

BESTest_DCA: Evaluación del equilibrio - Prueba de sistemas

Adaptación a Población Española con Daño Cerebral Adquirido






HOJA DE PUNTUACIÓN

Se debe revisar la totalidad de la guía BESTest_DCA para garantizar una administración y puntuación precisas. Asistencia física (0).

Lo realiza (descalzo o con zapato plano):

Producto de apoyo:

*Evaluar con una categoría inferior

Pruebas	Indicaciones	Evaluador	BESTest /3
1. BASE SUSTENTACIÓN (3) Típica: Ambos pies tienen una base de sustentación típica sin deformidades ni dolor. (2) <u>Un pie</u> tiene deformidades y/o dolor Y base de sustentación = anchura cadera. (1) <u>Ambos</u> pies tienen deformidades O dolor Y base de sustentación >anchura cadera. (0) Ambos pies tienen deformidades Y dolor Y base de sustentación >anchura cadera.	"Permanezca de pie y dígame si siente algún dolor en pies o hay alteración sensitiva".		Puntuación:
2. ALINEACIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD (3) Alineación típica del centro de gravedad Antero posterior Y Medio Lateral Y alineación de segmentos posturales típica. (2) Alineación atípica del centro de gravedad Antero posterior O Medio Lateral O alineación de segmentos posturales atípica. (1) Alineación atípica del centro de gravedad Antero posterior O Medio Lateral Y alineación de segmentos posturales atípica. (0) Alineación atípica del centro de gravedad Antero posterior Y Medio Lateral.	"Siga de pie, relajado, mirando al frente".	Trazar línea imaginaria desde centro de gravedad hasta los pies.	Puntuación:
3. RANGO DE MOVIMIENTO & FUERZA DEL TOBILLO (3) Típica: Capaz de ponerse de puntillas con la altura máxima y ponerse de talones. (2) Alteración de los <u>flexores O extensores</u> de tobillo <u>en cualquiera de los pies</u> (es decir, no alcanza la altura máxima de puntillas o de flexión dorsal sobre talones). (1) Alteración en dos grupos musculares de tobillo (por ejemplo: <u>flexores bilaterales</u> O ambos <u>flexores y extensores en un pie</u> ; ligero intento de puntillas y talones). (0) Alteración tanto de flexores como de extensores en ambos tobillos (no alcanza la altura máxima en ambos movimientos).	"Apóyese en mis manos y póngase de puntillas alzando talones lo más alto posible (3 s), luego de talones alzando dedos (3 s)".		Puntuación:
4. FUERZA LATERAL DE CADERA / TRONCO  (3) Típica: Abduce ambas caderas para levantar el pie del suelo durante 10 s mientras mantiene el tronco vertical. (2) Leve: Abduce ambas caderas para levantar el pie del suelo durante 10 s, pero sin mantener el tronco vertical O <u>hace fuerza considerable con las manos</u> . (1) Moderado: Abduce sólo una cadera para levantar el pie del suelo durante 10 s con el tronco vertical. (0) Severo: No puede realizar abducción de cadera para levantar un pie del suelo durante 10 s manteniendo o no la verticalidad.	"Apóyese en mis manos y levante el pie separando la pierna y manténgala (10s)".		Puntuación:
5. SENTARSE EN EL SUELO Y LEVANTARSE   (3) Típica: Se sienta en el suelo y se levanta de forma independiente. (2) Leve: Emplea una silla para sentarse en el suelo O para ponerse de pie. (1) Moderado: Emplea una silla para sentarse en el suelo Y para ponerse de pie. (0) Severo: No puede sentarse en el suelo, ni levantarse, incluso con una silla, o se niega. *Puntua 0 si la tarea dura más de 2min o necesita ayuda física.	"Siéntese en el suelo y seguidamente levántese. Solo si lo precisa apóyese en la silla".	Tiempo (seg.):	Puntuación:
TOTAL SECCIÓN I: RESTRICCIONES BIOMECÁNICAS			/ 15 X 100
6. SEDESTACIÓN VERTICAL E INCLINACIÓN LATERAL  <u>INCLINACIÓN</u> (3) Inclínación máxima muy estable. El sujeto desplaza el hombro que queda arriba más allá de la línea media corporal. (2) Inclínación moderada. El sujeto aproxima el hombro que queda arriba a la línea media corporal, O se observa cierta inestabilidad (pequeños impulsos o vacilación). (1) Ligera inclinación, O inestabilidad significativa. (0) Sin inclinación O caídas (supera los límites).	"Brazos cruzados al pecho, cierre ojos e inclínese al lado ... lo más que pueda y <u>vuelva a su posición</u> ".		Izqda: Dcha:
<u>VERTICALIDAD</u>  (3) Se realinea con la vertical con un PEQUEÑO impulso o SIN IMPULSO. (2) Se realinea con la vertical con Impulsos O sobreimpulsos excesivos y se pasa de línea media. (1) No consigue realinearse con la vertical (no regresa a la línea media). (0) Cae con los ojos cerrados.		Desde inclinación lateral ... se evalúa la <u>vuelta a la línea media</u> corporal.	Izqda: Dcha:

