



# INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Velocidad de marcha

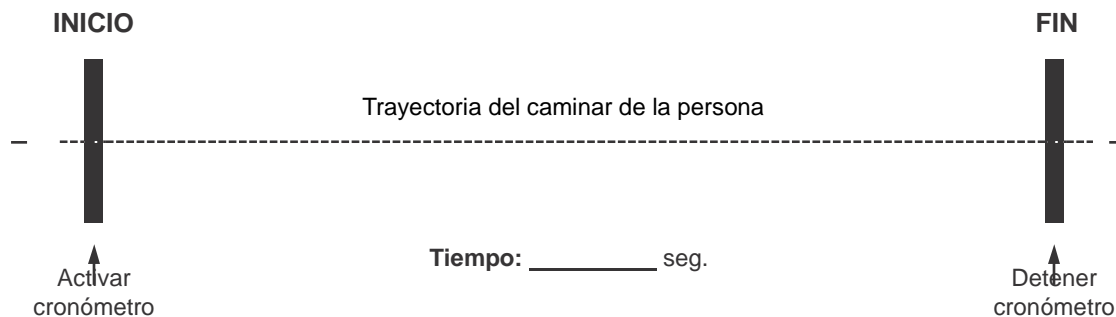
La disminución en la velocidad de marcha se ha asociado a cambios en el sistema nervioso central como son un menor volumen de la corteza prefrontal y un mayor tiempo de reacción.

Material requerido:

- Un espacio plano, libre de obstáculos y lo suficientemente amplio para evaluar la velocidad de marcha.
- Marcas visibles de las líneas de inicio y de fin de un trayecto de 4 metros.
- Cronómetro (reloj o de teléfono inteligente).

Instrucciones:

Mida con el cronómetro el tiempo que le toma a la persona caminar el trayecto de cuatro metros, si es necesario que utilice auxiliar de la marcha, puede emplearlo durante la prueba.



Para calcular la velocidad de marcha, realice la siguiente división: 4 (que corresponde a los metros recorridos) entre los segundos que le tomó a la persona recorrerlos, obteniéndose así la velocidad en m/seg.

$$\frac{4 \text{ metros}}{(X) \text{ segundos}} = (X) \text{ m/seg} \quad \text{Resultado: } \underline{\hspace{2cm}} \text{ m/seg.}$$

### Interpretación

**< 1 m/seg**  
(≥ 4 seg en total) = Predice riesgo de desenlaces adversos.

**< 0.8 m/seg**  
(≥ 5 seg en total) = Indicar disminución de desempeño como parte de los componentes que definen a la sarcopenia.

### Referencia:

López-Teros T, Gutiérrez-Robledo LM, Pérez-Zepeda MU. Gait Speed and Handgrip Strength as Predictors of Incident Disability in Mexican Older Adults. J Frailty Aging. 2014;3(2):109. PMID: 27049903.