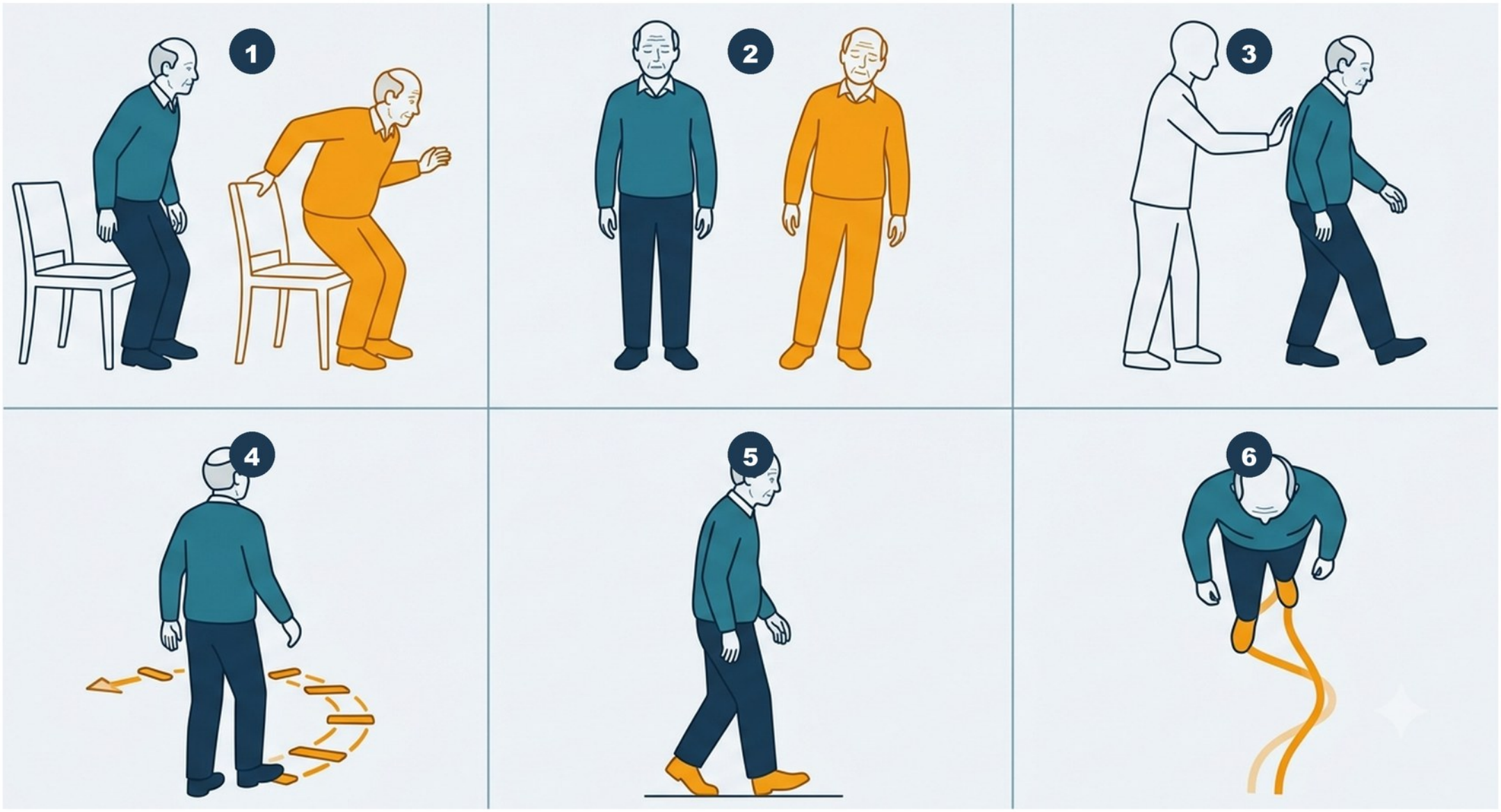
Test de Tinetti

Equilibrio y marcha · las maniobras que se exploran



1 Levantarse de la silla sin usar los brazos

2 Equilibrio de pie con los ojos cerrados

3 Empujón en el esternón (recuperar el equilibrio)

4 Giro de 360°

5 Altura del paso (marcha)

6 Base de sustentación y trayectoria

Equilibrio (16) + marcha (12) = 28 puntos · ≤ 18 alto riesgo de caídas · 19-23 moderado · 24-28 bajo