

Sentarse y Pararse de la Silla

Test de 30 segundos (30-Second Chair Stand) · Cómo realizarlo e interpretar tu resultado

El número de veces que logras **pararte y sentarte** de una silla en **30 segundos** refleja la **fuerza y resistencia de tus piernas**. Es una prueba simple y sin equipamiento que ayuda a estimar tu **riesgo de caídas** y tu autonomía.

Fuerza de piernas

Riesgo de caídas

Movilidad y autonomía

1 CÓMO SE REALIZA

- Siéntate en el **centro de una silla** de respaldo recto, **sin apoyabrazos**, apoyada contra la pared.
- Cruza los **brazos sobre el pecho**, cada mano en el hombro opuesto.
- Apoya los **pies planos** en el piso y mantén la **espalda recta**.
- A la señal de «¡Ya!», párate por completo y vuelve a sentarte.
- Repite **tantas veces como puedas durante 30 segundos**.
- Se cuenta el **número de veces** que llegas de pie por completo.

Reglas: no uses las manos (mantén los brazos cruzados). Si al terminar estás **más de la mitad** arriba, cuenta como repetición. Si necesitas las manos para pararte, el resultado es **0**. Detén la prueba si hay riesgo de caída.

EJECUCIÓN DEL TEST



2 INTERPRETA TU RESULTADO · SEMÁFORO DE RIESGO

● Bajo el promedio · riesgo alto de caídas

● Promedio · rango esperado

● Superior · buena fuerza · bajo riesgo

♂ HOMBRES

Edad	Bajo	Promedio	Superior
60-64	< 14	14-19	> 19
65-69	< 12	12-18	> 18
70-74	< 12	12-17	> 17
75-79	< 11	11-17	> 17
80-84	< 10	10-15	> 15
85-89	< 8	8-14	> 14
90-94	< 7	7-12	> 12

♀ MUJERES

Edad	Bajo	Promedio	Superior
60-64	< 12	12-17	> 17
65-69	< 11	11-16	> 16
70-74	< 10	10-15	> 15
75-79	< 10	10-15	> 15
80-84	< 9	9-14	> 14
85-89	< 8	8-13	> 13
90-94	< 4	4-11	> 11

Cómo leerla: cuenta tus repeticiones y ubícalas en la fila de tu edad y sexo. Un puntaje en la zona **roja (bajo el promedio)** para tu grupo indica mayor riesgo de caídas. Valores en número de repeticiones completas en 30 segundos.

3 CÓMO MEJORAR TU FUERZA DE PIERNAS



Fortalece tus piernas

Sentadillas o levantarte de la silla.



Sube escaleras

Entrena fuerza en tu día a día.



Trabaja el equilibrio

Clave para prevenir caídas.



Sé constante

Subir 2 repeticiones ya es una mejora real.

EN RESUMEN

Un resultado **por debajo del promedio** de tu edad y sexo señala mayor **riesgo de caídas**. La buena noticia: el **entrenamiento de fuerza de piernas** (sentadillas, subir escaleras, levantarse de la silla) mejora tu puntaje. Consulta a tu médico cómo empezar.