



Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

Duración
15–20min

Material
Silla firme sin reposabrazos, cronómetro, cinta métrica o marca a 3 m, esterilla

Progresión del programa

Estas tablas forman una progresión pensada para acompañarte, no para exigirte más de lo que tu cuerpo está listo para dar:

- Tabla 1 · Empieza a moverte — Aprender a moverse con seguridad: técnica, movilidad y activación muscular básica.
- Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad — Empezar a ganar fuerza real: más estabilidad, equilibrio y resistencia.
- Tabla 3 · Fuerza intermedia — Consolidar la fuerza y la estabilidad: mayor control postural y resistencia muscular.
- Tabla 4 · Fuerza avanzada — Fuerza completa: circuito funcional, trabajo unilateral y mayor carga.

No hace falta completar una tabla entera antes de pasar a la siguiente — iremos ajustando juntas según cómo responda tu cuerpo. El movimiento es una parte más de tu programa de nutrición: así como ajustamos tu alimentación a cada fase, el ejercicio también evoluciona contigo.

¿Qué es y para qué sirve?

Esta valoración no es un examen ni un “apto médico”: es una herramienta orientativa para decidir con qué tabla de la biblioteca (1, 2, 3 o 4) empieza cada paciente, basada en pruebas funcionales estandarizadas y validadas en la literatura científica, no en una simple sensación o en el peso corporal.

Se compone de 6 pruebas: 4 valoran capacidades funcionales generales (fuerza de piernas, equilibrio, movilidad, fuerza de tren superior) y 2 valoran específicamente la calidad técnica de patrones de movimiento clave (bisagra de cadera y control de core), necesarios antes de progresar hacia ejercicios cargados

Antes de empezar — cribado de seguridad

Antes de realizar cualquier prueba, pregunta:

- ¿Tienes dolor o una lesión activa en este momento?
- ¿Sientes mareos, pérdida de equilibrio, o has tenido caídas recientes?
- ¿Notas síntomas anormales con el esfuerzo (dolor en el pecho, falta de aire desproporcionada, palpitaciones)?
- ¿Tienes alguna patología cardiovascular, respiratoria, metabólica u osteoarticular relevante no controlada?

Si la respuesta es sí a alguna de estas preguntas, esta valoración no sustituye una autorización médica — deriva o consulta antes de continuar. Durante las pruebas, detén cualquiera de ellas de inmediato si aparece dolor, mareo, falta de aire desproporcionada o inseguridad relevante. Esta tabla es una orientación para seleccionar nivel de ejercicio, nunca un criterio de aptitud médica.

Cómo se interpreta: el semáforo

Cada prueba se valora con un semáforo por competencia, no con una puntuación numérica que se suma. Esto evita el error típico de que una paciente compense un fallo importante (por ejemplo, una bisagra de cadera insegura) con buenos resultados en otras pruebas menos determinantes.

- Lo realiza correctamente y con buen control.
- Lo realiza, pero con dificultad o compensaciones.
- No puede realizarlo con seguridad, o aparece dolor

Regla de decisión

Resultado	Recomendación
• Cualquier ● en cualquier prueba	• Tabla 1 · Empieza a moverte, sin excepción
• 0 ●, pero 2 o más ●	• Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad
• 0 ●, máximo 1 ● (fuera de la bisagra de cadera)	• Tabla 3 · Fuerza intermedia
• Todo ● (incluida la bisagra) + experiencia previa con fuerza	• Tabla 4 · Consolida tu fuerza
• Todo ● pero bisagra de cadera en ● o ●	• Tope máximo: Tabla 3, independientemente del resto

La prueba de bisagra de cadera actúa como filtro especial: Tabla 4 incluye peso muerto rumano y convencional con carga externa, y no se recomienda autorizar ese nivel sin haber comprobado que la persona controla el patrón sin peso.



Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 1 · CHAIR STAND · 30 SEGUNDOS

Qué valora

Fuerza y resistencia de los miembros inferiores.

Material

- Silla firme sin reposabrazos (altura aprox. 43-45 cm), cronómetro.

Protocolo

- Siéntate en el centro de la silla, con la espalda recta y los brazos cruzados sobre el pecho.
- Apoya ambos pies en el suelo, separados al ancho de las caderas.
- A la señal, ponte de pie completamente y vuelve a sentarte, sin usar las manos ni los brazos.
- Repite tantas veces como puedas durante 30 segundos, contando solo las repeticiones completas.

Semáforo

- Completa el test sin apoyo de manos, con extensión completa de cadera y rodilla, y un número de repeticiones dentro o por encima de lo esperable para su edad.
- Completa el test pero con compensaciones (impulso con el tronco, apoyo parcial en las piernas de la silla, técnica irregular), o un número de repeticiones por debajo de lo esperable.
- No puede completar el test sin usar las manos, aparece dolor, o se observa inestabilidad relevante.

