

Hoja de ejecución SPPB

Equilibrio, marcha de cuatro metros y cinco levantamientos.

Profesionales · Valoración y seguimiento · Imprimible A4

Uso de esta hoja

Realiza las pruebas en este orden: equilibrio, marcha de cuatro metros y cinco levantamientos de una silla. La supervisión profesional y la seguridad son necesarias.

Equilibrio: pies juntos 10 s; después semitándem 10 s; después tándem hasta 10 s. Puntuación de 0 a 4 según la posición y el tiempo mantenidos.

Marcha: registra dos intentos a ritmo habitual sobre 4 m y elige el mejor. Silla: comprueba primero un levantamiento sin usar los brazos; después cronometra cinco, terminando de pie la quinta vez.

Anota los tiempos y las incidencias. Una prueba no realizada no equivale automáticamente a cero. Utiliza la herramienta SPPB para aplicar la puntuación de cada apartado y obtener el total de 0 a 12.

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.

Hoja de ejecución SPPB

Hoja de ejecución SPPB

Tiempos: marcha 1 ____ s; marcha 2 ____ s; silla ____ s. Ayuda técnica:

Referencia: _____ Fecha: _____

Fecha	Equilibrio / 4	Marcha / 4	Silla / 4 · total / 12

Observaciones / próximo paso: _____
