

PRUEBAS DE EQUILIBRIO DE BERG Y ESCALA DE CALIFICACIÓN

ARTÍCULO DESCRIPCIÓN PUNTUACIÓN (0-4) Sentado o de pie ____ De pie sin apoyo ____ Sentado sin apoyo ____ De pie a sentado ____ Traslados ____ De pie con los ojos cerrados ____ De pie con los pies juntos ____ Estirándose hacia adelante con el brazo extendido ____ Recuperando objeto desde el suelo ____ Girando para mirar hacia atrás ____ Girando 360 grados ____ Colocando el pie alterno en un taburete ____ De pie con un pie al frente ____ De pie sobre un pie ____ TOTAL ____

INSTRUCCIONES GENERALES

Por favor demuestre cada tarea y / o dé las instrucciones escritas. Al puntuar, registre la categoría de respuesta más baja que se aplica a cada elemento. En la mayoría de los ítems, se le pide al sujeto que mantenga una posición determinada durante un tiempo específico. Progresivamente se deducen más puntos si no se cumplen los requisitos de tiempo o distancia, si el sujeto actuación justifica la supervisión, o si el sujeto toca un apoyo externo o recibe asistencia del examinador. Los sujetos deben entender que deben mantener el equilibrio mientras intenta las tareas. Las elecciones de en qué pierna apoyarse o qué tan lejos alcanzar se dejan al sujeto. Un juicio deficiente influirá negativamente en el rendimiento y la puntuación.

El equipo necesario para la prueba es un cronómetro o reloj con segundero y una regla u otro indicador de 2, 5 y 10 pulgadas (5, 12 y 25 cm). Las sillas utilizadas durante las pruebas deben ser de altura razonable. Se puede usar un escalón o un taburete (de altura promedio de escalón) para el artículo # 12.

1. SENTADO A PONERSE DE PIE

INSTRUCCIONES: Levántese. Trate de no usar sus manos para apoyarse.

- ☐ 4 capaz de pararse sin usar las manos y estabilizarse de forma independiente
- ☐ 3 capaz de pararse independientemente usando las manos
- ☐ 2 capaz de pararse usando las manos después de varios intentos
- ☐ 1 necesita una ayuda mínima para pararse o estabilizarse
- ☐ 0 necesita ayuda moderada o máxima para pararse

2. PERMANECER SIN APOYO

INSTRUCCIONES: Por favor, espere dos minutos sin sostener.

- ☐ 4 capaz de pararse de forma segura 2 minutos
- ☐ 3 capaz de pararse 2 minutos con supervisión
- ☐ 2 capaz de pararse 30 segundos sin apoyo
- ☐ 1 necesita varios intentos para estar de pie 30 segundos sin soporte
- ☐ 0 incapaz de pararse 30 segundos sin ayuda

Si un sujeto es capaz de permanecer de pie 2 minutos sin apoyo, obtenga todos los puntos por sentarse sin apoyo. Continúe con el punto 4.

3. SENTADO CON LA ESPALDA SIN APOYO, PERO LOS PIES APOYADOS EN EL PISO O EN UN TABURETE

INSTRUCCIONES: Siéntese con los brazos cruzados durante 2 minutos.

- ☐ 4 capaz de sentarse de forma segura 2 minutos
- ☐ 3 capaz de sentarse 2 minutos bajo supervisión
- ☐ 2 capaz de sentarse 30 segundos
- ☐ 1 capaz de sentarse 10 segundos

☐ 0 incapaz de sentarse sin apoyo 10 segundos

4. PERMANECER SENTADO

INSTRUCCIONES: Siéntese.

☐ 4 se sienta de forma segura con un uso mínimo de las manos

☐ 3 controles de descenso con las manos

☐ 2 usa el respaldo de las piernas contra la silla para controlar el descenso

☐ 1 se sienta de forma independiente, pero tiene un descenso incontrolado

☐ 0 necesita ayuda para sentarse

5. TRASLADOS

INSTRUCCIONES: Disponga la (s) silla (s) para una transferencia de pivote. Pídale al sujeto que se transfiera en un sentido hacia un asiento con apoya brazos y un sentido hacia un asiento sin apoyabrazos. Puede utilizar dos sillas (una con y uno sin apoya brazos) o una cama y una silla.

