

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Mostramos la escala de intensidad de fatiga de Krupps y cols con los resultados tanto de cada ítem como total, en la valoración inicial (negro) y en la final (rojo). Las respuestas son tipo Linkert de 1 a 7 en intensidad creciente, siendo el total la suma de todos los ítems.

1. Mi motivación se reduce cuando estoy fatigado	4-2
2. El ejercicio me produce fatiga	6-4
3. Me fatigo fácilmente	4-3
4. La fatiga interfiere en mi funcionamiento físico	3-2
5. La fatiga me produce con frecuencias problemas	4-3
6. La fatiga me impide hacer ejercicio físico continuado	3-3
7. La fatiga interfiere en el desempeño de algunas obligaciones y responsabilidades	4-3
8. La fatiga es uno de mis tres síntomas que me incapacitan	2-2
9. La fatiga interfiere en mi trabajo, familia o vida social	4-3
TOTAL	34-25

Resultados e instrucciones de la Escala de Tinetti para el equilibrio y la marcha. Los resultados en verde son los obtenidos por el paciente en la valoración inicial mientras los marcados en rojo son los de la valoración final.

Parte I: Equilibrio

Instrucciones: Sujeto sentado en una silla sin brazos

EQUILIBRIO SENTADO

Se inclina o desliza en la silla	0
Estable y seguro	1-1

LEVANTARSE

Incapaz sin ayuda	0
Capaz pero usa los brazos	1
Capaz sin usar los brazos	2-2

INTENTOS DE LEVANTARSE

Incapaz sin ayuda	0
Capaz pero necesita más de un intento	1-1
Capaz en un solo intento	2

EQUILIBRIO INMEDIATO (5") AL LEVANTARSE

Inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo de tronco)	0
Estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos de soporte	1
Estable sin apoyo	2-2

EQUIBRIO EN BIPEDESTACIÓN

Inestable	0
Estable con bastón o separa los pies	1
Estable sin apoyo y talones cerrados.	2

EMPUJÓN: (sujeto en posición firme con los pies lo más juntos posibles; el examinador empuja sobre el esternón del paciente con la palma 3 veces)

Tiende a caerse	0
Se tambalea. Se sujeta. Pero se mantiene solo.	1
Estable	2

OJOS CERRADOS: (En la posición anterior)

Inestable	0-0
Estable	1

GIRO DE 360°

Pasos discontinuos (pasos cortos, tiende a detenerse)	0
Pasos continuos	1

Inestable (se agarra o tambalea)	0
Estable	1-1

SENTARSE

Inseguro (calcula mal la distancia. Cae de la silla)	0
Usa las manos o no tiene un movimiento suave	1-1
Seguro. Movimiento suave	2
TOTAL EQUILIBRIO (máximo 16)	8-12

Parte II: Marcha

Instrucciones: El sujeto de pie con el examinador camina primero con su paso habitual. Regresando con <paso rápido pero seguro> (usando sus ayudas técnicas habituales para la marcha como bastón o andador)

COMIEZO DE LA MARCHA

Duda o vacila, o múltiples intentos para comenzar	0
Sin vacilación	1

LONGITUD Y ALTURA DEL PASO

El pie derecho no sobrepasa al izquierdo	0
El pie derecho sobrepasa al izquierdo	1-1

El pie derecho no se levanta completamente del suelo	0
El pie derecho se levanta completamente	1
El pie izquierdo no sobrepasa al derecho	0-0
El pie izquierdo sobrepasa la derecho	1
El pie izquierdo no se levanta completamente del suelo	0
El pie izquierdo se levanta completamente	1

SIMETRÍA DEL PASO

Longitud del paso derecho desigual al izquierdo	0
Pasos derechos e izquierdos iguales	1-1

CONTINUIDAD DE LOS PASOS

Para o hay discontinuidad en los pasos	0
Los pasos son continuos	1

TRAYECTORIA (estimada en relación con los baldosines del suelo de 30 cm de diámetro; se observa la desviación de un pie en 3 cm de distancia)

Marcada desviación	0
Desviación moderada o usa ayuda	1
En línea recta sin ayuda	2-2

TRONCO

Marcado balanceo o usa ayuda	0
Sin balanceo, pero hay flexión de rodillas o espalda o abre brazos	1-1
Sin balanceo, sin flexión, sin ayuda	2

POSTURA EN MARCHA

Talones separados	0-0
Talones casi se tocan al caminar	1
TOTAL MARCHA (máximo 12]	5-9

TOTAL GENERAL **13-21**

Valoración de resultados:

19 -24 puntos : Riesgo de caídas

Bajo 19 puntos : Alto riesgo de caídas

Se presenta la escala WOTA2 en su idioma original, puesto que todavía no está validada su traducción al español. Está dirigida a usuarios mayores de cuatro años que pueden completar instrucciones verbales o imitar demostraciones. Se basa en los principios que propone Halliwick y nos permite establecer objetivos terapéuticos e implementar una estrategia de intervención, además de mapear los resultados en el tiempo, registrando los cambios que se producen.



