

Velocidad de la marcha

Objetivo:

Examinar la función física relacionada con el movimiento de la persona mayor.

Descripción:

Herramienta para medir la movilidad, dentro de la capacidad intrínseca es una prueba estrictamente cuantitativa que determina el tiempo en que la persona mayor camina cierta distancia; es un parámetro de evaluación que ha tomado gran relevancia recientemente y es muy sencillo de realizar. La disminución en la velocidad de marcha se ha asociado a cambios en el sistema nervioso central como son un menor volumen de la corteza prefrontal y un mayor tiempo de reacción.

Requerimientos:

- Formato impreso.
- Espacio privado, ventilado, iluminado, libre de distracciones, plano, libre de obstáculos y lo suficientemente amplio para evaluar la velocidad de marcha.
- Marcas visibles de las líneas de inicio y fin de un trayecto de 4 metros.
- Cronómetro (reloj o de teléfono inteligente).

Tiempo de aplicación: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Si la persona mayor, ya utiliza un auxiliar de la marcha (bastón, andadera, etc.) puede emplearlo durante la prueba.
2. Explique a la persona que le realizará una prueba para medir su velocidad para caminar, y que su caminar deberá hacerla a su paso habitual.
3. Indíquele a la persona el punto de partida y el punto de fin del trayecto donde deberá caminar.
4. Mida con el cronómetro o teléfono inteligente el tiempo que le toma a la persona caminar el trayecto de 4 metros. (Active el cronómetro en inicio al momento que la persona empiece a caminar, detenga el cronómetro cuando la persona toque la línea marcada).
5. Registre el tiempo de trayectoria del caminar de la persona evaluada.
6. Calcule la velocidad de la marcha, de acuerdo a la operación sugerida.

Calificación:

- Para calcular la velocidad de marcha, realice la siguiente división: 4 (que corresponde a los metros recorridos) entre (\div) los segundos que le tomó a la persona recorrerlos, obteniéndose así la velocidad en m/seg.

Sugerencias o pautas de Interpretación:

< 1 m/seg
(≥ 4 seg en total) = Predice riesgo de desenlaces adversos.

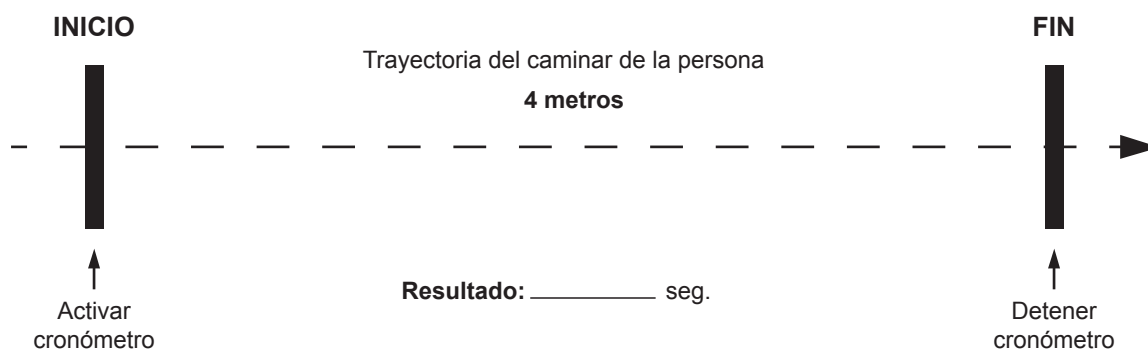
< 0.8 m/seg = Disminución de desempeño como parte
(≥ 5 seg en total) de los componentes que definen a la sarcopenia.

Referencias:

- Abizanda Soler, P., Alfonso Silguero, S. A., & Navarro López, J. L. (2015). Valoración funcional en el anciano. En P. e. Abizanda Soler, Tratado de medicina geriátrica: fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. (págs. 172-181). España: Elsevier.
- Varela Pinedo, L. F., Ortiz Saavedra, P. J., & Chavez Jimeno, H. A. (2009). Velocidad de la marcha en adultos mayores de la comunidad en Lima, Perú. Revista Médica Herediana, 20(3), 133-138. Recuperado el Octubre de 2016, de <http://bit.ly/2PnDYVK>



Velocidad de la marcha



Importante: Para calcular la velocidad de marcha, realice la siguiente división: 4 (que corresponde a los metros recorridos) entre los segundos que le tomó a la persona recorrerlos, obteniéndose así la velocidad en m/seg.

$$vm = \frac{4 \text{ metros}}{(X) \text{ segundos}} = () \text{ m/seg}$$

Interpretación

< 1 m/seg
(≥ 4 seg en total) = Predice riesgo de desenlaces adversos.

< 0.8 m/seg
(≥ 5 seg en total) = Disminución de desempeño como parte de los componentes que definen a la sarcopenia.

- Abizanda Soler, P., Alfonso Silguero, S. A., & Navarro López, J. L. (2015). Valoración funcional en el anciano. En P. e. Abizanda Soler, Tratado de medicina geriátrica: fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. (págs. 172-181). España: Elsevier.
- Varela Pinedo, L. F., Ortiz Saavedra, P. J., & Chavez Jimeno, H. A. (2009). Velocidad de la marcha en adultos mayores de la comunidad en Lima, Perú. Revista Médica Herediana, 20(3), 133-138. Recuperado el Octubre de 2016, de <http://bit.ly/2PnDYVK>

