

**RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y
PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 07 - GCPAMyPCD-ESSALUD 2017**

Lima, 07 MAR 2017

VISTA:

Vista la Carta N° 72 - GPAMyPS-GCPAMyPCD-EsSalud 2017, mediante la cual la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, propone la Directiva "CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD"

CONSIDERANDO:

Que, de conformidad con el numeral 1.2 del artículo 1° de la Ley N° 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud, EsSalud tiene la finalidad de dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes, a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas, y prestaciones sociales que corresponden al Régimen Contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;



Que, mediante Decreto Supremo N° 016-2012-TR, se declaró en reorganización al Seguro Social de Salud - EsSalud, a fin de garantizar la efectiva prestación de los servicios que brinda a los asegurados, así como la intangibilidad de sus recursos; en el marco del derecho a la seguridad social en salud y los principios de la seguridad social, como son: la solidaridad, transparencia, participación y eficiencia;



Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-EsSalud -2014, se aprobó la Nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – EsSalud, el mismo que entre otros órganos centrales instituyó la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad;



Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-EsSalud -2015 de fecha 31 de diciembre 2015, se aprobó el texto actualizado y concordado del Reglamento de Organización y Funciones de EsSalud, que en su artículo 175° Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, establece entre las funciones: a) Formular y proponer las políticas, estrategias, planes y programas de prestaciones sociales, encaminados a la protección de la persona adulta mayor y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad y c) Establecer los planes de atención de las prestaciones sociales adecuadas a las necesidades de la población adulta mayor y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad;

**RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y
PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 07 - GCPAMyPCD-ESSALUD 2017**

Que, al asignarse la función a la Sub Gerencia de Protección al Adulto Mayor, de proponer e implementar políticas y normas gerontológicas sobre bienestar y promoción social, se requiere la aprobación de la Directiva "CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD", que contribuirá con el desarrollo integral, integrado y centrado en las personas adultas mayores, ya que permite que esta población vulnerable cubra sus necesidades de autorrealización.

Que, en salvaguarda del mejoramiento sostenido y permanente de los programas y/o servicios de las Prestaciones Sociales, orientados a la protección y promoción de las personas con alta vulnerabilidad social aseguradas de EsSalud, y mejora continua de la gestión, es necesaria la aprobación de la Directiva "CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD";

Estando a lo expuesto, y en uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

- 1. APROBAR, la Directiva N° 04 GCPAMyPCD-ESSALUD-2017, "CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD", que forma parte de la presente Resolución.**
- 2. DISPONER,** que la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales, cumpla con la supervisión, evaluación y control del cumplimiento de lo dispuesto en la presente resolución.
- 3. DISPONER,** que la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales, a través de la Sub Gerencia de Protección al Adulto Mayor, sea responsable de la difusión, implementación, seguimiento, evaluación y control de la correcta aplicación de la presente Directiva.

REGISTRE Y COMUNÍQUESE


.....
Dr. LUIS QUIROZ AVILES
Gerente Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad
ESSALUD

Jr. Domingo Cueto N° 120
Jesús María - Lima
T. 265 6000 / 265 7000

NIT / 7 / 2017 031

DIRECTIVA N° 07-GCPAMyPCD-ESSALUD-2017
DIRECTIVA DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y
PERSONA CON DISCAPACIDAD

**DIRECTIVA: “CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE
LA PERSONA ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU
CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD – ESSALUD”**



SUBGERENCIA DE PROTECCIÓN AL ADULTO MAYOR
GERENCIA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR y PRESTACIONES SOCIALES
GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PERSONA CON
DISCAPACIDAD

**DIRECTIVA "CARTERA DE ATENCIÓN PARA EL BIENESTAR DE LA PERSONA
ADULTA MAYOR CON DETERIORO DE SU CAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL DE
SALUD – ESSALUD"**

ÍNDICE

- I. OBJETIVO**
- II. FINALIDAD**
- III. BASE LEGAL**
- IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN**
- V. RESPONSABILIDADES**
- VI. DISPOSICIONES**
- VII. CONCEPTOS DE REFERENCIA**
- VIII. ANEXOS**