BESTest_DCA: Evaluación del equilibrio - Prueba de sistemas

Adaptación a Población Española con Daño Cerebral Adquirido


HOJA DE PUNTUACIÓN

Pruebas	Indicaciones	Evaluable	BESTest /3	
7. ALCANCE FUNCIONAL ANTERIOR (3) Del máximo al límite: >32 cm. (2) Moderado: 16,5 cm - 32 cm. (1) Deficiente: < 16,5 cm. (0) No se puede medir el desplazamiento, O necesita que se le sujete. *No permitir apoyo en la pared. Si no puede subir un brazo asistir con manos juntas. Si el brazo no tiene movilidad pasiva permitir con un solo brazo, controlar la compensación de tronco en rotación. No permitir elevar talones.		"Colóquese de lado a la regleta (hombros a 90°), codos y dedos estirados de ambos brazos. No eleve talones".	Mejor de 2 intentos. Distancia alcanzada (cm):	Puntuación:
8. ALCANCE FUNCIONAL LATERAL (3) Máximo: > 25,5 cm. (2) Moderado: 10-25.5 cm. (1) Deficiente: < 10 cm. (0) No se puede medir el desplazamiento o necesita que se le sujete. *No permitir apoyo en la pared ni elevación completa del talón contralateral. Si no abduce 90° o extiende codo no evaluar; si no extiende codos o dedos evaluar desde codo o puño respectivamente.			Mejor de 2 intentos. Distancia alcanzada (cm): Izq: Dcha:	Izqda: Dcha:
TOTAL SECCIÓN II: LÍMITES EN LA ESTABILIDAD / VERTICALIDAD				/ 21 X 100
9. DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN (3) Típico: se pone de pie sin usar las manos y se estabiliza de forma independiente. (2) Se pone de pie CON el uso de las manos en el primer intento. (1) Se pone de pie tras varios intentos o necesita una asistencia mínima para ponerse de pie o estabilizarse o necesita contacto en la parte posterior de la pierna o la silla. (0) Necesita una asistencia moderada o máxima para ponerse de pie.		"Cruce brazos al pecho, no deje que la parte posterior de las piernas toquen la silla al levantarse".		Puntuación:
10. PONERSE DE PUNTILLAS (3) Típico: estable durante 3 s alcanzando la máxima altura de puntillas. (2) Talones elevados, pero no en su rango completo (menor rango que cuando se sujeta con las manos), O inestabilidad ligera durante los 3 s. (1) Se mantiene <3 s. (0) Incapaz.		"Póngase de puntillas mirando al frente. Contar 3 seg".	Tiempo(s):	Puntuación:
11. APOYO MONOPODAL (3) Típico: Estable > 20 s. (2) <u>Movimiento del tronco</u> , O 10-20 s. (1) Se mantiene entre 2-10 s. (0) Incapaz. *No permitir contacto entre piernas ni despegar manos de la cadera, salvo brazo pléjico.		"Manos en las caderas y arriba un pie".	Mejor de 2 intentos por pierna. Tiempo: Izq: Dcha:	Izqda: Dcha:
12. ESCALÓN CON CONTACTOS ALTERNOS (3) Típico: Permanece de pie de forma independiente y segura y completa 8 ascensos del pie y toque (contacto) de escalón; en < 10 s. (2) Completa 8 ascensos (10-20 s) Y/O muestra inestabilidad: posicionamiento impreciso de los pies, movimiento excesivo del tronco, vacilación o contactos arrítmicos. (1) Completa < 8 ascensos - <u>sin</u> asistencia mínima (es decir, producto de apoyo) O > 20 s para 8 ascensos. (0) Completa < 8 ascensos, incluso <u>con</u> el producto de apoyo. *Está permitido mirar a los pies.		"Con manos en caderas realice 8 contactos al escalón alternando pies lo más rápido posible".	# de ascensos exitosos: Tiempo en segundos:	Puntuación:
13. ELEVACIÓN DEL MIEMBRO SUPERIOR EN BIPEDESTACIÓN (3) Típica: Permanece estable. (2) Balanceo visible. (1) Da pasos para recuperar el equilibrio, O no puede moverse rápidamente sin perder el equilibrio. (0) No puede realizarlo o necesita asistencia para permanecer estable. *Se puntúa uno menos si no levante 2.5kg o eleva <75°. Si tiene un brazo pléjico asistencia con brazo contrario.		"Levante 2.5 kg con ambas manos hasta la altura de los hombros lo más rápido posible". "Mantenga hasta que cuente 3".		Puntuación:
TOTAL SECCIÓN III: TRANSICIONES - AJUSTE POSTURAL ANTICIPATORIO				/ 18 X 100

