

PROTOCOLO DE MEDIDAS FÍSICAS PARA EL ENCUESTADOR

Estudio Longitudinal “Envejecer en España”

Nota: El texto en *cursiva* es para leer al entrevistado. El texto normal son instrucciones o preguntas para el encuestador.

TALLA

Material necesario: Antropómetro de 1 valva, modelo PSYMTEC mod. 601

*Voy a medir su altura. Para ello necesito que se coloque descalzo/a, de pie de espaldas a la pared, todo lo estirado/a que pueda y con la mirada al frente.
¿Me ha entendido? ¿Le parece bien que le midamos la talla?*

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) De espaldas a la pared significa que los talones y los hombros deben estar tan cerca de la pared como sea cómodo para el entrevistado.
- 2) Mirada al frente significa que si trazamos una línea entre la parte inferior de la órbita del ojo y la parte superior del agujero de la oreja, ésta sería paralela al suelo.
- 3) La valva del antropómetro debe apoyarse en la cabeza del encuestado sin apretarla.
- 4) Anotar la medida en milímetros que aparece en el visor y el número de barras de expansión utilizadas.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P1EC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P1EC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P1EC3**
- 4) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P1EC4**
- 5) El entrevistado no puede permanecer de pie (MEDIR LONGITUD TALÓN-RODILLA) 0 No 1 Sí **P1EC5**
- 6) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **P1EC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P1EC7**
- 8) El entrevistado es muy alto y el encuestador no alcanza 0 No 1 Sí **P1EC8**
- 9) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P1EC9**
- 10) Error en la medida: 0 No 1 Sí **P1EC10**

Cifra en el visor	mm
Número de barras de expansión utilizadas (cada una mide 500 mm)	
Altura total Talla	m

Precisión: Sin decimales

Tipo de suelo: **P1b**

- 1) Terrazo, gres, madera, sintasol
- 2) Moqueta
- 3) Alfombra
- 4) Cemento
- 5) No estoy seguro
- 6) Otro (especificar):

¿Llevaba zapatos el entrevistado durante la medida? **P1c**

- 1 Sí
- 2 No

¿Ha cooperado el entrevistado? **P1d**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

LONGITUD TALÓN-RODILLA **(Sólo para los que no se les ha podido medir la talla)**

Material necesario: Antropómetro de 2 valvas, modelo PSYMTEC mod. 601

Voy a medir la longitud de su pierna derecha. Para ello necesito que se siente con las piernas colgando o se tumbe. ¿Me ha entendido? ¿Le parece bien que le midamos la pierna?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) El tobillo y la rodilla derechos tienen que estar doblados a 90°.
- 2) Se coloca la valva fija debajo del talón sujetándola con una mano. La barra del antropómetro se coloca paralela a la pierna, pasando sobre la cabeza del peroné. La valva móvil se aprieta sin hacer daño sobre el muslo, a unos 3 cm. por encima de la rótula.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **TRO_CC1**
- 2) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **TRO_CC2**
- 3) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **TRO_CC3**
- 4) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **TRO_CC4**
- 5) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **TRO_CC5**

Longitud talón-rodilla TRO_A	mm
-------------------------------------	----

Precisión: Sin decimales

¿Ha cooperado el entrevistado? **TRO_B**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

PESO

Material necesario: Báscula portátil Tefal Sense PP 1027

Ahora lo/a voy a pesar. Por favor, quítese la ropa más voluminosa y los objetos pesados de los bolsillos y siga descalzo/a. Súbase a esta báscula y manténgase de pie, recto/a, con los brazos hacia abajo y la mirada al frente. ¿Me ha entendido? ¿Le parece bien que lo/la pesemos?