Anexo N° 01: Evaluación Integral del Adulto Mayor

Anexo N° 02: Escala de Reajuste Psicosocial de Thomas Holmes y Richard Rahe
– SRRS

Anexo N° 03: Mini Nutritional Assessment – MNA

Anexo N° 04: Short Physical Performance Battery – SPPB

Anexo N° 05: Índice de Higiene del Sueño Modificado para Adultos Mayores

Anexo N° 06: Plantilla de valoración de riesgos del hogar

Anexo N° 07: Test de Sobrecarga de Zarit

Anexo N° 08: Autopercepción de Salud Escala EQ 5D



I. OBJETIVO

Establecer y estandarizar criterios y herramientas para el cuidado progresivo de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad, afiliadas al Seguro Social de Salud – EsSalud, en el marco de la articulación sociosanitaria.

II. FINALIDAD

Contribuir con el bienestar de la persona adulta mayor con deterioro de su capacidad, previniendo el desarrollo de discapacidad y dependencia en el mayor tiempo posible.

III. BASE LEGAL

- Constitución Política del Perú de 1993.
- Ley N° 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud – ESSALUD y su Reglamento, aprobado por el Decreto Supremo N° 002-99-TR.
- Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 009-97-SA; D. S. N° 001-98-SA; Ampliatorias y Complementarias.
- Ley N° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor.
- Resolución Ministerial N° 941-2005-MINSA, que aprobó los “Lineamientos para la Atención Integral de Salud de las Personas Adultas Mayores”.
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-EsSalud-2014, que aprueba la Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud (ESSALUD) y da origen a la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, como órgano de Línea de la Gerencia General, y modificada por Resolución N° 767-PE-ESSALUD-2015.
- Resolución de Gerencia General N° 1227-GG-ESSALUD-2015, que aprobó la Directiva N° 07-GG-ESSALUD-2015, “Norma para Verificación, Calificación, Certificación y Registro de Accesibilidad en las dependencias de EsSalud”.
- Acuerdo de Consejo Directivo N°1411-EsSalud-2016, que aprueba el Plan Maestro al 2021 del Seguro Social de Salud.
- Resolución de Gerencia General N° 397-GG-ESSALUD-2016, que aprobó la Directiva N° 007-GG-ESSALUD-2016, “Organización y Articulación de las Prestaciones Sociales y Prestaciones Sanitarias para la Atención Integral Socio Sanitaria de la Población Asegurada Vulnerable en ESSALUD”.



IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

La Cartera de atención para el bienestar de la persona adulta mayor con deterioro de su capacidad, es de aplicación obligatoria en las unidades operativas de prestaciones sociales en el ámbito nacional del Seguro Social de EsSalud.

V. RESPONSABILIDADES

- a) Gerente (a) Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad
- b) Gerente (a) de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales
- c) Sub Gerente (a) de Protección al Adulto Mayor
- d) Gerente (a) de Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial
- e) Subgerente (a) de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y Otros Grupos Vulnerables o equivalente de la Gerencia de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial.

- f) Subgerente de Operaciones o equivalente de la Gerencia de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial.
- g) Responsable de las Unidad Operativa de Prestaciones Sociales.

VI. DIPOSICIONES

6.1. DISPOSICIONES GENERALES

- 6.1.1. El Gerente de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial gestiona la atención sociosanitaria de la población asegurada que presenta deterioro de su capacidad, a través de la "Cartera de Atención para el Bienestar de la persona adulta mayor con deterioro de su capacidad".
- 6.1.2. La Cartera se operativiza en las Unidades Operativas de prestaciones sociales a nivel nacional, creadas para tal fin.
- 6.1.3. El Subgerente de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y Otros Grupos Vulnerables o equivalente y el Subgerente de Operaciones o equivalente de la Gerencia de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial, gestionan el desarrollo de las prestaciones dentro de las Unidades Operativas.