BESTest_DCA: Evaluación del equilibrio - Prueba de sistemas

Adaptación a Población Española con Daño Cerebral Adquirido






HOJA DE PUNTUACIÓN

Pruebas	Indicaciones	Evalrador	BESTest /3
14. RESPUESTAS IN SITU - HACIA DELANTE (3) Recupera la estabilidad con tobillos, sin movimiento de brazos o caderas añadidos. (2) Recupera la estabilidad con movimiento de brazo o cadera. (1) Da un paso para recuperar la estabilidad. (0) Caería si no se le sujeta O necesita ayuda O <u>no lo intenta</u> . *Puntuar la mejor de dos intentos sino estaba preparado o el empuje fue excesivo.	“Le empujaré hacia atrás para comprobar su equilibrio, no permita que le mueva. Cuando suelte intente mantener el equilibrio sin dar paso”.	Empujar suavemente hasta que se active musculatura anterior de tobillos.	Puntuación:
15. RESPUESTAS IN SITU - HACIA ATRÁS (3) Recupera la estabilidad con tobillos, sin movimiento añadido del brazos o caderas. (2) Recupera la estabilidad con un poco de movimiento del brazo o de la cadera. (1) Da un paso para recuperar la estabilidad. (0) Caería si no se le sujeta O necesita ayuda O <u>no lo intenta</u> . *Puntuar el mejor de dos intentos sino estaba preparado o el empuje fue excesivo.	“Voy a empujarle hacia delante (desde escápulas)”.	Empujar suave hasta que los talones empiecen a elevarse.	Puntuación:
16. CORRECCIÓN COMPENSATORIA CON UN PASO HACÍA DELANTE #Atención# estar preparado para prevenir posible caída (3) Recupera el equilibrio de forma autónoma con <u>un solo paso largo</u> (se permite el segundo paso de realineación). (2) Da más de un paso para recuperar el equilibrio, pero recupera la estabilidad de forma independiente O da <u>un paso con desequilibrio</u> . (1) Da varios pasos para recuperar el equilibrio, O necesita <u>asistencia mínima</u> para evitar la caída. (0) No da ningún paso, O caería si no se le sujeta, O cae espontáneamente.	“Inclínese contra mis manos sobrepasando su límite anterior. Cuando suelte, evite caerse y, si es necesario, de un paso”.	Soltar cuando cadera y hombros sobrepasen los dedos de los pies.	Puntuación:
17. CORRECCIÓN COMPENSATORIA CON UN PASO HACIA ATRÁS #Atención# estar preparado para prevenir posible caída (3) Recupera el equilibrio de forma autónoma con <u>un solo paso largo</u> . (2) Da más de un paso para recuperar el equilibrio, pero estable y recupera la estabilidad de forma independiente O da <u>un paso con desequilibrio</u> . (1) Da varios pasos para recuperar el equilibrio, O necesita <u>asistencia mínima</u> para evitar la caída. (0) No da ningún paso, O caería si no se le sujeta, O cae espontáneamente.	“Inclínese contra mis manos sobrepasando su límite posterior”.	Soltar cuando cadera y hombros sobrepasen los talones.	Puntuación:
18. CORRECCIÓN COMPENSATORIA CON UN PASO LATERAL #Atención# estar preparado para prevenir posible caída (3) Recupera el equilibrio de forma autónoma con un solo paso de longitud/anchura normal (cruzado o lateral). (2) Da varios pasos para recuperar el equilibrio, pero recupera de forma independiente. (1) Da varios pasos para recuperar el equilibrio, pero necesita asistencia mínima para evitar la caída. (0) Cae o no puede dar pasos. *No permitir flexión de rodillas.	“Deje todo el peso sobre mi mano situada en su cadera”.	Evaluador detrás. Poner mano en cadera. Sentir su peso y soltar al sobrepasar límite lateral.	Izqda
			Dcha
TOTAL SECCIÓN IV: RESPUESTA POSTURAL REACTIVA			/ 18 X 100
19. INTEGRACION SENSORIAL PARA EL EQUILIBRIO (TEST CLÍNICO MODIFICADO DE INTEGRACIÓN SENSORIAL PARA EL EQUILIBRIO)  (3) 30 s estable. (2) 30 s inestable (estrategia de cadera o inclinación). (1) < 30 s. (0) Incapaz. *Pies juntos y manos a caderas. Ayudar a subir a la gomaespuma 2 intentos si no llega a 30s.	Firme / Ojos abiertos		
	Firme / Ojos cerrados		
	Gomaespuma / Ojos abiertos		
	Gomaespuma / Ojos cerrados		