Motivo/s por el que no se ha podido realizar la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P2EC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P2EC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P2EC3**
- 4) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P2EC4**
- 5) El entrevistado no puede permanecer de pie 0 No 1 Sí **P2EC5**
- 6) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **P2EC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P2EC7**
- 8) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P2EC8**
- 9) Error en la medida: 0 No 1 Sí **P2EC9**

Peso P2a		,		kg
-----------------	--	---	--	----

Precisión: Un decimal

Tipo de suelo: **P2b**

- 1) Terrazo, gres, madera, sintasol
- 2) Moqueta
- 3) Alfombra
- 4) Cemento
- 5) No estoy seguro
- 6) Otro (especificar):

¿Llevaba zapatos el entrevistado durante la medida? **P2c**

- 1 Sí
- 2 No

¿Ha cooperado el entrevistado? **P2d**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

IMPEDANCIA

Material necesario: Monitor de grasa corporal OMRON BF306

Ahora le voy a medir la grasa corporal. Sólo tiene que permanecer de pie, alinear los pies con los hombros y sujetar el monitor con los brazos extendidos al frente.

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Introducir los datos que se solicitan (talla, peso, edad y sexo) antes de que el encuestado sujete el aparato.
- 2) Apretar el botón START cuando el sujeto tenga bien sujeto el aparato.
- 3) Puede aparecer un mensaje de error (E3) si el encuestado tiene las manos muy secas. En ese caso, humedecerlas con una toalla húmeda.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P3CC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P3CC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P3CC3**
- 4) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P3CC4**
- 5) El entrevistado no puede permanecer de pie o tiene otras limitaciones físicas 0 No 1 Sí **P3CC5**
- 6) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **P3CC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P3CC7**
- 8) Lleva marcapasos u otros implantes 0 No 1 Sí **P3CC10**
- 9) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P3CC11**
- 10) Error en la medida: 0 No 1 Sí **P3CC12**

FAT P3a		,		%
---------	--	---	--	---

Precisión: Un decimal

¿Ha cooperado el entrevistado? **P3b**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

DIÁMETRO BIACROMIAL

Material necesario: Antropómetro de 2 valvas, modelo PSYMTEC mod. 601

Ahora le voy a medir la anchura de la espalda. Por favor, siga de pie.

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Si no puede ponerse de pie, se puede medir sentado.
- 2) Para el diámetro biacromial, la referencia es la parte lateral de los huesos de los hombros. No confundirlos con los deltoides, que están un poco más adelante.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P4DC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P4DC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P4DC3**
- 4) El entrevistado no puede permanecer de pie ni sentado o tiene otras limitaciones físicas 0 No 1 Sí **P4DC4**
- 5) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P4DC5**
- 6) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P4DC6**

Diámetro biacromial	Medida 1	mm
	Medida 2	mm
	Medida 3	mm

Precisión: Sin decimales

Diámetro biacromial medio **mbiacromial**

¿Ha cooperado el entrevistado? **P4b**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

¿En qué posición se han tomado las medidas? **P4c**

- 1 De pie
- 2 Sentado

PERÍMETRO DE LA CINTURA

Material necesario: Cinta métrica

Voy a medirle la cintura. Es importante que siga de pie. Necesito que localice su ombligo sin quitarse la ropa y que se ponga esta cinta de medir a la altura donde está el ombligo en torno a la cintura. Cuando haya hecho esto, le pediré que haga una respiración normal y eche el aire, aguantando sin respirar un momento. Entonces tomaré la medida. ¿Me ha entendido? ¿Está dispuesto a que le tome la medida?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Hacer una demostración en el propio cuerpo.
- 2) Para no cometer errores en la medida, el encuestador debe ponerse a la altura de la cintura del entrevistado.
- 3) Asegurarse de que la cinta está paralela al suelo en todo su recorrido y que no está demasiado apretada.
- 4) El sujeto no debe “meter tripa”.