6.2. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

- 6.2.1. A todas las personas adultas mayores se le realiza la **Evaluación Integral del Adulto Mayor** de acuerdo al **Anexo N° 01**.
- 6.2.2. La Identificación de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad se realiza a través de los siguientes criterios:
 - a. Determinación de la disminución de la capacidad de las personas adultas mayores basadas en su condición física y/o comorbilidades: valora factores de riesgos y patologías concomitantes, entre otras condiciones que mermen la calidad de vida del adulto mayor.
 - b. Determinación de la disminución de la capacidad de las personas adultas mayores basadas en los Criterios de Evaluación de Fried:
 - Pérdida de peso involuntaria: la pérdida de peso se considera como criterio si la pérdida es mayor a 4.5kg el último año o $IMC < 21kg/m^2$.
 - Debilidad muscular: se considera debilidad muscular cuando la fuerza prensora es menor del 20% del límite de la normalidad ajustado a sexo y por Índice de masa corporal (IMC).
 - Fatiga: se establece fatiga si presenta síntomas regularmente o la mayoría de veces de la última semana.
 - Marcha lenta: es considerada de esta manera cuando la velocidad de caminata es menor a 0.8m/s (metros/segundo)
 - Bajo nivel de actividad física: se considera bajo nivel de actividad física cuando el cálculo mediante el consumo de Kcal en la última semana sea en hombres $< 383Kcal/semana$ y en



mujeres <270Kcal/semana (Kcal/semana =
Kilocalorías/semana)

Se considera fragilidad: con puntaje de 3 a más.

Pre fragilidad: con puntaje 1-2

No frágil: con puntaje 0

- c. Determinación de la disminución de la capacidad de las personas adultas mayores a través de la valoración social:

Para esta determinación se utiliza la **Escala de reajuste psicosocial de Thomas Holmes y Richard Rahe - SRRS**, que se describe en el **Anexo N° 02**, que indaga a través de 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés en la vida de una persona normal el riesgo para el desarrollo de alguna enfermedad.

- d. Determinación de la disminución de la capacidad de las personas adultas mayores a través de la valoración nutricional:

Para la determinación de la misma, se realiza el **Mini Nutritional Assessment – MNA** descrita en el **Anexo N°03**.

Así mismo, para la medición práctica se utiliza:

- **Disminución de la masa muscular:** se utiliza las medidas antropométricas, como los basados en la circunferencia braquial y los pliegues cutáneos. La circunferencia de la pantorrilla < 31cm se correlaciona positivamente con la masa muscular y está asociada a discapacidad. Sin embargo, las medidas antropométricas son vulnerables al error y cuestionables para uso individual por lo que debe acompañarse de otras mediciones.
- **Disminución de la fuerza muscular:** medido a través de la fuerza de presión manual y flexo extensión de la rodilla.
- **Disminución del rendimiento físico:** medido a través del **Prueba de ejecución Short physical performance battery (SPPB) (Anexo N°04)**.

- 6.2.3. De los Programas para las personas adultas mayores con disminución de su capacidad:

- a. Los programas para las personas adultas mayores con disminución de su capacidad se basan en el modelo de atención sociosanitaria, que comprende un conjunto de atenciones y cuidados continuos destinados a la población en situación de vulnerabilidad que por sus especiales características pueden beneficiarse de la actuación simultánea y sinérgica de los servicios sociales y sanitarios para aumentar su autonomía, paliar sus limitaciones o sufrimientos y facilitar su reinserción social.
- b. Incluye los siguientes programas:
- ✓ Programa de Derechos Humanos y Ciudadanía
 - ✓ Programa de Envejecimiento Activo
 - ✓ Programa de Autocuidado



- ✓ Programa de Prevención de la discapacidad y dependencia
- ✓ Programa de Apoyo a la familia y cuidadores

DEL PROGRAMA DE DERECHOS HUMANOS Y CIUDADANÍA

Promueve el empoderamiento de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad al acceso del pleno derecho a la ciudadanía, integrándolas a una sociedad que los reconoce como tales.

Actividades: Se realiza promoción y difusión de la protección legal a los adultos mayores que lo necesiten, a través de:

- *Taller de Derechos de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad.*
- *Campañas Educativas para el Buen Trato a la personas adultas mayores con deterioro de su capacidad.*

DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Promueve la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura.

