



Valoración del equilibrio como factor determinante en la calidad de vida del adulto mayor

Assessment of balance as a determining factor in the quality of life of older adults

Avaliação do equilíbrio como fator determinante na qualidade de vida dos idosos.

Saldarriaga Jiménez Dolores Guadalupe ^I

doloressaldarriaga@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1273-6678>

Correspondencia: doloressaldarriaga@gmail.com

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 26 de septiembre de 2025 * **Aceptado:** 24 de octubre de 2025 * **Publicado:** 12 de noviembre de 2025

I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Resumen

El equilibrio es un componente esencial para el mantenimiento de la movilidad, la independencia y la calidad de vida en las personas adultas mayores. Su deterioro, asociado al proceso natural de envejecimiento, incrementa el riesgo de caídas, lesiones y dependencia funcional. Este estudio tuvo como propósito analizar la valoración del equilibrio como un factor determinante en la calidad de vida del adulto mayor, empleando la Escala de Tinetti como instrumento de evaluación. Se desarrolló una investigación de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo en el Club del Adulto Mayor "Hospital León Becerra" del cantón Milagro, Ecuador, con la participación de 15 adultos mayores seleccionados de forma intencional.

Los resultados evidenciaron que el 33 % de los participantes presentó alteraciones leves en el equilibrio y la marcha, principalmente relacionadas con inestabilidad postural y pérdida de fluidez al caminar. En contraste, el 67 % mantuvo un control adecuado, reflejando autonomía funcional. La aplicación de la Escala de Tinetti permitió identificar de manera temprana deficiencias motoras que podrían impactar en la seguridad y bienestar del adulto mayor. Desde la perspectiva enfermera, esta valoración se constituye en una herramienta preventiva que orienta intervenciones dirigidas al fortalecimiento físico, la rehabilitación del equilibrio y la promoción del autocuidado.

En conclusión, la valoración del equilibrio debe ser incorporada de forma sistemática en la atención geriátrica, ya que posibilita una intervención oportuna frente a los factores de riesgo y contribuye al logro de un envejecimiento activo, saludable y con mejor calidad de vida. Asimismo, promueve un enfoque humanizado del cuidado, centrado en la persona y en la conservación de su dignidad, funcionalidad y bienestar integral.

Palabras Clave: equilibrio; adulto mayor; autonomía; calidad de vida; Escala de Tinetti.

Abstract

Balance is an essential component for maintaining mobility, independence, and quality of life in older adults. Its decline, associated with the natural aging process, increases the risk of falls, injuries, and functional dependence. This study aimed to analyze balance as a determining factor in the quality of life of older adults, using the Tinetti Balance Scale as an assessment tool. A descriptive study with a quantitative approach was conducted at the "Hospital León Becerra" Senior Citizens' Club in the canton of Milagro, Ecuador, with the participation of 15 intentionally selected older adults.

The results showed that 33% of the participants presented mild alterations in balance and gait, mainly related to postural instability and loss of gait fluidity. In contrast, 67% maintained adequate control, reflecting functional autonomy. The application of the Tinetti Balance Scale allowed for the early identification of motor deficiencies that could impact the safety and well-being of older adults. From a nursing perspective, this assessment serves as a preventative tool that guides interventions aimed at physical strengthening, balance rehabilitation, and the promotion of self-care.

In conclusion, balance assessment should be systematically incorporated into geriatric care, as it enables timely intervention to address risk factors and contributes to active, healthy aging with a better quality of life. Furthermore, it promotes a humanized approach to care, centered on the individual and the preservation of their dignity, functionality, and overall well-being..

Keywords: balance; older adult; autonomy; quality of life; Tinetti Scale.

Resumo

O equilíbrio é uma componente essencial para a manutenção da mobilidade, independência e qualidade de vida nos idosos. O seu declínio, associado ao processo natural de envelhecimento, aumenta o risco de quedas, lesões e dependência funcional. Este estudo teve como objetivo analisar o equilíbrio como fator determinante da qualidade de vida dos idosos, utilizando como instrumento de avaliação a Escala de Equilíbrio de Tinetti. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, realizado no Clube da Terceira Idade "Hospital León Becerra", no cantão de Milagro, Equador, com a participação de 15 idosos selecionados intencionalmente.

