Dr. Héctor Hermosilla
Cirugía de rodilla • Traumatología ortopédica

TEST DE LA SILLA
30 SEGUNDOS

Una prueba simple para saber, en casa, cómo está la fuerza de tus piernas. Solo necesitas una silla y un reloj.

ANTES DE EMPEZAR

- Usa una **silla firme, sin brazos** (altura normal de comedor), **apoyada contra la pared** para que no se mueva.
- Pide a **alguien que te acompañe** al lado y que tome el tiempo.
- Zapatos cómodos y espacio libre alrededor.
- **Detente** si sientes dolor intenso, mareo, falta de aire o inestabilidad.

1 CÓMO SE HACE



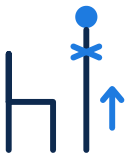
1

Siéntate al **medio de la silla**, espalda recta y pies apoyados al ancho de las caderas.



2

Cruza los brazos sobre el pecho. No los uses para impulsarte.



3

Al oír **«¡Ya!»**, párate **completo** y vuelve a sentarte. Repite todas las veces que puedas en **30 segundos**.



4

Cuenta cada vez que quedas de pie. Si a los 30 s vas más de la mitad de la subida, también cuenta.

• Si **necesitas los brazos** para pararte, detén la prueba: el resultado es **0**. Anótalo, es información importante para tu evaluación.

• Haz la prueba **una sola vez**, a tu ritmo más rápido **pero seguro**.

MI RESULTADO

Anótalo y compáralo con la tabla de la página 2

repeticiones	edad	fecha

Test de la silla

Dr. Héctor Hermosilla • Cirugía de rodilla

2 ¿CÓMO ME FUE?

Edad	Hombres	Mujeres
60–64	menos de 14	menos de 12
65–69	menos de 12	menos de 11
70–74	menos de 12	menos de 10
75–79	menos de 11	menos de 10
80–84	menos de 10	menos de 9
85–89	menos de 8	menos de 8
90–94	menos de 7	menos de 4

Si hiciste menos repeticiones que las de la tabla para tu edad, tu resultado está **bajo lo esperado**: indica menos fuerza en las piernas y un **mayor riesgo de caídas**.

Este test no es un diagnóstico. Es una señal para conocer mejor tu situación y, si corresponde, evaluarla.

¿Menor de 60 años? Si te costó, también vale la pena consultar.

3 PARA PRACTICAR: PARARSE DE LA SILLA

Levantarse de una silla es un movimiento que **se puede entrenar**. Empieza en el nivel que te resulte cómodo y avanza de a poco:

NIVEL 1 Párate y siéntate **apoyando las manos** en los muslos o en los brazos de una silla firme.

NIVEL 2 Igual, pero con los **brazos cruzados** sobre el pecho.

NIVEL 3 Brazos cruzados y **bajando lento** (cuenta 3 segundos hasta sentarte).

Cuánto: 2 a 3 series de 5 a 10 repeticiones, algunos días a la semana. Una molestia leve es esperable; si el dolor aumenta o sigue al día siguiente, baja de nivel y consulta.

4 SEÑALES PARA CONSULTAR

- ! No puedes pararte sin usar los brazos, o tu resultado está bajo lo esperado.
- ! Dolor de rodilla que no mejora o que te despierta en la noche.
- ! La rodilla se traba, se hincha o sientes que «se va».
- ! Dejaste de hacer cosas (caminar, salir, subir escaleras) por la rodilla.

¿Te salió bajo lo esperado o te dolió al hacerlo?

Escríbeme **«TEST»** y tu número de repeticiones por WhatsApp, o agenda tu evaluación. Revisamos tu caso y vemos qué opciones tienes.

WhatsApp +56 9 9947 9483 **drhectorhermosilla.cl/evaluacion**

Basado en el *30-Second Chair Stand Test* del programa STEADI de los CDC (EE. UU.). Material educativo, no reemplaza una evaluación médica. Si tienes una condición cardíaca, mareos frecuentes o una cirugía reciente, consulta antes.