El programa de envejecimiento activo está constituido por las siguientes áreas:

- ✓ Desarrollo de habilidades artísticas
- ✓ Activación cognitiva
- ✓ Manejo emocional
- ✓ Talleres ocupacionales
- ✓ Mejora educativa
- ✓ Socialización y sensibilización
- ✓ Turismo social

a. Desarrollo de Habilidades Artísticas

Referido al desarrollo de las capacidades y potencialidades artísticas, como expresión íntima de la naturaleza humana, que estimula el enriquecimiento de la personalidad, la amplitud de conocimientos, la amistad y solidaridad en quienes la practican, conduciéndolos al bienestar físico y mental.

Incluye:

- *Taller de Danzas en sus diferentes variedades.*
- *Taller de Instrumentos musicales: de cuerda, viento y percusión.*
- *Taller de Agrupaciones vocales.*
- *Taller de escultura.*
- *Taller de dibujo y pintura.*
- *Taller de teatro.*
- *Taller de literatura.*



b. Activación Cognitiva

Incluye el *Taller de Entrenamiento de la Memoria*, que engloba todas aquellas actividades que tienen por objeto mejorar el funcionamiento cognitivo en general por medio de actividades diarias. A su vez, también se mejora el estado emocional, conductual e interacción social, de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad, como consecuencia del progreso en la auto eficacia y autoestima que cada uno va percibiendo.

c. Manejo Emocional

Mediante el *Taller de Consejería de Afecto y Sexualidad* se promueve el mantenimiento de la mejora emocional y de aspectos ligados a la sexualidad de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad.

d. Talleres ocupacionales

Mediante estos talleres se promueve la generación de habilidades para el desarrollo de actividades ocupacionales.

Incluye:

- *Taller de manualidades.*
- *Taller de cocina y repostería.*

e. Mejora educativa

Mediante estos talleres se promueve la generación de aprendizaje de nuevos conocimientos, como son los idiomas y el manejo de programas informáticos básicos y/o internet.

Incluye:

- *Taller de idiomas.*
- *Taller de ciberdiálogo.*

f. Socialización y sensibilización

Son actividades grupales que se realizan para difundir la imagen positiva de la persona mayor y el respeto hacia este sector de la población.

Incluye:

- *Eventos de Sensibilización.*
- *Eventos Cívicos.*
- *Eventos Socioculturales.*
- *Juegos Florales*

g. Turismo social

Esta actividad utiliza el tiempo libre de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad para ampliar sus



horizontes culturales, integrándolos y socializando con sus pares.

Para el desarrollo de los *Paseos Locales*, previamente el adulto mayor debe acreditar que puede realizarlos sin perjudicar su estado de salud.

DEL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO

Promueve el autocuidado de las personas adultas mayores con disminución de su capacidad, conductas saludables y previene el desarrollo de enfermedades.

El programa está constituido por las siguientes actividades:

- ✓ Actividades físicas multicomponente
- ✓ Actividades de nutrición saludable
- ✓ Actividades de higiene del sueño
- ✓ Actividades de prevención de caídas

a. Actividades físicas multicomponente

Este programa incluye ejercicios de resistencia aeróbica, de fuerza muscular, de caminata y equilibrio, así como de flexibilidad, que se detallan a continuación:

MODALIDAD DE EJERCICIOS	BENEFICIOS	PRESCRIPCIÓN
<p>Caminar Pedalear</p>	<p>Mejora de resistencia cardiovascular</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incremento progresivo a 150 minutos a la semana o 30 minutos 5 veces/semana.
<p>Pesos libres. Máquinas de resistencia en forma variable.</p>	<p>Fortalecimiento muscular. Aumento de masa muscular y fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 series de 8 a 12 repeticiones, comenzando con un paseo o un ejercicio que nos permita realizar 20 – 30 repeticiones máximas, hasta realizar progresivamente un máximo de 3 series de 4-6 repeticiones con un peso que nos permita realizar 15 repeticiones máximas. • 6 a 8 ejercicios de grandes grupos musculares. • Para optimizar la capacidad funcional, los ejercicios de fuerza deberán ser específicos para los grupos musculares más utilizados e incluir ejercicio que simulen actividades de la vida diaria (p. ej., sentarse y levantarse de una silla). • 2-3 días/semana