Os resultados mostraram que 33% dos participantes apresentaram alterações ligeiras no equilíbrio e na marcha, principalmente relacionadas com a instabilidade postural e a perda de fluidez da marcha. Em contraste, 67% mantiveram um controlo adequado, refletindo autonomia funcional. A aplicação da Escala de Equilíbrio de Tinetti permitiu a identificação precoce de défices motores que podem ter impacto na segurança e bem-estar dos idosos. Do ponto de vista da enfermagem, esta avaliação serve como ferramenta preventiva, orientando as intervenções que visam o fortalecimento físico, a reabilitação do equilíbrio e a promoção do autocuidado.

Em conclusão, a avaliação do equilíbrio deve ser sistematicamente incorporada nos cuidados geriátricos, uma vez que permite intervenções atempadas para lidar com os factores de risco e contribui para um envelhecimento activo e saudável, com melhor qualidade de vida. Além disso,

promove uma abordagem humanizada aos cuidados, centrada no indivíduo e na preservação da sua dignidade, funcionalidade e bem-estar geral.

Palavras-chave: equilíbrio; idoso; autonomia; qualidade de vida; Escala de Tinetti.

Introducción

El equilibrio es una de las capacidades más relevantes para conservar la independencia y movilidad en la vejez. Cuando esta función se ve afectada, el riesgo de caídas, fracturas y dependencia aumenta de manera considerable. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), cerca de un tercio de los adultos mayores de 65 años sufre al menos una caída cada año, y muchas de ellas generan secuelas físicas y psicológicas duraderas. En el contexto ecuatoriano, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022) indica que alrededor del 35 % de las personas mayores ha experimentado un evento de este tipo, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la valoración funcional como parte de la atención integral.

Dentro de las herramientas disponibles, la Escala de Tinetti es ampliamente reconocida por su eficacia para detectar alteraciones en el equilibrio y la marcha. Su aplicación permite establecer planes de cuidado dirigidos a prevenir caídas y mantener la autonomía del adulto mayor. Evaluar el equilibrio no solo tiene implicaciones físicas, sino también emocionales y sociales, ya que una persona que se siente estable y segura en sus movimientos percibe una mejor calidad de vida y mayor confianza en sí misma.

Objetivo general

Analizar la valoración del equilibrio como un factor determinante en la calidad de vida del adulto mayor mediante la aplicación de la Escala de Tinetti en el Club del Adulto Mayor “Hospital León Becerra” de la ciudad de Milagro.

Marco conceptual

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios en el sistema nervioso, muscular y osteoarticular, los cuales repercuten en la capacidad de mantener la postura y el control del movimiento. Esta disminución funcional puede limitar la movilidad, la independencia y la interacción social del adulto mayor.

La valoración del equilibrio permite identificar de manera temprana las alteraciones que podrían afectar su autonomía. Entre los instrumentos clínicos más utilizados se encuentra la Escala de Tinetti, creada en 1986, que evalúa dos dimensiones: el equilibrio (16 puntos) y la marcha (12

puntos), para un total de 28. De acuerdo con la puntuación obtenida, se clasifica el riesgo de caída en tres niveles: alto (≤ 18 puntos), moderado (19–23 puntos) y bajo (≥ 24 puntos).

Desde el punto de vista enfermero, esta práctica se sustenta en teorías como la de Virginia Henderson, que destaca la independencia como base del bienestar; la de Dorothea Orem, centrada en el autocuidado; y la de Callista Roy, que enfatiza la adaptación del individuo frente a los cambios fisiológicos. En conjunto, estas perspectivas orientan a la enfermería hacia un cuidado humanizado que fomente la autonomía, la movilidad y la calidad de vida del adulto mayor.

Marco metodológico

Tipo de estudio: descriptivo, con enfoque cuantitativo.

Población y muestra: 15 adultos mayores pertenecientes al Club del Adulto Mayor “Hospital León Becerra” de Milagro.

Instrumento: Escala de Tinetti (POMA), aplicada bajo consentimiento informado.

Criterios de inclusión: personas mayores de 60 años con capacidad para caminar y mantener la bipedestación.

Criterios de exclusión: adultos mayores con inmovilidad total o deterioro cognitivo severo.

