

## Velocidad de marcha

### Introducción:

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.

### Material requerido:

- Un espacio plano, libre de obstáculos y lo suficientemente amplio para evaluar la velocidad de marcha.
- Marcas visibles de las líneas de inicio y de fin de un trayecto de 4 metros.
- Cronómetro (reloj o de teléfono inteligente).

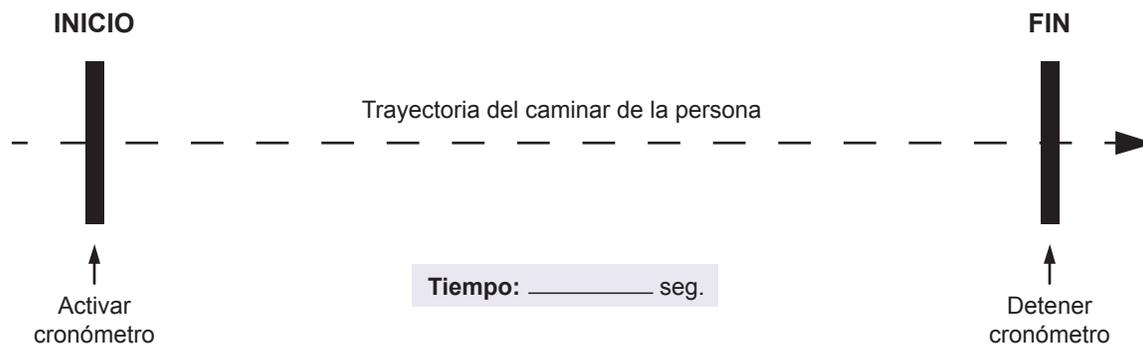
### Indicaciones para la evaluación:

Si la persona ya utiliza un auxiliar de la marcha (bastón, andadera, etc.) puede emplearlo durante la prueba.

Explique a la persona que le realizará una prueba para medir su velocidad para caminar, y que lo haga a su paso habitual.

Indíquelo a la persona el punto de partida y el punto de fin del trayecto donde deberá caminar.

Mida con el cronómetro el tiempo que le toma a la persona caminar el trayecto de 4 metros.



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.

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

Resultado: \_\_\_\_\_ m/seg.

### Interpretación

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

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

### Referencias.

- López-Teros T, Gutiérrez-Robledo LM, Pérez-Zepeda MU. Gait Speed and Handgrip Strength as Predictors of Incident Disability in Mexican Older Adults. J Frailty Aging. 2014;3(2):109. PMID: 27049903.



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.