MODALIDAD DE EJERCICIOS	BENEFICIOS	PRESCRIPCIÓN
Ejercicios de la vida diaria (levantarse y sentarse, subir/bajar escaleras) Ejercicios de potencia (a altas velocidades con pesos ligeros / moderados)	Potencia y capacidad funcional	Se puede mejorar la potencia mediante el entrenamiento al 60% de 1 repetición máxima y con la máxima velocidad a esta resistencia (p. ej., tan rápido como sea posible), que estará entre el 33 y el 60% de la velocidad máxima sin resistencia
Ejercicios de estiramiento	Flexibilidad	10-15 min 2-3 días/semana
Ejercicios en la posición de tándem, semitándem, desplazamientos multidireccionales con pesos extra (2-4 kg), caminar con apoyo talón-punta, subir escaleras con ayuda y transferencia de peso corporal (desde una pierna a la otra)	Equilibrio	En todas las sesiones

Para la evaluación de este programa, se mide el rendimiento comparando con la medición basal, a través de la prueba de ejecución Short physical performance battery (SPPB).

b. Actividades de nutrición saludable

Este programa mejora el estado nutricional, evitando la obesidad y/o desnutrición de la población objetivo, sin considerar los beneficios que otorga a la población con problemas crónicos.

Los *Talleres de nutrición saludable* incluyen educación sobre alimentos energéticos y ricos en proteínas, consejo nutricional acerca de alimentación saludable y beneficios del ejercicio regular para mejorar salud, bienestar global y aporte nutricional.

c. Actividades de higiene del sueño

Este programa mejora la calidad del sueño y previene los trastornos del sueño más frecuentes durante el curso de vida de los adultos mayores.

Incluye el desarrollo de *Talleres sobre medidas de higiene del sueño* las cuales son evaluadas a través del **Índice de Higiene del Sueño modificado para adultos mayores (Anexo N°05)**.

d. Actividades de Prevención de caídas

Este programa previene las caídas de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad a través de un



conjunto de actividades que incluyen ejercicio físico, revisión de la medicación e intervención sobre riesgos del hogar.

Comprende:

- Ejercicios físicos
Incluye la recomendación de 3 tipos de ejercicios:
 - ✓ Ejercicios en grupo de componentes múltiples: que engloban ejercicios de resistencia, equilibrio y fuerza.
 - ✓ Tai Chi como ejercicio grupal
 - ✓ Ejercicios de componentes múltiples prescritos de forma individual realizados en el hogar.

Los programas multicomponente descritos en el ítem a) pueden ser utilizados ya que tienen más resultados favorables y sus efectos son más destacados en otros dominios del síndrome como las caídas y el deterioro cognitivo.

- Revisión de medicación
Revisión periódica de la medicación habitual; considerando aspectos relacionados a adherencia en el tratamiento.

PROBLEMA	RECOMENDACIÓN
Adherencia en el tratamiento	Uso de pastilleros, simplificar el régimen terapéutico, reducir número de dosis, educación grupal de los pacientes y mejorar la comunicación médico-paciente.

- Intervención sobre riesgos del hogar
Consejería sobre la modificación de los riesgos del hogar en la prevención de caídas especialmente en pacientes de alto riesgo que han sufrido caídas y en aquellos con deterioro visual y auditivo. Para este ítem considerar la **Plantilla de valoración de riesgos del hogar (Anexo N°06)**.

DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DISCAPACIDAD Y DEPENDENCIA

Previene el desarrollo de la discapacidad y dependencia de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad.

Actividades:

Manejo de las condiciones de riesgo que deterioren la capacidad de las personas adultas mayores y que devengan en el desarrollo de discapacidad y/o dependencia progresivamente.

Especial énfasis en las actividades incluidas en el Programa de autocuidado.

DEL PROGRAMA DE APOYO A LA FAMILIA Y CUIDADORES

Promueve la actuación a seguir de la familia y/o cuidadores a fin de que las actividades, tratamientos o procedimientos que se proporcionan, tengan una continuidad en el domicilio,



especialmente para la readaptación a las actividades de la vida diaria.