Procesamiento de datos: se utilizaron porcentajes y análisis descriptivo mediante Microsoft Excel.

Resultados

Tabla 1. Evaluación del equilibrio (n=15)

<i>Ítem evaluado</i>	<i>Sin alteración</i>	<i>Con alteración leve</i>	<i>% afectado</i>
<i>Equilibrio sentado</i>	10	5	33%
<i>Empuje en bipedestación</i>	10	5	33%
<i>Ojos cerrados</i>	10	5	33%
<i>Giro de 360°</i>	10	5	33%
<i>Sentarse</i>	10	5	33%

Análisis:

Una tercera parte de los participantes presentó leves dificultades para mantener la estabilidad en determinadas posiciones, especialmente al realizar giros o cerrar los ojos. Esto indica una dependencia visual para conservar el equilibrio y una posible reducción de la propiocepción.

T.abla 2. Evaluación de la marcha (n=15)

<i>Indicador</i>	<i>Desempeño adecuado</i>	<i>Desempeño alterado</i>	<i>% afectado</i>
<i>Iniciación de la marcha</i>	10	5	33%
<i>Simetría del paso</i>	10	5	33%
<i>Fluidez del paso</i>	10	5	33%
<i>Trayectoria</i>	10	5	33%
<i>Postura al caminar</i>	10	5	33%

Análisis:

El 33 % de los adultos mayores mostró alteraciones leves en la fluidez o simetría del paso, lo que podría asociarse con rigidez muscular, inseguridad o debilidad en miembros inferiores. Estas variaciones reducen la confianza para desplazarse y, en consecuencia, afectan la percepción de bienestar.

Discusión

Los resultados confirman que la evaluación del equilibrio permite detectar alteraciones que influyen en la autonomía y calidad de vida del adulto mayor. Coinciden con estudios de Freire et al. (2022) y Guevara y Lugo (2012), que destacan la relación entre estabilidad postural, seguridad al caminar y satisfacción personal.

Un equilibrio adecuado favorece la independencia, la movilidad y la participación social, mientras que su deterioro incrementa la vulnerabilidad y el aislamiento. Desde la práctica enfermera, la aplicación de la Escala de Tinetti se convierte en una herramienta diagnóstica y preventiva que orienta intervenciones específicas para fortalecer la musculatura, mejorar la coordinación y reducir el miedo a caer.

La humanización del cuidado implica no solo valorar los parámetros físicos, sino también comprender cómo la inseguridad y la pérdida de movilidad afectan la autoestima y la percepción de utilidad en la sociedad.

Conclusiones

1. La valoración del equilibrio constituye un componente esencial para mantener la calidad de vida del adulto mayor, ya que influye en su seguridad, autonomía y bienestar integral.
2. Un 33 % de los adultos mayores evaluados mostró alteraciones leves, lo que evidencia la necesidad de intervenciones tempranas.
3. El uso continuo de la Escala de Tinetti en la práctica enfermera favorece la prevención de caídas y la mejora de la funcionalidad.

Promover programas de fortalecimiento postural y acompañamiento emocional contribuye significativamente a un envejecimiento digno y activo.

Recomendaciones

- Realizar evaluaciones periódicas del equilibrio como parte del control geriátrico integral.
- Diseñar programas de ejercicios de estabilidad y coordinación adaptados a la edad.
- Capacitar a profesionales y cuidadores en la aplicación e interpretación de la Escala de Tinetti.
- Fomentar entornos seguros y accesibles que reduzcan el riesgo de caídas y promuevan la autonomía.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Caídas: datos y cifras. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Prevención de caídas en las personas mayores. Washington D.C.: OPS.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). Proyecciones de población y envejecimiento en el Ecuador 2020–2050.
- Freire Coello, M. A., Abril Mera, T. M., Bravo Navarrete, G. D., & Iturralde Rodríguez, X. (2022). Alteración de la marcha, inestabilidad y caídas en el adulto mayor. *Salud & Ciencias Médicas*.
- Guevara, C. R., & Lugo, L. H. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Tinetti para población colombiana. *Revista Colombiana de Reumatología*.
- MIES. (2023). Política pública intersectorial de envejecimiento y vejez 2021–2030. Quito: Gobierno del Ecuador.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).