Nota

Este test está validado formalmente para mayores de 60 años (Rikli & Jones, 1999; muestra de 7.183 adultos, 60-94 años). Para pacientes de 40-59 años no existe una tabla de normativa igual de sólida y específica, así que se usa principalmente como línea base individual para comparar en la revalorización. Como referencia orientativa mínima (no como norma validada para esa franja de edad), completar menos repeticiones de las esperadas para una persona de 60-64 años (en torno a 12-17 repeticiones) es una señal de alerta funcional a tener en cuenta, aunque no sustituye un criterio individualizado.





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 2 · EQUILIBRIO PROGRESIVO

Qué valora

Control postural y riesgo de caída.

Material

Cronómetro, superficie plana, silla o pared cerca por seguridad.

Protocolo

- Se valoran 4 posiciones de forma progresiva, manteniendo cada una hasta 10 segundos.
- 1) Pies juntos.
- 2) Semitándem (un pie adelantado, tocando el lateral del otro).
- 3) Tándem (un pie justo delante del otro, talón contra puntera).
- 4) Apoyo unipodal (a la pata coja).
- Se avanza a la siguiente posición solo si la anterior se completa con éxito.

Semáforo

- Completa la posición de tándem (10 s) o unipodal, con buen control y sin apoyo.
- Completa semitándem con éxito, pero no logra mantener el tándem 10 segundos completos, o lo hace con tambaleos evidentes.
- No logra mantener con seguridad ni la posición de pies juntos, o necesita apoyo constante.

Nota

Adaptado del componente de equilibrio del Short Physical Performance Battery (SPPB), una de las herramientas más validadas para valorar riesgo de caída y estado funcional en adultos.





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 3 · TIMED UP & GO (TUG)

Qué valora

Movilidad funcional, marcha, transferencias y capacidad de giro.

Material

Silla sin reposabrazos, marca en el suelo a 3 metros, cronómetro.

Protocolo

- La persona se sienta con la espalda apoyada en el respaldo.
- A la señal, se levanta, camina 3 metros a paso normal, gira, vuelve y se sienta de nuevo.
- Se cronometra el tiempo total desde la señal hasta que vuelve a estar sentada.

Semáforo

- Completa el recorrido en menos de 10 segundos, con buena calidad de marcha y giro seguro.
- Entre 10 y 13-14 segundos, o completa el recorrido con alguna vacilación, marcha algo insegura, o apoyo puntual.
- Más de 14 segundos, necesita ayuda técnica no habitual, o se observa inseguridad relevante en el giro o la marcha.

Nota

Basado en el Timed Up & Go Test (Podsiadlo & Richardson, 1991), con fiabilidad excelente entre evaluadores (ICC 0.97-0.99) y ampliamente validado como cribado de movilidad funcional y riesgo de caída. Los puntos de corte son orientativos; tiempos más altos se asocian de forma consistente en la literatura con mayor riesgo de caída.





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 4 · PRESS DE PARED / INCLINADO

Qué valora

Fuerza funcional del tren superior.

Material

Pared o superficie estable (mesa/banco).

Protocolo

- De pie frente a una pared (o apoyada en una superficie inclinada tipo mesa).
- Realiza tantas repeticiones técnicamente correctas como puedas, manteniendo el cuerpo alineado de cabeza a talones.
- Detén el conteo si la técnica se pierde de forma relevante.

Semáforo

- Realiza al menos 10-12 repeticiones con técnica correcta: cuerpo alineado, rango completo, sin compensaciones.
- Realiza las repeticiones pero con compensaciones (la cadera cae, rango incompleto, fatiga evidente antes de las 10).
- No puede completar repeticiones con seguridad, aparece dolor articular, o pierde por completo el alineamiento corporal.

Nota

Prueba observacional práctica, sin normativa estandarizada publicada; se usa como indicador funcional de fuerza de tren superior coherente con el resto de la batería, no como herramienta diagnóstica aislada.





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 5 · BISAGRA DE CADERA SIN CARGA

Qué valora

Calidad técnica del patrón de bisagra de cadera. Filtro especial antes de autorizar ejercicios cargados de cadena posterior (Tabla 4).

Material

Ninguno (opcional: un palo o bastón apoyado en la espalda como referencia visual de la columna).

