

Brief-BESTest: Una versión breve de BESTest

Test Reducido de Evaluación de Sistemas de Equilibrio

Apéndice

Puntuación de la prueba de sistemas de equilibrio abreviada (Brief-BESTest)¹.

Paciente/Sujeto:	Suela plana o sin zapatos y calcetines
Examinador:	Nota general: “inestabilidad” se define como la necesidad de usar, además del tobillo, otras estrategias para mantener el equilibrio (ej: la cadera).
Fecha:	

Sección I. Restricciones biomecánicas		/ 3
Ítem 1: Fuerza Lateral de Cadera / Tronco “Apóyese en mis manos y levante el pie, separando la pierna y manténgala durante 10 s.” Cuento 10 s, observe que la rodilla esté extendida. Si el paciente usa una fuerza moderada en sus manos, puntúe de la siguiente manera: “sin mantener el tronco vertical”.	(3) Típica (10 s con el tronco vertical) bilateral. (2) Leve (10 s sin el tronco vertical) bilateral. (1) Moderado (1 cadera abducida con tronco vertical). (0) Severo. No puede realizar abducción de ninguna cadera durante 10 s con el tronco vertical o sin él.	
Sección II. Límite de Estabilidad / verticalidad		/ 3
Ítem 2: Alcance Funcional Anterior “Permanezca de pie con normalidad; levante ambos brazos rectos frente a usted; llegue tan adelante como pueda con los brazos paralelos a la regla métrica sin levantar los talones”. 2 intentos. Observe que el paciente no levanta los talones, rota el tronco, o protrae excesivamente las escápulas. Observe la alineación vertical inicial. Anotar el mejor resultado.	(3) >32 cm (2) 16.5-32 cm (1) <16.5 cm (0) No se puede medir el desplazamiento o necesita que se le sujete	Intento 1 (cm): Intento 2 (cm):
Sección III. Transiciones - Ajuste Postural Anticipatorio		/ 6
Ítems 3 y 4: Apoyo Monopodal Pierna-Izquierda y Derecha “Mire al frente; manos en las caderas; eleve una pierna del suelo doblándola hacia usted; quédese de pie sobre una pierna todo el tiempo que pueda. No permita que la pierna elevada toque la otra pierna”. Permitir 2 intentos y registre el mejor. Anote los segundos que puede mantener la postura, hasta un máximo de 30 s (parar el tiempo si, separa sus manos de las caderas (salvo brazo pléjico) o si la pierna elevada toca el suelo o contacta con la pierna apoyada).	(3) Típica (estable >20 s) (2) Movimiento del tronco, 0 10-20 s (1) Se mantiene 2-10 s (0) Incapaz	Izquierda (seg.): Derecha (seg.):
Sección IV. Respuesta Postural Reactiva		/ 6
Ítems 5 y 6: Corrección Compensatoria con un Paso Lateral, Izquierdo y Derecho. “Póngase de pie con los pies juntos; inclínese sobre mis manos; al quitar mis manos; haga lo necesario para mantener el equilibrio, incluso dar un paso”. Nota: Colóquese próximo y detrás del participante. Coloque una mano en el trocánter mayor y prepárese para mantener su peso desplazado a la pierna apoyada. No permitir flexión rodilla.	(3) Recupera con un solo paso cruzado o lateral (2) Varios pasos para equilibrarse de forma independiente (1) Varios pasos y necesita ayuda para evitar la caída (0) No da ningún paso O cae	Izquierda: Derecha:
Sección V. Orientación Sensorial		/ 3
Ítem 7: De Pie Con Ojos Cerrados, en Superficie de Gomaespuma “De pie sobre la gomaespuma con sus ojos cerrados, manos en las caderas, pies juntos, pero sin tocarse. Mire al frente y el tiempo se iniciará cuando cierre sus ojos. Manténgase tan estable como sea posible e intente mantener los ojos cerrados todo el tiempo. El objetivo es aguantar 30 s”. Dos intentos, si es necesario. El paciente debe bajar de la gomaespuma entre ambos intentos.	(3) 30 s Estable (2) 30 s Inestable (1) <30 s (0) Incapaz	Intento 1 (cm): Intento 2 (cm):
Sección VI. Estabilidad en la Marcha		/ 3
Ítem 8: Prueba “Levantarse y caminar” cronometrada “Cuando diga ‘YA’, levántese de la silla, camine rápido pero seguro, gire y vuelva hasta sentarse de nuevo”. Comenzar con la espalda apoyada contra la silla, deje de cronometrar cuando las nalgas del paciente contacten con el fondo de la silla; la silla debe tener reposabrazos por si fuera necesario apoyarse. En desequilibrio incluimos tropiezos, tambaleos laterales/ hacia atrás o cruzados.	(3) Rápido, <11 s, buen equilibrio (2) Lento, >11 s, buen equilibrio (1) Rápido, <11 s, desequilibrio (0) Lento, >11 s, desequilibrio	Tiempo (seg.):
TOTAL:		/ 24

¹ El formulario para la puntuación de Brief-BESTest no debe reproducirse sin el permiso de los autores: Parminder K. Padgett, Jesse V. Jacobs, Susan L. Kasser.

En la traducción y adaptación han participado: Fernández Hontoria, M., fisioterapeuta del Ceadac y Lirio Romero, C., profesora UCLM, Grupo IMPROVELAB.