

ANEXOS

Anexo 1 ESCALA DE BARTHEL

Evalúa la situación funcional de la persona mediante una escala que mide las AVD. Es la más utilizada internacionalmente y es uno de los mejores instrumentos para monitorizar la dependencia funcional de las personas. Evalúa 10 tipos de actividades y clasifica cinco grupos de dependencia. Su utilización es fácil, rápida y es la más ágil para utilizarla estadísticamente.

Objetivos de la escala de Barthel:

- Evaluar la capacidad funcional
- Detectar el grado de deterioro
- Monitorizar objetivamente la evolución clínica
- Diseñar planes de cuidados y de rehabilitación de forma interdisciplinar

ACTIVIDAD	VALORACIÓN
Comer	10 independiente 5 necesita ayuda 0 dependiente
Lavarse	5 independiente 0 dependiente
Arreglarse	5 independiente 0 dependiente
Vestirse	10 independiente 5 necesita ayuda 0 dependiente
Micción	10 continente 5 accidente ocasional 0 incontinente
Deposición	10 continente 5 accidente ocasional 0 incontinente
Ir al WC	10 independiente 5 necesita ayuda 0 dependiente
Trasladarse sillón / cama	15 independiente 10 mínima ayuda 5 gran ayuda 0 dependiente
Deambulación	15 independiente 10 necesita ayuda

ACTIVIDAD	VALORACIÓN
Subir y bajar escaleras	5 independiente en silla de ruedas 0 dependiente
	10 independiente
	5 necesita ayuda 0 dependiente

Total: 100 independencia ; >60 dependiente leve ; 55/40 dependiente moderado; 35/20 dependiente severo; <20 dependiente total.

Puntuación: Se puntúa cada actividad de 5 en 5 (0, 5, 10, 15). La puntuación máxima será de 100, e indica independencia para los cuidados personales; pero no quiere decir que el paciente pueda vivir sólo.

ANEXO 2. TEST DE EQUILIBRIO DE BERG

PASO DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN	Capaz de levantarse sin usar las manos y estabilizarse sin ayuda	4			
	Capaz de levantarse sin ayuda, usando las manos	3			
	Capaz de levantarse usando las manos después de varios intentos	2			
	Necesita mínima ayuda para levantarse o estabilizarse	1			
	Necesita moderada o máxima ayuda para levantarse	0			
BIPEDESTACIÓN SIN APOYO	Capaz de mantenerse de pie de forma segura durante 2 minutos	4			
	Capaz de mantenerse de pie de forma segura 2 minutos con supervisión	3			
	Capaz de mantenerse de pie 30 seg sin sujetarse	2			
	Necesita varios intentos para mantenerse de pie durante 30 seg sin sujeción	1			
	Incapaz de mantenerse de pie 30 seg sin sujeción	0			
SEDESTACIÓN SIN APOYO	Capaz de mantenerse sentado con seguridad 2 minutos	4			
	Capaz de mantenerse sentado con seguridad 2 minutos con supervisión	3			
	Capaz de mantenerse sentado 30 segundos	2			
	Capaz de mantenerse sentado 10 segundos	1			
	Incapaz de mantenerse sentado sin apoyo 10 segundos	0			
PASO DE BIPEDESTACIÓN A SEDESTACIÓN	Se sienta de forma segura con mínima ayuda de las manos	4			
	Controla el descenso mediante el uso de las manos	3			
	Utiliza la espalda o las piernas contra la silla para controlar el descenso	2			
	Se sienta sin ayuda, pero tiene un descenso incontrolado	1			
	Necesita ayuda para sentarse	0			
TRANSFERENCIAS	Capaz de transferirse de forma segura con mínima ayuda de las manos	4			
	Capaz de transferirse de forma segura con ayuda de las manos	3			
	Capaz de transferirse con indicaciones verbales y / o supervisión	2			

