

# PRUEBA DE FUERZA

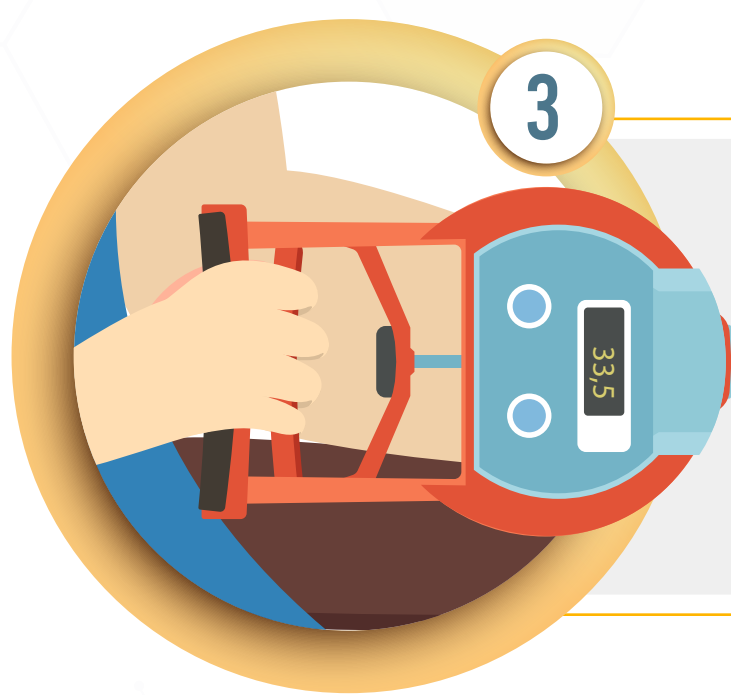
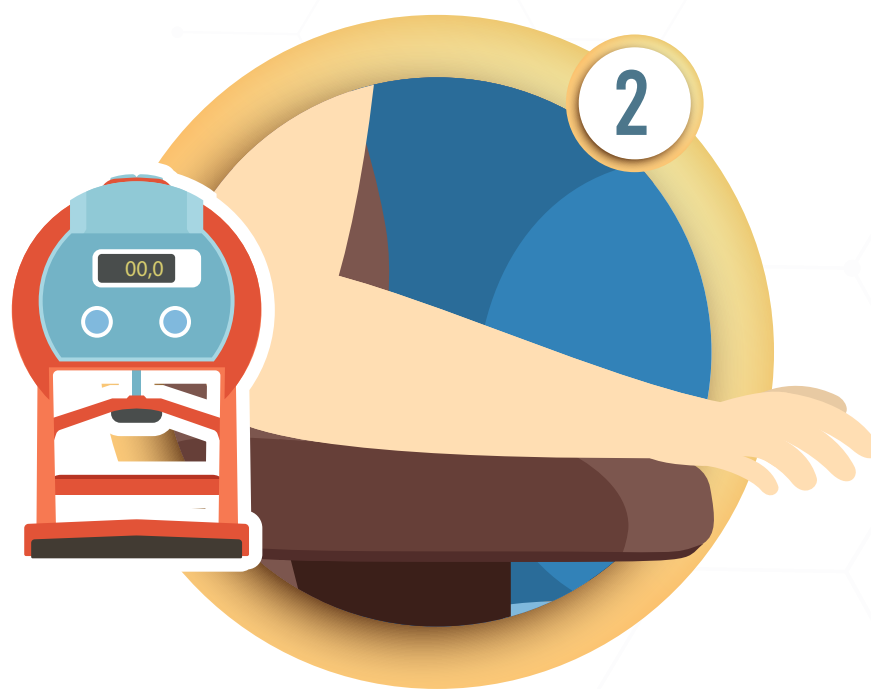
## de Presión Manual CON DINAMÓMETRO

Definida como “la capacidad que tiene una persona para apretar o suspender objetos en el aire con las manos” (Borda et al, 2009), la fuerza de presión manual puede determinar si hay posibilidades de que la persona padezca o esté en camino de desarrollar Sarcopenia.



