119–26.

