

Seguimiento de marcha y TUG

Tiempos y condiciones de dos pruebas diferentes de movilidad.

Profesionales · Valoración y seguimiento · Imprimible A4

Uso de esta hoja

Velocidad de marcha: dos intentos sobre 4 m a ritmo habitual; usa el mejor tiempo y calcula 4 dividido por los segundos. Anota el resultado en m/s.

TUG: levantarse de una silla con reposabrazos, caminar 3 m, girar, volver y sentarse. Realiza un ensayo y dos intentos cronometrados. Registra ambos tiempos en segundos.

Supervisa la seguridad y registra las ayudas técnicas habituales. No compares directamente los segundos del TUG con la velocidad de marcha; son pruebas distintas.

Fuentes y versión

Ministerio de Sanidad · Prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor

Consenso y guía de bolsillo, abril de 2026

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.htm>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Seguimiento de marcha y TUG

Seguimiento de marcha y TUG

Anota la identificación solo en tu copia y consévala de forma segura.

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha / prueba	Tiempo (s)	Velocidad (m/s) si marcha	Ayuda / observaciones

Observaciones / próximo paso: _____