☐ 4 capaz de transferir de forma segura con un uso mínimo de las manos

☐ 3 capaz de transferir con seguridad la necesidad definida de manos

☐ 2 capaz de transferirse con indicaciones verbales y / o supervisión

☐ 1 necesita una persona para ayudar

☐ 0 necesita dos personas para ayudar o supervisar para estar seguro

6. PERMANECER SIN APOYO CON LOS OJOS CERRADOS

INSTRUCCIONES: Cierre los ojos y quédese quieto durante 10 segundos.

☐ 4 capaz de pararse 10 segundos de forma segura

☐ 3 capaz de pararse 10 segundos con supervisión

☐ 2 capaz de pararse 3 segundos

☐ 1 incapaz de mantener los ojos cerrados durante 3 segundos, pero se mantiene estable

☐ 0 necesita ayuda para no caer

7. PERMANECER SIN APOYO CON LOS PIES JUNTOS

INSTRUCCIONES: Junte los pies y párese sin sujetar.

☐ 4 capaz de juntar los pies de forma independiente y permanecer de pie durante 1 minuto de forma segura

☐ 3 capaz de juntar los pies de forma independiente y estar de pie durante 1 minuto con supervisión

☐ 2 capaz de juntar los pies de forma independiente pero incapaz de sostenerse durante 30 segundos

☐ 1 necesita ayuda para alcanzar la posición, pero es capaz de pararse 15 segundos con los pies juntos

☐ 0 necesita ayuda para alcanzar la posición y no puede sostenerse durante 15 segundos

8. ALCANZAR HACIA ADELANTE CON EL BRAZO EXTENDIDO MIENTRAS ESTÁ DE PIE

INSTRUCCIONES: Levante el brazo a 90 grados. Estire los dedos y estire hacia adelante hasta donde pueda alcanzar. (El examinador coloca una regla al final de las yemas de los dedos cuando el brazo está a 90 grados. Los dedos no deben tocar la regla mientras estira la mano hacia adelante. La medida registrada es la distancia hacia adelante que el dedo alcanza mientras el sujeto está en la posición más inclinada hacia adelante. Cuando sea posible, pregunte sujeto que utilice ambos brazos al alcanzar para evitar la rotación del tronco).

- () 4 puede avanzar con confianza > 25 cm (10 pulgadas)
- () 3 pueden avanzar > 12 cm de forma segura (5 pulgadas)
- () 2 pueden avanzar > 5 cm de forma segura (2 pulgadas)
- () 1 se inclina hacia adelante, pero necesita supervisión
- () 0 pierde el equilibrio al intentarlo / requiere apoyo externo

9. RECOGER OBJETOS DEL PISO DESDE UNA POSICIÓN DE PIE

INSTRUCCIONES: Levante el zapato / zapatilla que se coloca delante de sus pies.

- () 4 capaz de recoger la zapatilla de forma segura y sencilla
- () 3 capaz de levantar la zapatilla, pero necesita supervisión
- () 2 no puede levantar, pero alcanza 2-5 cm (1-2 pulgadas) de la zapatilla y mantiene el equilibrio independientemente
- () 1 no puede levantar y necesita supervisión mientras lo intenta
- () 0 incapaz de intentarlo / necesita ayuda para no perder el equilibrio o caerse

10. GIRAR PARA MIRAR DETRÁS DE LOS HOMBROS IZQUIERDO Y DERECHO MIENTRAS ESTÁ DE PIE

INSTRUCCIONES: Gire para mirar directamente detrás de usted hacia el hombro izquierdo. Repita a la derecha. El examinador puede elegir un objeto para mirar directamente detrás del sujeto para fomentar un mejor giro.