BESTest_DCA: Evaluación del equilibrio - Prueba de sistemas

Adaptación a Población Española con Daño Cerebral Adquirido

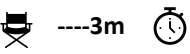
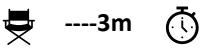
HOJA DE PUNTUACIÓN

Pruebas	Indicaciones	Evaluador	BESTest /3
<p>20. BIPEDESTACIÓN EN PLANO INCLINADO: OJOS CERRADOS  </p> <p>(3) Permanece de pie de forma independiente, estable sin balanceo excesivo, durante 30 s y se alinea con la gravedad (2) Permanece de pie de forma independiente 30 s con <u>mayor balanceo que en el punto 19B</u> (superficie firme con ojos cerrados) O <u>se alinea</u> con la superficie. (1) Requiere asistencia táctil O permanece de pie sin ayuda durante 10-20 s. (0) Incapaz de permanecer de pie >10 s O no intenta adoptar una postura independiente.</p>	<p>“Sitúe los pies a anchura de hombros con dedos mirando hacia parte superior de la rampa y manos a caderas. Ojos cerrados” (30 seg). Se ayuda a subir.</p>	Tiempo (seg.):	Puntuación:
TOTAL SECCIÓN V: ORIENTACIÓN SENSORIAL			/ 15 X 100
<p>21. MARCHA SOBRE SUPERFICIE LISA <u>6m</u> </p> <p>(3) Típica: camina 6 m a buena velocidad ($\leq 5,5$ s), no se evidencia desequilibrio. (2) Leve: 6 m, a velocidad más lenta ($>5,5$ s), no se evidencia desequilibrio. (1) Moderado: camina 6 m, se evidencia <u>desequilibrio</u> (base de sustentación amplia, movimiento lateral del tronco, algún paso se desvía de la trayectoria) a cualquier velocidad autoseleccionada. (0) Severo: no puede caminar 6 m sin asistencia, o desviaciones severas de la trayectoria O desequilibrio severo.</p>	<p>“Camine a velocidad normal hasta la marca”.</p>	Tiempo (seg.):	Puntuación:
<p>22. CAMBIO EN LA VELOCIDAD DE LA MARCHA</p> <p>(3) Típica: Cambia significativamente la velocidad de la marcha sin desequilibrio. (2) Leve: <u>No puede cambiar la velocidad</u> de la marcha <u>sin desequilibrio</u>. (1) Moderado: <u>Cambia la velocidad</u> de la marcha, pero con <u>signos de desequilibrio</u>. (0) Severo: no puede realizar un cambio significativo en la velocidad de la marcha Y muestra signos de desequilibrio. *Si no se observa un cambio claro de la velocidad, puntuar 0.</p>	<p>“Camine normal y atento a las indicaciones de rápido.... lento...” (cambios cada 2-3 pasos).</p>		Puntuación:
<p>23. MARCHA CON GIROS DE CABEZA HORIZONTAL (rotación cervical)</p> <p>(3) Típica: realiza giros de cabeza sin cambios en la velocidad de la marcha y con buen equilibrio. (2) Leve: realiza ligeros giros de cabeza O <u>reduciendo la velocidad</u> de la marcha. (1) Moderado: realiza giros de cabeza desequilibrándose O <u>se desvía de la trayectoria</u>. (0) Severo: realiza giros de cabeza, reduce la velocidad Y presenta desequilibrio al intentarlo Y/O <u>no querrá girar la cabeza</u> mientras camina.</p>	<p>“Camine normal cuando diga derecha gire la cabeza a derecha... ídem con izquierda (cambios cada 2-3 pasos)”.</p>		Puntuación:
<p>24. MARCHA CON GIROS DE PIVOTE</p> <p>(3) Típica: Gira con los pies próximos, RÁPIDO (≤ 3 pasos) con <u>buen equilibrio</u>. (2) Leve: Gira con los pies próximos LENTO (≥ 4 pasos) con <u>buen equilibrio</u>. (1) Moderado: Gira con los pies próximos a cualquier velocidad con leves signos de <u>desequilibrio</u>. (0) Severo: No puede girar con los pies próximos a cualquier velocidad y desequilibrio significativo. *Desequilibrio si: base de sustentación amplia, pasos adicionales o movimiento de tronco y brazos.</p>	<p>“Camine y cuando diga... “gire y pare” hágalo tan rápido como pueda para mirar en dirección opuesta y pare con pies lo más juntos posible”.</p>	Contar pasos en giro.	Puntuación:
<p>25. MARCHA CON PASO DE OBSTÁCULO (----3m  ----6m) </p> <p>(3) Típica: capaz de sobrepasar 2 cajas de zapatos apiladas sin cambiar la velocidad y con buen equilibrio. (2) Leve: sobrepasa 2 cajas de zapatos apiladas, <u>pero se ralentiza, con buen equilibrio</u>. (1) Moderado: sobrepasa las cajas de zapatos, <u>con desequilibrio o rozando las cajas, o no sobrepasa con una pierna</u>. (0) Severo: no puede sobrepasar las cajas de zapatos <u>con ninguna pierna</u> Y se ralentiza con desequilibrio O no puede hacerlo <u>sin ayuda</u>.</p>	<p>“Pase las cajas por encima, sin rodearlas y continúe hasta la marca, a su velocidad habitual”.</p>	Tiempo (seg.)	Puntuación:

