

Test de Sentarse y Levantarse

Sitting-Rising Test (SRT) · Guía práctica de aplicación clínica

Herramienta **simple, segura y sin equipamiento** que evalúa en **<2 minutos** los cuatro componentes de la aptitud física **no aeróbica**. Valora la capacidad de **sentarse y levantarse del piso** y predice mortalidad natural y cardiovascular en adultos de mediana edad y mayores.

Fuerza y potencia muscular

Flexibilidad

Equilibrio

Composición corporal

1 PROTOCOLO

- Superficie **plana y antideslizante**, espacio mínimo de **2 x 2 m**.
- Paciente **descalzo** y con ropa que no restrinja el movimiento.
- Se permite **cruzar las piernas**; no se usan los lados de los pies como apoyo.
- Se realizan **uno o más intentos**; se registra el **mejor puntaje** de cada acción.

Instrucción verbal: «Sin preocuparse por la velocidad del movimiento, intente sentarse y luego levantarse del piso, usando el mínimo apoyo que considere necesario».

2 PUNTUACIÓN

SENTARSE

0-5

+

LEVANTARSE

0-5

=

SRT

0-10

5

Cada acción **inicia en 5 puntos** (ejecución perfecta).

-1

Por **cada apoyo**: mano, antebrazo, rodilla o lado de la pierna.

-0.5

Por **inestabilidad** (pérdida parcial del equilibrio).

0

Apoyo externo total (mesa, pared, otra persona) o no logra la acción.

SECUENCIA DEL MOVIMIENTO



3 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Grupo · Puntaje SRT	% de la muestra	Mortalidad natural	HR mortalidad natural (IC 95%)	HR mortalidad CV (IC 95%)	Lectura clínica
10	10.1%	3.7%	1 · ref.	1 · ref.	Riesgo mínimo
8.5 - 9.5	22.2%	7.0%	1.25 (0.74-2.24) ^{ns}	2.01 (0.78-6.80) ^{ns}	Bueno
8	27.7%	11.1%	1.51 (0.92-2.66) ^{ns}	2.17 (0.87-7.26) ^{ns}	Umbral (≥8)
4.5 - 7.5	29.0%	20.4%	2.23 (1.37-3.95)	3.25 (1.30-10.91)	Riesgo aumentado
0 - 4	10.9%	42.1%	3.84 (2.25-6.97)	6.05 (2.30-20.94)	Riesgo alto

Cohorte CLINIMEX: 4282 adultos de 46-75 años (68% hombres); seguimiento mediano de 12.3 años; 665 muertes por causas naturales (15.5%). **HR ajustado** (Modelo 2) por edad, sexo, IMC, estado de salud y antecedentes de enfermedad coronaria, hipertensión, dislipidemia y diabetes; grupo de referencia = SRT 10. **ns** = el IC 95% incluye 1 (no significativo).

4 LECTURA RÁPIDA

10 **Óptimo.** Riesgo mínimo; mantener nivel de actividad.

8.5-9.5 **Bueno.** Reforzar fuerza, flexibilidad y equilibrio.

8 **Aceptable.** Umbral clínico de buen pronóstico (≥8).

4.5-7.5 **Riesgo aumentado.** Prescribir ejercicio dirigido.

0-4 **Riesgo alto.** Priorizar evaluación e intervención.

CLAVES CLÍNICAS

- Cada **-1 punto** en el SRT se asoció a **+33%** riesgo de muerte natural y **+31%** cardiovascular (ajustado por edad).
- No poder **levantarse** sin apoyo (score 0 al rise): **~50%** de mortalidad a 10 años → señal de alarma funcional.

97%
SRT 10

88%
SRT 8

73%
SRT 0-4

SUPERVIVENCIA A 10 AÑOS