Motivos por los que no se ha realizado la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P6CC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P6CC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P6CC3**
- 4) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P6CC4**
- 5) El entrevistado no puede permanecer de pie 0 No 1 Sí **P6CC5**
- 6) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **P6CC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P6CC7**
- 8) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P6CC8**

Perímetro de la cintura	Medida 1	, cm
	Medida 2	, cm
	Medida 3	, cm

Precisión: Medio centímetro (es decir, se anota un solo decimal que sólo puede ser 0 ó 5)

Perímetro de la cintura medio **mpercin**

¿Ha cooperado el entrevistado? **P6b**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

PERÍMETRO DE LA CADERA

Material necesario: Cinta métrica

Voy a medirle la circunferencia de la cadera. Para ello le voy a pedir que siga de pie y que coloque la cinta a la altura de sus nalgas y el pubis, en la parte más ancha de esta parte del cuerpo. ¿Me ha entendido? ¿Está dispuesto a que le tome la medida?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Hacer una demostración en el propio cuerpo.
- 2) Para no cometer errores en la medida, el encuestador debe ponerse a la altura de la cadera del entrevistado.
- 3) Asegurarse de que la cinta está paralela al suelo en todo su recorrido y que no está demasiado apretada.

Motivos por los que no se ha realizado la medición (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P7CC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P7CC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P7CC3**
- 4) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P7CC4**
- 5) El entrevistado no puede permanecer de pie o tiene otras limitaciones físicas 0 No 1 Sí **P7CC5**
- 6) No había espacio adecuado 0 No 1 Sí **P7CC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P7CC7**
- 8) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P7CC8**

Perímetro de la cadera	Medida 1	, cm
	Medida 2	, cm
	Medida 3	, cm

Precisión: Medio centímetro (es decir, se anota un solo decimal que sólo puede ser 0 ó 5)

Perímetro de la cadera medio **mpercad**

¿Ha cooperado el entrevistado? **P7b**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

DIÁMETRO BIEPICONDILAR

Material necesario: Pie de rey, modelo MITUTOYO vernier caliper 160-170 C20P
--

Ahora le voy a medir la anchura del codo. Por favor, siéntese.

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) El sujeto flexiona el codo derecho y el encuestador palpa los dos huesos más externos del codo (epicóndilos). Tener en cuenta que no están a la misma altura.
- 2) Se pone el pie de rey de forma que abrace a esos dos huesos y se anota la medida.

Motivos por los que no se ha realizado la medida:

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P8CC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la medición
0 No 1 Sí **P8CC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la medición 0 No 1 Sí **P8CC3**
- 4) No se ha podido utilizar ninguno de los dos codos por cirugía, herida, inflamación o enfermedad 0 No 1 Sí **P8CC4**
- 5) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P8CC5**
- 6) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P8CC6**

Diámetro biepicondilar	Medida 1 P08a_1	mm
	Medida 2 P08a_2	mm
	Medida 3 P08a_3	mm

Precisión: Sin decimales

¿Ha cooperado el entrevistado? **P8b**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Material necesario: Tensiómetro digital de brazo Omron M3 HEM-7200-E
--

Me gustaría medirle la tensión con este aparato. Haré tres medidas, para las que necesito que esté sentado/a, quieto/a y relajado/a. Le pondré el manguito en el brazo no dominante y luego Vd. apoyará el brazo sobre una superficie plana con la palma mirando hacia arriba de manera que el centro de su brazo esté a la altura de su corazón. Posteriormente apretaré el botón de comienzo y el aparato inflará y desinflará el manguito automáticamente. Después de que hayamos tomado las tres medidas le diré el resultado. ¿Me ha entendido? ¿Le parece bien que le tomemos la tensión?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Demuestre el procedimiento tomándose la presión arterial a si mismo.
- 2) El entrevistado no debe haber comido, bebido, fumado, tomado ninguna medicación o haber hecho ejercicio en los 30 minutos previos. De no ser así, esperar ese tiempo haciendo las preguntas del cuestionario.
- 3) Debe estar sentado con los pies bien apoyados en el suelo. Si no puede sentarse, tomarle la presión acostado.
- 4) No debe haber ninguna lesión (eccema, herida, hinchazón, hematoma grande) en el lugar donde se va a poner el manguito. De ser así, utilizar el brazo dominante.
- 5) Poner el manguito con el borde inferior unos 2 centímetros por encima del pliegue del codo.
- 6) El manguito debe ponerse directamente sobre la piel del brazo. Hay que apretarlo firmemente pero de manera que permita al entrevistado meter su dedo índice con facilidad entre el brazo y el manguito.
- 7) Apriete el botón START e indique al entrevistado que permanezca quieto. El manguito comenzará a inflarse automáticamente y aparecerán unos números en el visor.
- 8) Después se deshinchará automáticamente y aparecerán las cifras de presión sistólica, diastólica y pulso. Anótelas junto con la hora de la toma en la tabla de más abajo.
- 9) Al cabo de un minuto aproximadamente, vuelva a apretar el botón START. No tiene que soltar o quitar el manguito salvo que aparezca un mensaje de error, en cuyo caso tendrá que volver a colocarlo desde el principio.
- 10) Repita la operación una vez más.

