BONO 3

GUÍA DE EVALUACIÓN FÍSICA

tests y planillas para adultos mayores



Kit del Terapeuta

Pruebas de Evaluación Inicial

5 tests rápidos y seguros

1 Levantarse y sentarse

Cómo: Levantarse de la silla y sentarse 5 veces seguidas.

Observe: Mide fuerza de piernas. Observe si necesita apoyo o cuánto tarda.

2 Caminar 4 metros

Cómo: Caminar 4 metros a paso normal.

Observe: Mide velocidad de marcha. Observe estabilidad y uso de bastón.

3 Equilibrio en un pie

Cómo: Mantenerse en un pie con apoyo cercano.

Observe: Mide equilibrio. Observe cuántos segundos sostiene sin tambalear.

4 Alcanzar hacia adelante

Cómo: Estirar el brazo al frente sin dar un paso.

Observe: Mide equilibrio dinámico. Observe cuánto alcanza sin perder estabilidad.

5 Fuerza de agarre

Cómo: Apretar una pelota blanda con cada mano.

Observe: Mide fuerza de manos. Compare mano derecha e izquierda.

Planilla de Registro

Anote los resultados de cada evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Prueba	Resultado	Dificultad	Observaciones
Levantarse y sentarse			
Caminar 4 metros			
Equilibrio en un pie			
Alcanzar hacia adelante			
Fuerza de agarre			

Dificultad: B = Baja · M = Media · A = Alta

Seguimiento del Progreso

Registre la evolución en el tiempo

Repita las pruebas cada 4 semanas y anote los cambios.

Fecha	Prueba destacada	Nivel	Notas