Para medir la fuerza de presión manual el paciente debe estar de pie o sentado en una silla con descansabrazos y respaldo, con el hombro y el antebrazo en posición neutra, mientras el brazo completo debe estar en un ángulo de 90°. (Roberts et al., 2011)

**El instrumento requerido para la prueba es el dinamómetro de mano.** Utilícelo en la extremidad dominante del paciente y ajústelo a los requerimientos de tamaño de este. Para que el peso del dispositivo no influya en la capacidad del paciente, el antebrazo debe estar sobre el descansabrazos. (Roberts et al., 2011)



El dinamómetro debe presionarse hasta que el indicador se detenga. Haga la prueba tres veces. Escoja el resultado más alto, aproximándolo al kilogramo siguiente. (Roberts et al., 2011)

**El punto de corte sugerido es de <27 kg en hombres y <16 kg en mujeres. (EWGSOP2, 2018)**

Si el resultado es menor que estos parámetros, es un signo de que su paciente es presarcopenico. Igualmente, la prueba de fuerza de presión manual puede ser un indicador de la presencia de otras patologías.

Con la siguiente tabla, evalúe si su paciente se encuentra dentro del **promedio de Fuerza de Presión Manual**, de acuerdo a su edad y sexo.

EDAD	MASCULINO			FEMENINO		
	DÉBIL	NORMAL	FUERTE	DÉBIL	NORMAL	FUERTE
20 - 24	<36.8	36.8 - 56.6	>56.6	<21.5	21.5 - 35.3	>35.3
25 - 29	<37.7	37.7 - 57.5	>57.5	<25.6	25.6 - 41.4	>41.4
30 - 34	<36.0	36.0 - 55.8	>55.8	<21.5	21.5 - 35.3	>35.3
35 - 39	<35.8	35.8 - 55.6	>55.6	<20.3	20.3 - 34.1	>34.1
40 - 44	<35.5	35.5 - 55.3	>55.3	<18.9	18.9 - 32.7	>32.7
45 - 49	<34.7	34.7 - 54.5	>54.5	<18.6	18.6 - 32.4	>32.4
50 - 54	<32.9	32.9 - 50.7	>50.7	<18.1	18.1 - 31.9	>31.9
55 - 59	<30.7	30.7 - 48.5	>48.5	<17.7	17.7 - 31.5	>31.5
60 - 64	<30.2	30.2 - 48.0	>48.0	<17.2	17.2 - 31.0	>31.0
65 - 69	<28.2	28.2 - 44.0	>44.0	<15.4	15.4 - 27.2	>27.2
70 - 99	<21.3	21.3 - 35.1	>35.1	<14.7	14.7 - 24.6	>24.6

**Nota:** Para aumentar la confiabilidad de la evaluación de fuerza muscular, la prueba debe aplicarse en el mismo momento del día para evitar la fatiga, en el mismo entorno y con la misma posición de acuerdo con los protocolos de evaluación establecidos.

Referencias:

Helen C. Roberts, Hayley J. Denison, Helen J. Martin, Harnish P. Patel, Holly Syddall, Cyrus Cooper, Avan Ahlie Sayer, A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies: towards a standardised approach, Age and Ageing, Volume 40, Issue 4, July 2011, Pages 423–429, Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/ageing/afr051>

EWGSOP2, Cruz-Jentoft, A., et al., (2019) Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis, Age and Ageing Journal, Vol. 48, Publicación 1, Páginas 16–31. Recuperado de: <https://academic.oup.com/ageing/article/48/1/16/5126243>

Norman K, Stobáus N, González MC, Schulzke J-D, Pirlich M. Hand grip strength: Outcome predictor and marker of nutritional status. Clinical Nutrition. 2010 7-8.

Diaz M, Estudio de validez diagnóstico: Consistencia del dinamómetro de mano digital Camry en una población de adultos sanos en Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. 2016.