- () 4 mira hacia atrás desde ambos lados y el peso cambia bien
- () 3 miradas detrás de un lado solo el otro lado muestra menos desplazamiento de peso
- () 2 vueltas solo hacia los lados, pero mantiene el equilibrio
- () 1 necesita supervisión al girar
- () 0 necesita ayuda para evitar perder el equilibrio o caer

11. GIRO 360 GRADOS

INSTRUCCIONES: Dar la vuelta completamente en un círculo completo. Pausa. Luego gira un círculo completo en la otra dirección.

- () 4 capaz de girar 360 grados de forma segura en 4 segundos o menos
- () 3 capaz de girar 360 grados de forma segura un lado solo en 4 segundos o menos
- () 2 capaz de girar 360 grados de forma segura pero lenta
- () 1 necesita supervisión cercana o indicaciones verbales
- () 0 necesita ayuda para girar

12. COLOCACIÓN DEL PIE ALTERNATIVO EN EL ESCALÓN O TABURETE MIENTRAS ESTÁ DE PIE SIN SOPORTE

INSTRUCCIONES: Coloque cada pie alternativamente en el escalón / taburete. Continúe hasta que cada pie tenga tocó el escalón / taburete cuatro veces.

- () 4 capaz de pararse de forma independiente y segura y completar 8 pasos en 20 segundos
- () 3 capaz de pararse de forma independiente y completar 8 pasos en > 20 segundos
- () 2 capaz de completar 4 pasos sin ayuda con supervisión
- () 1 capaz de completar > 2 pasos necesitan asistencia mínima
- () 0 necesita ayuda para evitar caerse / no poder intentarlo

13. PERMANECER SIN APOYO UN PIE DEL FRENTE

INSTRUCCIONES: (DEMOSTRAR AL SUJETO) Coloque un pie directamente delante del otro. Si siente que no puede colocar el pie directamente al frente, intente dar un paso lo suficientemente adelante como para que el talón de su pie adelantado está por delante de los dedos del otro pie. (Para obtener 3 puntos, la longitud del paso debe exceder la longitud del

otro pie y el ancho de la postura debe aproximarse al ancho de zancada normal del sujeto).

() 4 capaz de colocar el pie en tándem de forma independiente y mantenerlo durante 30 segundos

() 3 capaz de colocar un pie delante del otro de forma independiente y mantener 30 segundos

() 2 capaz de dar un pequeño paso de forma independiente y mantener 30 segundos

() 1 necesita ayuda para dar un paso, pero puede aguantar 15 segundos

() 0 pierde el equilibrio al caminar o estar de pie

14. PASEO SOBRE UNA PIERNA

INSTRUCCIONES: Párese sobre una pierna todo el tiempo que pueda sin sostenerse.

() 4 capaz de levantar la pierna de forma independiente y mantenerla > 10 segundos

() 3 capaz de levantar la pierna de forma independiente y mantenerla durante 5-10 segundos

() 2 capaz de levantar la pierna de forma independiente y mantener = o > 3 segundos

() 1 intenta levantar la pierna sin poder aguantar 3 segundos, pero permanece de pie de forma independiente

() 0 no puede intentarlo o necesita ayuda para evitar una caída

PUNTUACIÓN TOTAL (Máxima = 56: _____)

***References**

Wood-Dauphinee S, Berg K, Bravo G, Williams JI: The Balance Scale: Responding to clinically

meaningful changes. Canadian Journal of Rehabilitation, 10: 35-50, 1997.

Berg K, Wood-Dauphinee S, Williams JI: The Balance Scale: Reliability assessment for elderly

residents and patients with an acute stroke. Scand J Rehab Med, 27:27-36, 1995.

Berg K, Maki B, Williams JI, Holliday P, Wood-Dauphinee S: A comparison of clinical and laboratory measures of postural balance in an elderly population. Arch Phys Med Rehabil, 73:

1073-1083, 1992.

Berg K, Wood-Dauphinee S, Williams JI, Maki, B: Measuring balance in the elderly: Validation of

an instrument. Can. J. Pub. Health, July/August supplement 2:S7-11, 1992.

Berg K, Wood-Dauphinee S, Williams JI, Gayton D: Measuring balance in the elderly: Preliminary

development of an instrument. Physiotherapy Canada, 41:304-311, 1989.