

Prueba de fuerza de agarre manual para adultos mayores

Equipo necesario: silla (preferiblemente sin brazos), dinamómetro de empuñadura

Una simple prueba de fuerza de agarre con un dinamómetro es una pantalla rápida de la fuerza muscular general, ya que los dos están altamente correlacionados en las poblaciones de mayor edad. Se ha recomendado un posicionamiento estandarizado para esta prueba:

- El sujeto está sentado con la espalda, la pelvis y las rodillas lo más cerca posible de los 90 grados
- El hombro está en aducción (brazo a su lado), el codo flexionado a 90 grados, el antebrazo neutral
- El brazo no está sostenido por el examinador o el reposabrazos y el dinamómetro se presenta verticalmente y alineado con el antebrazo.
- El agarre máximo es la media de tres intentos

De acuerdo con los criterios de los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU., Los siguientes niveles de fuerza muscular se muestran en el cuadro a continuación. Sin embargo, una medida inferior a 30 kg para hombres y 20 kg para mujeres se utiliza para diagnosticar la sarcopenia.

	HOMBRE	MUJER
NORMAL	>32 KG	>20KG
INTERMEDIO	26 – 31.9 KG	16 – 19.9 KG
DEBIL	<26 KG	< 16 KG