Motivo/s por el que no se ha podido medir la presión arterial (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha rechazado hacerse la prueba 0 No 1 Sí **P9KC1**
- 2) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P9KC2**
- 3) Había alguna lesión en ambos brazos 0 No 1 Sí **P9KC3**
- 4) Problema con el aparato 0 No 1 Sí **P9KC4**
- 5) Otro: 0 No 1 Sí **P9KC5**

Medida	Hora y minuto	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)	Pulso (lpm)
1	____: ____ am/pm P09a_1 P09b_1	P9c_1	P9d_1	P9e_1
2	____: ____ am/pm P09a_2 P09b_2	P9c_2	P9d_2	P9e_2
3	____: ____ am/pm P09a_3 P09b_3	P9c_3	P9d_3	P9e_3

¿En qué brazo se han tomado las medidas? **P9f**

- 1 No dominante
- 2 Dominante

¿Qué tamaño de manguito se ha empleado? **P9g**

- 1 Pequeño (Para perímetros braquiales de 17 a 21,9 cm.)
- 2 Mediano (Para perímetros braquiales de 22-31,9 cm.)
- 3 Grande (Para perímetros braquiales ≥ 32 cm.)

¿En qué posición se han tomado las medidas? **P9h**

- 1 Sentado
- 2 Tumbado

¿Había el entrevistado comido, bebido, fumado, practicado ejercicio o tomado medicación menos de 30 minutos antes de tomar las medidas? **P9i**

- 1 Sí
- 2 No
- 3 No lo sé

¿Ha cooperado el entrevistado? **P9j**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

FUERZA DE LA EMPUÑADURA

Material necesario. Dinamómetro (Dynatest®)

A continuación le voy a medir la fuerza que tiene en la mano. Para ello va a apretar esta pera de goma lo más fuerte que pueda, con la mano derecha si es diestro o la izquierda si es zurdo. ¿Me ha entendido? ¿Ha tenido alguna cirugía, hinchazón, inflamación, herida o dolor intenso en esa mano en los últimos 6 meses? [Si responde que sí preguntar por la otra mano: si esta última también ha tenido problemas, no realizar la prueba] ¿Le parece bien hacer la prueba?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Asegurarse que el indicador está a cero bares. Si no lo estuviera, hay que abrir el tornillo de la válvula hasta que el medidor se pone a cero, tras lo cual habrá que cerrar de nuevo la válvula mediante el mismo tornillo.
- 2) Sugerir al encuestado que se quite los anillos.
- 3) Hay que asegurarse de que la mano cubre la superficie de la pera con la mayor amplitud posible.
- 4) En el caso de que el entrevistado no pueda usar su mano dominante, utilizar la otra.
- 5) Una vez que se aprieta debe anotarse el valor que aparece en la pantalla.
- 6) Para prepararlo para un próximo uso, debe soltarse el tornillo de la válvula.
- 7) Dejar que el encuestado pruebe a apretar antes de hacer la medición.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar el test (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P10DC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P10DC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la prueba 0 No 1 Sí **P10DC3**
- 4) El entrevistado lo ha intentado pero no ha podido realizar la prueba
0 No 1 Sí **P10DC4**
- 5) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P10DC5**
- 6) El entrevistado ha tenido una operación, herida, hinchazón, inflamación o dolor intenso en ambas manos que le ha impedido realizar la prueba 0 No 1 Sí **P10DC6**
- 7) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P10DC7**
- 8) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P10DC8**
- 9) Error en la medida: 0 No 1 Sí **P10DC9**

