

### **“SIT TO STAND TO SIT 10” (STS-10)**

Consiste en medir los segundos que necesitaba el paciente para, desde una posición de sentado, levantarse y volver a sentarse 10 veces consecutivas.

El test se realiza en una silla de altura estándar sin apoyabrazos apoyada en la pared para minimizar el riesgo de caída durante la prueba.

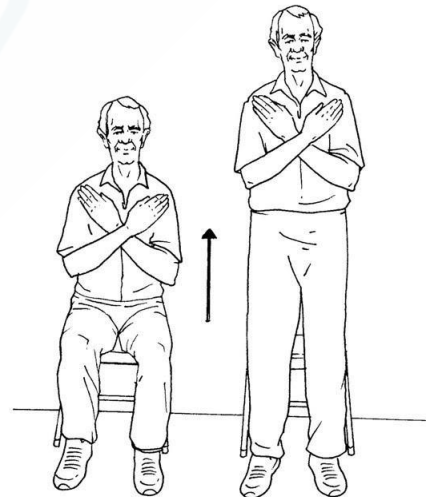
Se le permite al paciente un intento de prueba, indicándole que los brazos debían permanecer cruzados frente al pecho.

Tras realizar las 10 repeticiones se registra el tiempo empleado y se registra el esfuerzo percibido a través de la escala de Borg modificada.

Los pacientes deben estar clínicamente estables, sin dolor, ni inestabilidad hemodinámica.

Como criterio de suspensión de la prueba:

- Saturación de O<sub>2</sub> < 92% respirando aire ambiental
- Presión arterial sistólica (PAS) > 180 mmhg y / o presión arterial diastólica (PAD) > 100 mmhg.



**ESCALA DE BORG MODIFICADA**

