

Patient: _____ Date: _____

Las actividades de la escala de equilibrio (ABC)

Instrucción a los participantes: Para cada uno de lo siguiente por favor indique su nivel de confianza para realizar la tarea sin perder el equilibrio eligiendo del 0 al 100%. Si habitualmente no realiza la actividad indicada trate de imaginar cuán seguro se sentiría para realizarla. Si habitualmente utiliza un dispositivo de ayuda para caminar estime el porcentaje de confianza contando con esa ayuda. Indique su nivel de confianza para realizar las siguientes actividades eligiendo el número correcto de la escala:

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

Desconfiado Completamente confiado

“Cuán confiado se siente de no perder el equilibrio cuando...”

- 1- ...camina por la casa?.....____%
- 2- ...sube o baja escaleras?.....____%
- 3- ...se inclina y levanta una zapatilla del piso?.....____%
- 4- ...toma una lata de un estante ubicado a nivel con sus ojos?.....____%
- 5- ...se levanta en punta de pies y toma algo ubicada más alto que el nivel de su cabeza?.....____%
- 6- ...se para sobre una silla para llegar a algún objeto?.....____%
- 7- ...barre el piso?.....____%
- 8- ...camina fuera de la casa hasta la acera donde está estacionado su auto?.....____%
- 9- ...entra o sale del auto?.....____%
- 10- ...cruza la calle?.....____%
- 11- ...sube o baja una rampa?.....____%
- 12- ...camina en un lugar rodeado de mucha gente (un shopping, por ejemplo)...____%
- 13- ...es chocado, empujado por la gente mientras camina?.....____%
- 14- ...sube o baja escaleras mientras se sujeta de la baranda?.....____%
- 15- ...sube o baja escalones mientras sujeta un paquete que no le permite tomarse de la baranda?.....____%
- 16- ...camina sobre superficies heladas?.....____%

Patient Name: _____ Date: _____

The Activities-Specific Balance Confidence (ABC) Scale*

Instructions to Participants: For each of the following activities, please indicate your level of confidence in doing the activity without losing your balance or becoming unsteady from choosing one of the percentage points on the scale from 0% to 100% If you do not currently do the activity in question, try and imagine how confident you would be if you had to do the activity. If you normally use a walking aid to do the activity or hold onto someone, rate your confidence as if you were using these supports.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%
No Confidence										Completely
Confident										

How confident are you that you will not lose your balance or become unsteady when you...

1. ...walk around the house? _____%
2. ...walk up or down stairs? _____%
3. ...bend over and pick up a slipper from the front of a closet floor? _____%
4. ...reach for a small can off a shelf at eye level? _____%
5. ...stand on your tip toes and reach for something above your head? _____%
6. ...stand on a chair and reach for something? _____%
7. ...sweep the floor? _____%
8. ...walk outside the house to a car parked in the driveway? _____%
9. ...get into or out of a car? _____%
10. ...walk across a parking lot to the mall? _____%
11. ...walk up or down a ramp? _____%
12. ...walk in a crowded mall where people rapidly walk past you? _____%
13. ...are bumped into by people as you walk through the mall? _____%
14. ...step onto or off of an escalator while you are holding onto a railing? _____%
15. ...step onto or off an escalator while holding onto parcels such that you cannot hold onto the railing? _____%
16. ...walk outside on icy sidewalks? _____%

Total ABC Score _____% of self confidence

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