

# **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

| <b>ACTIVIDAD</b>          | <b>VALORACIÓN</b>  |
|---------------------------|--|
| Comer                     | 10 independiente<br>5 necesita ayuda<br>0 dependiente                |
| Lavarse                   | 5 independiente<br>0 dependiente                                     |
| Arreglarse                | 5 independiente<br>0 dependiente                                     |
| Vestirse                  | 10 independiente<br>5 necesita ayuda<br>0 dependiente                |
| Micción                   | 10 continente<br>5 accidente ocasional<br>0 incontinente             |
| Deposición                | 10 continente<br>5 accidente ocasional<br>0 incontinente             |
| Ir al WC                  | 10 independiente<br>5 necesita ayuda<br>0 dependiente                |
| Trasladarse sillón / cama | 15 independiente<br>10 mínima ayuda<br>5 gran ayuda<br>0 dependiente |
| Deambulación              | 15 independiente<br>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<br>CON LOS PIES EN<br>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<br>CON APOYO<br>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