

Actividades de la escala de equilibrio

Para cada una de las siguientes actividades, por favor indique su nivel de confianza en sí mismo trazando un círculo, donde 0% es "desconfianza" y 100% es "totalmente confidente."

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Desconfianza Totalmente Confidente

¿Cuán confiado se siente usted de no perder su balance o sentirse inestable cuando usted....

1) ...camina alrededor de la casa?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

2) ...sube o baja las escaleras?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

3) ...se agacha para recoger un zapato enfrente de un armario?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

4) ...trata de alcanzar una lata pequeña de un estante a la altura de los ojos?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

5) ...se para de puntillas para alcanzar algo arriba de su cabeza?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

6) ...se sube en una silla para alcanzar algo?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

7) ...barre el piso?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

8) ...sale de la casa y camina hasta un coche estacionado en la entrada?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Por favor vea el lado reverso.

9) ...entra o sale de un coche?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

10) ...camina a través de un estacionamiento en el centro comercial?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

11) ...sube o baja una rampa?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

12) ...camina en un centro comercial abarrotado donde la gente le pasa rápidamente?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

13) ...es golpeado por otras personas mientras usted camina por el centro comercial?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

14) ...sube o baja una escalera mecánica mientras usted se agarra de la barandilla?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

15) ...sube o baja una escalera mecánica mientras usted agarra paquetes tal que no pueda agarrar la barandilla?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

16) ...camina afuera en aceras heladas?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Adapted from Powell LE & Meyers AM. The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale. Journal of Gerontology Med Sci 1995; 50(1); M28-34.