BESTest_DCA: Evaluación del equilibrio - Prueba de sistemas

Adaptación a Población Española con Daño Cerebral Adquirido

HOJA DE PUNTUACIÓN

Pruebas	Indicaciones	Evalrador	BESTest /3
26. PRUEBA "LEVANTARSE Y CAMINAR" CRONOMETRADA (3) Típica: Rápido (<11 s) con buen equilibrio. (2) Leve: Lento (>11 s) con buen equilibrio. (1) Moderado: Rápido (<11 s) con desequilibrio. (0) Grave: Lento (>11 s) Y desequilibrio. <div style="text-align: center;">  </div>	"A la señal levántese; vaya a la marca, gire y vuelva a sentarse de nuevo a su velocidad habitual".	Tiempo (seg.)	Puntuación:
27. PRUEBA "LEVANTARSE Y CAMINAR" CRONOMETRADA CON TAREA DUAL <div style="text-align: center;">  </div> (3) Típica: Sin cambios significativos cuando se sienta y se levanta ni en el ritmo, ni en la precisión de la cuenta hacia atrás, ni en la velocidad de la marcha. (2) Leve: Desaceleración notable, vacilación O errores en la cuenta hacia atrás O camina lento (10%) en doble tarea. (1) Moderado: Afecta TANTO a la tarea cognitiva COMO a la marcha lenta (>10%) en la tarea dual. (0) Grave: Deja de contar mientras camina O deja de caminar mientras cuenta. *En afasia o deterioro cognitivo adaptar la tarea dual reduciendo la exigencia de la tarea cognitiva.	"Cuenta hacia atrás desde 100 restando de 3 en 3 y a la señal ídem a ítem 26".	Tiempo (seg.)	Puntuación:
TOTAL SECCIÓN VI: ESTABILIDAD DURANTE LA MARCHA			/ 21 X 100
PUNTUACIÓN TOTAL			/ 108
Evaluador/a		Código paciente	
		Fecha(s)	

En la traducción y adaptación han participado: Fernández Hontoria, M., fisioterapeuta del Ceadac; Lirio Romero, C., profesora UCLM, Grupo IMPROVELAB; González Alted, C., coordinador médico del Ceadac; Lacoma Torres, M., profesora UAH grupo FPSM.