Universidad del Rosario

Brief BESTest - Prueba de Evaluación del Sistema de Equilibrio
Fay Horak PhD Copyright 2008

El **Brief BESTes**t es una herramienta de evaluación clínica del equilibrio. Es una versión abreviada del BESTest diseñada para mejorar su utilidad clínica y preservar la validez de constructo de BESTest. Se seleccionó un elemento de cada uno de los 6 componentes de BESTest, cada ítem puntúa 0 (deterioro grave) a 3 (no hay deterioro del equilibrio) para un total de 24 puntos. La aplicación de la escala requiere de 10 minutos.

Referencias:

1. Potter K, & Brandfass K. (2015). The Mini-Balance Evaluation Systems Test (Mini-BESTest). Journal of Physiotherapy, (4), 225. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.04.002
2. O'Hoski S., Sibley, K. M., Brooks, D., Beauchamp, M. K., & O'Hoski, S. (2015). Construct validity of the BESTest, mini-BESTest and brief BESTest in adults aged 50 years and older. Gait & Posture, 42(3), 301–305. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.06.006

Universidad del Rosario

Brief BESTest: Prueba de Evaluación de Sistema de Equilibrio

Instrucciones Brief BESTest para el EXAMINADOR

1. Los sujetos deberán realizar la prueba en zapatos planos o descalzos y sin medias.
2. Si el participante tiene que usar un elemento o dispositivos de apoyo para algún ítem, califique dicho ítem con una categoría menos.

Materiales:

- Cronómetro
- Espuma con superficie de aprox. 60 cm x 60 cm y 10 centímetros de grosor, densidad media, de espuma Tempur®
- Una silla firme con apoyabrazos
- Cinta reflectiva en el piso
- Cono de tamaño grande
- Cinta métrica fija sobre una pared

RESUMEN DE RENDIMIENTO: CÁLCULO PORCENTUAL DE PUNTUACIÓN

Componente I:_____/3 x 100 = ____	Limitaciones biomecánicos
Componente II_____/3 x 100 = ____	Límites estabilidad/verticalidad
Componente III:_____/6 x 100 = ____	Transiciones Ajustes Posturales Anticipatorios
Componente IV:_____/6 x 100 =____	Respuestas Posturales Reactivas
Componente V:_____/3 x 100 = _____	Orientación sensorial
Componente VI:_____/3 x 100 =_____	Estabilidad en la marcha
Total:_____/24 puntos = _____	Puntuación porcentual total

Universidad del Rosario

I. LIMITACIONES BIOMECÁNICAS

1. Fuerza lateral de cadera

(3) Normal: Abduce ambas caderas para levantar el pie del piso por 10s manteniendo el tronco en posición vertical.

(2) Leve: Abduce ambas caderas para levantar el pie del piso por 10s pero sin mantener el tronco en posición vertical.

(1) Moderado: Abduce solo una cadera por 10s con el tronco vertical.

(0) Severo: No puede abducir una de las caderas para levantar el pie del piso por 10s.

II. LÍMITES DE ESTABILIDAD/VERTICALIDAD

2. Alcance funcional hacia adelante

Distancia alcanzada:_____cm

(3) Máximo: >32 cm
(2) Moderado: 16.5 cm - 32 cm
(1) Deficiente: < 16.5 cm
(0) Alcance no cuantificable – o tiene que ser sostenido.

III. TRANSICIONES- AJUSTES POSTURALES ANTICIPATORIOS

3. Pararse en una pierna

Izquierda — Tiempo en Segundos: _____

(3) Normal: Estable > 20 segundos.
(2) Añade movimiento del tronco, O 10-20 s
(1) Mantiene por 2-10 segundos.
(0) Es incapaz.

Derecha — Tiempo en Segundos: _____

(3) Normal: Estable > 20 segundos.
(2) Añade movimiento del tronco, O 10-20 segundos
(1) Mantiene por 2-10 segundos
(0) Es incapaz.

IV. RESPUESTAS POSTURALES REACTIVAS

4. Paso reactivo compensatorio hacia los lados

Izquierda		Derecha	
(3)	Se recupera por sí solo con un paso cruzado o lateral.	**(3)**	Se recupera por sí solo con un paso cruzado o lateral.
(2)	Utiliza varios pasos, pero se recupera de manera independiente.	**(2)**	Utiliza varios pasos, pero se recupera de manera independiente.
(1)	Da el paso, pero necesita asistencia para no caerse.	**(1)**	Da el paso, pero necesita asistencia para no caerse.
(0)	Se cae o no puede dar el paso.	**(0)**	Se cae o no puede dar el paso.

V. ORIENTACIÓN SENSORIAL

5. Posición (pies juntos) con los ojos cerrados, en superficie inestable

Prueba 1:_____s Prueba 2:_____s

(3) 30 s estable
(2) 30 s inestable
(1) 30 s
(0) Incapaz

VI. ESTABILIDAD EN LA MARCHA

6. Prueba de “Levantarse y caminar” Tiempo_____segundos

(3) Normal: Camina rápidamente (<11 segundos) con buen equilibrio.
(2) Leve: Camina lentamente (>11 segundos) con buen equilibrio.
(1) Moderado: Camina rápidamente (<11 segundos) con desequilibrio.
(0) Severo: Camina lentamente (>11 segundos) Y con desequilibrio.