	Necesita asistencia de una persona	1			
	Necesita supervisión de dos personas para mantenerse seguro	0			
BIPEDESTACIÓN SIN APOYO CON LOS OJOS CERRADOS	Capaz de mantenerse de pie 10 seg de forma segura	4			
	Capaz de mantenerse de pie 10 seg con supervisión	3			
	Capaz de mantenerse de pie 3 seg	2			
	Incapaz de mantener los ojos cerrados 3 seg, pero se mantiene de pie de forma segura	1			
	Necesita ayuda para no caerse	0			
BIPEDESTACIÓN SIN APOYO CON LOS PIES JUNTOS	Capaz de mantener los pies juntos independientemente y permanecer de pie 1 min de forma segura	4			
	Capaz de mantener los pies juntos independientemente y permanecer de pie 1 min con supervisión	3			
	Capaz de mantener los pies juntos independientemente pero incapaz de permanecer en esa posición durante 30 seg	2			
	Necesita ayuda para lograr la posición, pero es capaz de mantenerse 15 seg con los pies juntos	1			
	Necesita ayuda para lograr la posición y no es capaz de mantenerla 15 seg	0			

INCLINACION ANTERIOR CON EXTENSIÓN DE BRAZOS EN BIPEDESTACIÓN	Puede recorrer de forma segura 25 cm	4			
	Puede recorrer 12 cm	3			
	Puede recorrer 5 cm	2			
	Puede extender los brazos, pero con supervisión	1			
	Pierde el equilibrio cuando lo intenta o requiere soporte externo	0			
RECOGER UN OBJETO DEL SUELO DESDE BIPEDESTACIÓN	Capaz de recogerlo de forma segura y fácilmente	4			
	Capaz de recogerlo pero necesita supervisión	3			
	Incapaz de recogerlo pero llega a 2-5 cm del objeto y mantiene el equilibrio independientemente	2			
	Incapaz de recogerlo y necesita supervisión cuando lo intenta	1			
	Incapaz de intentarlo, necesita asistencia para evitar la pérdida de equilibrio o la caída	0			
GIROS DE TRONCO CON LOS PIES FIJOS	Mira por encima de ambos lados y el peso se reparte adecuadamente	4			
	Mira sólo hacia un lado. Al otro lado no carga bien el peso	3			
	Gira hacia los dos lados sólo un poco, pero mantiene el equilibrio	2			
	Necesita supervisión cuando se gira	1			
	Necesita asistencia para mantener el equilibrio o para evitar la caída	0			
GIROS DE 360°	Capaz de girar 360° de forma segura en 4 seg o menos	4			
	Capaz de girar 360° de forma segura en un sentido en 4 seg o menos	3			
	Capaz de girar 360° de forma segura pero despacio	2			
	Necesita supervisión verbal o física	1			
	Necesita asistencia cuando gira	0			
SUBIR UN PELDAÑO	Capaz de permanecer de pie independientemente y de forma segura y subir 8 peldaños en 20 seg	4			
	Capaz de permanecer de pie independientemente y de forma segura y subir 8 peldaños más de 20 seg	3			

	Capaz de subir 4 escalones sin ayuda ni supervisión	2			
	Capaz de subir más de 2 escalones con mínima ayuda	1			
	Necesita ayuda para evitar la caída / incapaz de intentarlo	0			
BIPEDESTACIÓN CON LOS PIES EN TANDEM	Capaz de permanecer en tándem independientemente y mantenerlo 30 seg	4			
	Capaz de permanecer con un pie adelantado y mantenerlo 30 seg	3			
	Capaz de dar un pequeño paso independientemente y mantenerlo 30 seg	2			
	Necesita ayuda para dar un paso pero lo puede mantener 15 seg	1			
	Pierde el equilibrio cuando da un paso o con la bipedestación	0			
BIPEDESTACIÓN CON APOYO MONOPODAL	Capaz de mantener la posición más de 10 seg	4			
	Capaz de mantener la posición entre 5-10 seg	3			
	Capaz de mantener la posición 3 seg o más	2			
	Trata de levantar la pierna, es incapaz de mantenerla 3 seg pero se mantiene de pie de forma independiente	1			
	Incapaz de intentarlo o necesita asistencia para evitar la caída	0			
PUNTUACIÓN TOTAL (máximo 56 puntos)					

41-56: Riesgo bajo de caídas. Independiente

21-40: Riesgo medio de caídas. Puede caminar con ayuda

0-20: Alto riesgo de caídas. Precisa silla de ruedas