Medida	Bares
1 P010a_1	
2 P010a_2	

¿Qué esfuerzo ha hecho el entrevistado en esta prueba? **P10b**

- 1 Máximo esfuerzo
- 2 No ha podido hacer un máximo esfuerzo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No ha podido hacer un máximo esfuerzo porque no podía abarcar la totalidad de la pera con la mano
- 4 Aparentemente no ha hecho un esfuerzo máximo, sin ninguna razón clara

¿En qué posición se ha tomado la medida? **P10c**

- 1 Sentado
- 2 Tumbado

LEVANTARSE, CAMINAR Y SENTARSE (8-FOOT UP-AND-GO TEST)

Material necesario: Cronómetro, cono, cinta métrica

Ahora le voy a pedir que se siente en esta silla, se levante, camine hasta ese cono, de la vuelta alrededor de él y vuelva a sentarse en la silla todo lo rápido y seguro que pueda. Lo vamos a hacer tres veces. Pondré en marcha el cronómetro al decir ya y lo pararé cuando vuelva a estar completamente sentado. Yo estaré cerca de Vd. por si necesita ayuda ¿Me ha entendido? ¿Tiene Vd. algún problema como una operación reciente, herida o enfermedad que le impida realizar la prueba? ¿Quiere hacerla?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Asegúrese de que el entrevistado lleva un calzado adecuado. Si no es así, indíquele que se ponga o se cambie de zapatos.
- 2) Debe colocarse una silla SIN REPOSABRAZOS contra la pared. A 2,44 metros se colocará el cono. Esta medida se toma desde donde se proyecte sobre el suelo la parte más externa del asiento hasta el extremo más alejado del cono.
- 3) Trate de evitar espacios con alfombras o superficies irregulares.
- 4) El encuestado puede utilizar las ayudas para caminar que acostumbre (bastón, muletas, etc.)

- 5) El sujeto se sienta en la silla (no en el borde de la silla, sino bien sentado en la misma) con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas en los muslos. Aunque los dos pies están en el suelo, uno estará ligeramente adelantado sobre el otro en posición de salida.
- 6) Se realiza una demostración por parte del evaluador.
- 7) Además el sujeto realizará un primer intento a modo de prueba.
- 8) El cronómetro empieza a contar el tiempo en el momento en que se da la señal de salida (independientemente de lo que el sujeto tarde en levantarse) y se detendrá en cuanto el sujeto se siente en la misma.
- 9) El evaluador estará entre la silla y el cono a una distancia suficientemente lejos para no interferir en la prueba, pero suficientemente cerca para auxiliar al sujeto en caso de que éste pierda el equilibrio. En personas frágiles o con poco equilibrio valorar si es segura la prueba.
- 10) Se realizarán dos intentos más y se anotará el mejor tiempo de los tres.
- 11) En caso de necesidad el sujeto puede usar un bastón o un andador.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar el test (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P11EC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P11EC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la prueba 0 No 1 Sí **P11EC3**
- 4) El entrevistado lo ha intentado pero no ha podido realizar la prueba
0 No 1 Sí **P11EC4**
- 5) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P11EC5**
- 6) El entrevistado ha tenido una operación, herida o enfermedad que le ha impedido realizar la prueba 0 No 1 Sí **P11EC6**
- 7) No había espacio suficiente 0 No 1 Sí **P11EC7**
- 8) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P11EC8**
- 9) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P11EC9**

Mejor tiempo **P11ar**: _____ , _____ segundos (Especificar con centésimas)

Tipo de suelo: **P11b**

- 1) Terrazo, gres, madera, sintasol
- 2) Moqueta
- 3) Alfombra
- 4) Cemento
- 5) No estoy seguro
- 6) Otro (especificar):

