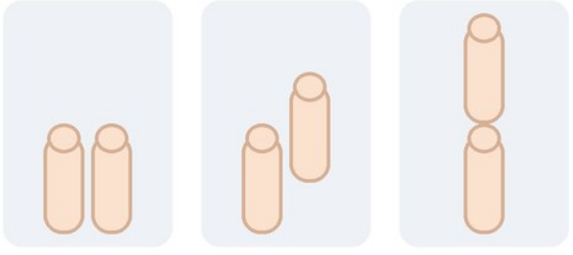
SPPB · Short Physical Performance Battery

Las 3 pruebas y sus puntos de corte EN SEGUNDOS (así es como cae en el MIR)

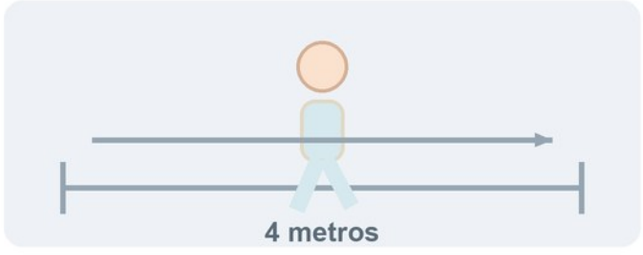
1 · EQUILIBRIO



Pies juntos · Semitándem · Tándem

4	Tándem 10 s
3	Tándem 3 – 9,99 s
2	Semitándem 10 s, pero tándem < 3 s
1	Pies juntos 10 s, pero semitándem < 10 s
0	No mantiene los pies juntos 10 s

2 · VELOCIDAD DE LA MARCHA (4 m)



Más tiempo = menos puntos

4	< 4,82 s
3	4,82 – 6,20 s
2	6,21 – 8,70 s
1	> 8,70 s
0	Incapaz de realizarlo

3 · LEVANTARSE DE LA SILLA (×5)



Rondan 11, 14 y 17 segundos

4	≤ 11,19 s
3	11,20 – 13,69 s
2	13,70 – 16,69 s
1	16,70 – 60 s
0	> 60 s o incapaz

TOTAL = suma de las 3 pruebas · 0 a 12 puntos

10 – 12	Buen rendimiento físico
7 – 9	Limitación moderada
≤ 6	Limitación importante (fragilidad)

El punto de corte de fragilidad suele situarse en torno a ≤ 8