Protocolo

- De pie, con los pies al ancho de las caderas.
- Sin ningún peso, pide a la persona que “saque el glúteo hacia atrás”, como si fuera a tocar una pared detrás con la cadera.
- Debe mantener las rodillas casi extendidas (ligera flexión) y la columna neutra durante todo el movimiento.
- Observa el movimiento de perfil

Semáforo

- La cadera inicia el movimiento con claridad, la columna se mantiene neutra durante todo el recorrido, y las rodillas permanecen estables.
- El patrón es reconocible pero con compensaciones leves: ligera pérdida de la curva lumbar, o el movimiento se convierte parcialmente en sentadilla.
- No logra disociar la cadera de la columna (el movimiento sale todo de la zona lumbar), pérdida evidente de la neutralidad de columna, o aparece dolor.

Nota

Esta prueba actúa como veto especial para Tabla 4 (ver Regla de decisión): un resultado ● o ● aquí limita el nivel máximo recomendado a Tabla 3, aunque el resto de pruebas sean ●.





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

PRUEBA 6 · BIRD DOG

Qué valora

Control del core y estabilidad lumbo-pélvica. No se valora la cantidad de repeticiones, sino la calidad del control.

Material

Esterilla.

Protocolo

- A cuatro patas, manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
- Pide extender un brazo y la pierna contraria a la vez, manteniendo la posición 2-3 segundos.
- Observa si la columna permanece neutra y la cadera nivelada durante la extensión.
- Repite con el lado contrario.

Semáforo

- Mantiene la columna neutra y la cadera nivelada durante toda la extensión, sin rotar ni compensar.
- Logra el movimiento pero con rotación leve de cadera o pérdida parcial de la posición neutra.
- Pierde el equilibrio, rota claramente la cadera o el tronco, o no logra coordinar la extensión de brazo y pierna contraria.

Nota

Prueba observacional de calidad de movimiento, coherente con el mismo patrón que luego se entrena en las tablas de ejercicio (Bird Dog aparece como ejercicio en varias de tus tablas).





Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

Progresión del programa

Estas tablas forman una progresión pensada para acompañarte, no para exigirte más de lo que tu cuerpo está listo para dar:

- Tabla 1 · Empieza a moverte — Aprender a moverse con seguridad: técnica, movilidad y activación muscular básica.
- Tabla 2 · Gana fuerza y estabilidad — Empezar a ganar fuerza real: más estabilidad, equilibrio y resistencia.
- Tabla 3 · Fuerza intermedia — Consolidar la fuerza y la estabilidad: mayor control postural y resistencia muscular.
- Tabla 4 · Fuerza avanzada — Fuerza completa: circuito funcional, trabajo unilateral y mayor carga.

No hace falta completar una tabla entera antes de pasar a la siguiente — iremos ajustando juntas según cómo responda tu cuerpo. El movimiento es una parte más de tu programa de nutrición: así como ajustamos tu alimentación a cada fase, el ejercicio también evoluciona contigo.

Hoja de resultados

Registra el resultado de cada prueba (cifra o descripción) y su semáforo, tanto en la valoración inicial como en cada revalorización. Esto permite mostrar progreso real y objetivo — en fuerza, equilibrio, movilidad y control — con independencia del peso corporal.

Datos de la paciente

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Valoración inicial

Fecha: _____

Prueba	Resultado	Semáforo
1.Chair Stand (30 s)	____ repeticiones	
2.Equilibrio progresivo	Posición alcanzada: _____	
3.Timed Up & Go	____ segundos	
4.Press de pared/inclinado	____ repeticiones	
5.Bisagra de cadera	Observaciones: _____	
6.Bird Dog	Observaciones: _____	

Tabla recomendada: _____

Revalorización

Fecha: _____

Prueba	Resultado	Semáforo
1.Chair Stand (30 s)	____ repeticiones	
2.Equilibrio progresivo	Posición alcanzada: _____	
3.Timed Up & Go	____ segundos	
4.Press de pared/inclinado	____ repeticiones	
5.Bisagra de cadera	Observaciones: _____	
6.Bird Dog	Observaciones: _____	

Tabla recomendada: _____



Tabla 0 · ¿Por dónde empiezo?

Programa de ejercicio. Valoración funcional inicial

Referencias científicas

- Rikli RE, Jones CJ. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity. 1999;7(2):162-181.
- Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. Research Quarterly for Exercise and Sport. 1999;70(2):113-119.
- Podsiadlo D, Richardson S. The timed “Up & Go”: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. Journal of the American Geriatrics Society. 1991;39(2):142-148.
- Johansen KL, et al. Absolute and Relative Reliability of the Timed ‘Up & Go’ Test and ‘30-second Chair-Stand’ Test in Hospitalised Patients with Stroke. PLoS ONE. 2016;11(10):e0165663.
- Guralnik JM, et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. Journal of Gerontology. 1994;49(2):M85-M94. (Short Physical Performance Battery — SPPB)