Indicar el tipo de ayuda utilizada: **P11c**

- 1) Ninguna
- 2) Bastón
- 3) Muletas
- 4) Andador
- 5) Ha recibido ayuda para levantarse

¿Ha cooperado el entrevistado? **P11d**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente

2- MINUTE STEP TEST

Material necesario: Cronómetro, cuerda o cinta métrica, posit

A continuación le voy a pedir que realice un ejercicio de piernas. Se trata de subir una rodilla detrás de la otra por encima de una señal que voy a poner en la pared tantas veces como pueda en el plazo de dos minutos. ¿Me ha entendido? ¿Tiene Ud. algún problema como una operación reciente, herida o enfermedad que le impida realizar la prueba? ¿Quiere hacerla?

Otras instrucciones para el encuestador:

- 1) Lo primero que debe hacerse es determinar hasta qué altura debe levantar la rodilla el sujeto que va a ser evaluado. Para ello debe hallarse el punto medio entre la cresta ilíaca y la mitad de la rótula. Este procedimiento puede realizarse bien con una cuerda (se estira la cuerda desde la cresta ilíaca hasta la rótula y una vez que tenemos esta medida, se dobla la cuerda en dos), bien mediante un metro de costurera. El punto medio se señala con un posit en el muslo del sujeto (no es necesario que se desvista).
- 2) Se pone al sujeto junto a una pared, el marco de una puerta o una columna y se trasfiere el posit desde su muslo a la pared. Esta es la marca por encima de la cual debe elevar las rodillas.
- 3) Antes de pedirles que realicen el test, se les hace una demostración y se asegura de que han entendido correctamente las normas.
- 4) A la señal de “ya” se pone en marcha el cronómetro y el sujeto empieza a levantar alternativamente la rodilla derecha y la izquierda durante dos minutos.
- 5) Aunque se deben levantar las dos rodillas hasta la marca cada vez, sólo se cuenta el número de veces que la rodilla derecha ha subido por encima de la marca.

- 6) En caso de que el sujeto constantemente no llegue a la señal de la pared, se le llamará la atención en este sentido y se le pedirá que reduzca el ritmo o incluso que pare en caso de ser necesario, pero siempre sin detener el cronómetro.
- 7) Si el sujeto tiene problemas de equilibrio, puede apoyarse para realizar la prueba en la pared, una mesa o una silla. Hay que apuntar si se ha producido esta circunstancia.
- 8) Vigilar que el sujeto no se canse excesivamente y pedirle al finalizar la prueba que camine lentamente durante un minuto para recuperarse.
- 9) Si el sujeto no es capaz de levantar sus rodillas a la altura indicada o sólo pueden levantar una de ellas hasta esa altura, NO se le realizará la prueba.

Motivo/s por el que no se ha podido realizar el test (señale todos los que correspondan):

- 1) El entrevistado ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P12DC1**
- 2) El encuestador ha pensado que no sería seguro hacer la prueba
0 No 1 Sí **P12DC2**
- 3) El entrevistado no ha querido hacer la prueba 0 No 1 Sí **P12DC3**
- 4) El entrevistado lo ha intentado pero no ha podido realizar la prueba
0 No 1 Sí **P12DC4**
- 5) El entrevistado no ha entendido las instrucciones 0 No 1 Sí **P12DC5**
- 6) El entrevistado ha tenido una operación, herida o enfermedad que le ha impedido realizar la prueba 0 No 1 Sí **P12DC6**
- 7) No había espacio suficiente 0 No 1 Sí **P12DC7**
- 8) Problemas con el equipamiento 0 No 1 Sí **P12DC8**
- 9) Otro (especificar): 0 No 1 Sí **P12DC9**

Número de veces que ha subido LA RODILLA DERECHA en dos minutos:

P12a _____ veces

¿Se apoyó en algún sitio mientras realizaba la prueba? **P12b**

- 1 Sí
- 2 No

¿Ha cooperado el entrevistado? **P12c**

- 1 Sí
- 2 No del todo por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3 No, sin ninguna razón aparente