PUNTAJE TOTAL:_____/ 24

Universidad del Rosario

INSTRUCTIVO PARA EXAMINADOR – SUJETO Brief BESTest

I. LIMITACIONES BIOMECÁNICAS	
1. FUERZA LATERAL DE CADERA	
Instrucciones para el examinador: Pídale al sujeto que apoye ligeramente las manos sobre las suyas, solo si es necesario, mientras levanta lateralmente la pierna del suelo y la sostiene. Cuente 10 segundos mientras el pie está levantado del piso, manteniendo la rodilla recta. Si el sujeto realiza fuerza moderada sobre su mano para mantener el tronco recto, asigne un punto menos en la calificación.	**Sujeto:** Apoye ligeramente sus manos sobre las mías si lo requiere, levante la pierna lateralmente y sostenga hasta que yo le diga que se detenga. Trate de mantener el tronco en posición vertical mientras mantiene la pierna en esta posición.
II. LÍMITES ESTABILIDAD/ VERTICALIDAD	
2. ALCANCE FUNCIONAL HACIA ADELANTE	
Instrucciones para el examinador: El examinador ubicará al sujeto con la punta de los dedos en el inicio de la cinta métrica y los brazos extendidos a 90°. El sujeto no podrá levantar los talones, rotar el tronco o estirar la escápula de manera excesiva. El sujeto deberá mantener los brazos paralelos a la cinta métrica. La medida registrada será la distancia horizontal máxima alcanzada por el sujeto. Puntúe el mejor alcance.	**Sujeto:** Párese al lado de la cinta métrica mirando el inicio de ésta. Por favor levante ambos brazos rectos al frente de usted manteniendo los codos extendidos. Extienda los dedos y estírese hacia adelante la mayor distancia que pueda. No levante los talones. No toque la regla ni la pared. Cuando haya alcanzado lo máximo que pueda retorne por favor a la posición de pie normal. Le pediré que haga esto dos veces. Estírese todo lo que pueda.
III. TRANSICIONES – AJUSTES POSTURALES ANTICIPATORIOS	
3. PARARSE EN UNA PIERNA (DERECHA E IZQUIERDA)	
Instrucciones para el examinador: Permita que el sujeto intente dos veces y registre el mejor intento. Registre los segundos que puede mantener la postura hasta un máximo de 30 segundos. Termine de contar el tiempo cuando el sujeto quite las manos de la cintura o baje el pie.	**Sujeto:** Mire hacia el frente. Mantenga las manos en la cintura. Doble una pierna hacia atrás. No toque con la pierna levantada la otra pierna. Quédese parado en una pierna tanto como pueda. Mire hacia adelante. (REPITA con la otra pierna)

IV. RESPUESTAS POSTURALES REACTIVAS	
4. PASO REACTIVO COMPENSATORIO HACIA LOS LADOS	
Instrucciones para el examinador: Párese detrás del sujeto poniendo una mano en el lado izquierdo o el derecho de la cadera. Pídale que empuje su mano con la cadera llevándola hacia el lado. Pídale que se incline hasta que la línea media de la pelvis esté sobre el pie derecho (o izquierdo) y luego suelte de repente el apoyo. Prepárese para sujetar al sujeto. (REPITA DEL OTRO LADO).	**Sujeto:** Párese con los pies juntos, los brazos a los costados del cuerpo. Saque la cadera hacia un lado toque mi mano. Cuando lo suelte, dé un paso si lo requiere para evitar caerse.
V. ORIENTACIÓN SENSORIAL	
5. POSICIÓN (PIES JUNTOS) CON LOS OJOS CERRADOS, SUPERFICIE INESTABLE	
Instrucciones para el examinador: Ayude al participante a subir a la espuma. Registre el tiempo hasta un máximo de 30 segundos. Haga que salga de la espuma entre los ensayos.	**Sujeto:** Súbase a la espuma. Coloque sus manos en la cintura. Con los pies juntos manténgase lo más estable y quieto posible, hasta que diga que pare. Comenzaré a cronometrar cuando cierre los ojos.
VI. ESTABILIDAD EN LA MARCHA	
6. PRUEBA DE "LEVANTARSE Y CAMINAR"	
Instrucciones para el examinador: Haga que el sujeto se siente con la espalda contra la silla. Tome el tiempo desde el momento en que usted diga "Levántese" hasta que este regrese y se siente en la silla. Pare de contar cuando los glúteos del sujeto toquen el asiento. La silla debe tener brazos por si requiere apoyarse en ellos para levantarse.	**Sujeto:** Cuando le diga "Levántese" párese de la silla, camine a su velocidad normal hasta el cono, gire de regreso a la silla y siéntese. Mediré el tiempo que le tome llevar a cabo la tarea.