Wota2 WATER ORIENTATION TEST ALYN 2

Aquatic Evaluation based on the Halliwick Concept (Ruth Tirosh)

Item	Mental Adjustment	Score	Comments
1A	General Mental Adjustment to the water (MA)		
2B	Blowing bubbles through the mouth (over 5 sec.) (MA)		
3B	Blowing bubbles through the nose (over 5 sec.) (MA)		
4B	Blowing bubbles with face/head immersed (over 5 sec.) (MA)		
5B	Rhythmically exhaling while moving (10 times, face/head are immersed) (MA)		
6B	Exhaling alternately, from nose and mouth (3 consecutive cycles, nose and mouth are immersed) (MA)		
7C	Entering the water (sit on deck, arms & head lead) (MA)		
8C	Getting out of the water (hands push body up on deck, rotate body to sit) (MA)		
9C	Chair (Box) Position (Sitting in the water, for 20 sec.) (BIS) (MA)		
10C	Progression along pool edge using hands (3 m) (MA)		
11C	Walking across the pool (6 m) (MA)		
12C	Jumping across the pool (6 m) (MA)		
13C	Jumping and ducking in & out of water (5 times)(MA)		

Item	Skills – Balance Control & Movement	Score	Comments
14C	Change position from standing to back floating (TR)		
15C	Static back float for 5 sec. (BIS)		
16C	Change position from back floating to standing (TR)		
17C	Prone gliding for 5 sec. (head is immersed) (BIS)		
18C	Change position from prone floating to standing (TR)		
19C	Right Longitudinal Rotation (change position from back to prone to back float) (LR)		
20C	Left Longitudinal Rotation (change position from back to prone to back float) (LR)		
21C	Combined Rotation (change position from standing in the water or sitting on deck to prone and longitudinal rotation on back) (CR)		
22C	Combined Rotation (change position from back to prone floats to standing position) (CR)		
23C	Submerging - touch pool floor with both hands (swimmer starts at chest water level, feet disengaged from the floor) (UP)		
24D	Simple progression on the back (using simple propulsive movements) (SP)		
25D	Freestyle		
26D	Backstroke (reciprocal)		
27D	Breaststroke		

Total score out of 81	Score in %	Adjusted score (if necessary)		
		Max score possible	Total score	Percentile score after Adjust ⁴

SECTION	ITEM#	GRADED EVALUATION
		0 Scares/cries/objects 1 Indifferent

A	1	2 Slightly hesitant, enjoys some activities in the water (does not open the eyes in the water, some difficulty in disengagement) 3 Happy, relaxed (opens eyes in the water, disengages from instructor)
B	2-6	X Cannot be assessed 0 Does not perform or seems capable but does not cooperate 1 Poor quality performance 2 Moderate quality performance 3 High quality performance
C	7-23	X Cannot be assessed 0 Does not perform or seems capable but does not cooperate 1 Performs the task with the instructor's full support 2 Performs the task with the instructor's partial support 3 Independent, performs the task without the instructor's support. It should be noted under. Comments whether the swimmer requires close supervision.
D	24-27	X Cannot be assessed 0 Does not perform or seems capable but does not cooperate 1 Swims a distance of 20 meters, with 3 to 7 stops for rest during the swimming 2 Swims a distance of 20 meters, with 1 to 2 stops for rest during the swimming 3 Swims a distance of 20 meters, continuously, with no stops to rest. It should be noted under. Comments whether the swimmer requires close supervision.

Swimmer's name _____ Date of birth _____

Instructor's name_____ Date_____

Diagnosis_____

Fuente: <https://www.alyn.org>

Los resultados obtenidos por nuestro paciente son los siguientes, siendo separados por las secciones que indica la escala. Quedan expuestos en diferentes colores para una mejor comprensión por parte del lector.

A.- Ítem 1, ajuste general mental, puntuación 3 en la valoración inicial y puntuación **3 en la valoración final**.

B.- Ítems 2 al 6, relacionados con el soplo y la exhalación dentro del agua, los realiza sin dificultad, puntuación 15 en la inicial y **15 en la final**.

C.- Ítems del 7 al 23, donde se valora la movilidad, las rotaciones y los cambios de postura dentro del agua. Puntuación 39 inicialmente y **40 en la última evaluación**.

Todos los ítems relacionados con la postura prona se necesita la ayuda del terapeuta.

D.- Ítems del 24 al 27, donde se evalúa los diferentes estilos de natación. Puntuación inicial 5 y **puntuación final 6**, siendo imposible la natación de estilo libre, pero completando con dificultad los demás.

Obtiene un resultado en la valoración inicial de 62 puntos sobre un máximo de 81, siendo éste, un 76,6% del total.

Asimismo obtiene una puntuación final de 64 puntos, lo que implica un 79% del total.