Actividades: Incluye participación comunitaria, apoyo a la familia y capacitación a los cuidadores.

ACTIVIDAD	CRIBADO Y VALORACIÓN	INTERVENCIÓN
Participación comunitaria / organizaciones comunales u organizaciones de apoyo al adulto mayor – asunción de roles	Valoración clínica	Modificación de medidas ambientales en el hogar y entrenamiento específico en interacción en la comunidad. Anexo N°4. Establecer objetivos individuales y adaptar las intervenciones para lograrlos y conseguir la colaboración de cuidadores y otras personas relevantes de la comunidad u otras organizaciones para conseguir los objetivos propuestos.
Apoyo a la familia	Ficha de evaluación inicial	Visita domiciliaria, realizada por profesionales de la salud a aquellos casos que lo ameriten.
Entrenamiento a los cuidadores	Evaluación de competencias del cuidador	Se programará capacitaciones a los cuidadores en el manejo de las necesidades de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad y en la identificación de riesgos para el desarrollo de patologías y discapacidad. Se medirá la eficacia de la intervención a través de la aplicación del Test de Sobrecarga de Zarit (Anexo N°07) .

6.2.4. Indicadores

Se evalúa los siguientes indicadores para verificar la evolución de las personas adultas mayores con deterioro de su capacidad, la misma que será anual:

INDICADOR	HERRAMIENTA DE MEDICIÓN	FORMA DE CÁLCULO
Cumplimiento de la Directiva	<i>Usuarios atendidos en Unidades Operativas de Prestaciones Sociales.</i>	N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad que se atienden en las Unidades Operativas de Prestaciones Sociales x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad
Estado de salud percibido	Autopercepción de Salud Escala EQ 5D (Anexo N°08)	N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad con Autopercepción de Salud mayor del 75% de su estado de salud x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad
Limitación funcional	Índice de Katz	N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad que presentan dependencia parcial o son independientes para el desarrollo de sus AVD x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad
Caidas	N° de caídas al año	N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad que presentan 1 caída o más durante el último año x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad

INDICADOR	HERRAMIENTA DE MEDICIÓN	FORMA DE CÁLCULO
Intervenciones	Valoración de cada actividad por programa.	N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad que mejora resultado (cambio significativo) en la prueba de ejecución inicial a los 6 meses tras el consejo – intervención x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad usuarias.
Satisfacción del usuario	Ficha de Satisfacción usuario	N° de personas adultas mayores con presencia de satisfacción del usuario x 100 / N° de personas adultas mayores con deterioro de su capacidad

Las metas se establecen de acuerdo al basal encontrado en el primer año de desarrollo.

Los indicadores establecidos se monitorean cada tres meses para la evaluación de la implementación progresiva de la presente Cartera. El cumplimiento de las metas establecidas es de manera gradual de acuerdo a la aprobación del presupuesto con el que se cuente.

6.2.5. Organización

- El Gerente de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial, gestiona una adecuada infraestructura de las diferentes unidades operativas. ¹
- El Gerente de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial, realiza los procesos correspondientes para la adquisición y contratación de bienes y servicios que se requieran en las diferentes unidades operativas de la Red, que permitan una adecuada atención.
- Las actividades se registran en el sistema de información vigente.

6.3. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

6.3.1. El Subgerente de la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y Otros Grupos Vulnerables o equivalente y el Subgerente de Operaciones o equivalente de la Gerencia de la Red Prestacional / Desconcentrada / Asistencial realizan el seguimiento y control del cumplimiento de los indicadores, el cual será trimestral, semestral y anual.

6.3.2. El incumplimiento de las disposiciones contenidas en la presente Directiva constituye falta de carácter disciplinario y es sancionado según normatividad legal y/o institucional vigente.

VII. CONCEPTOS DE REFERENCIA

7.1 Atención Integrada

Atención coordinada y continuada, centrado en la responsabilidad compartida de coordinar los cuidados, recursos, servicios y profesionales que confluyan en la atención socio sanitaria, y ofrecer simultáneamente respuestas a las

¹ Estándares establecidos en la Directiva "Norma para la Verificación, Calificación Certificación y Registro de Accesibilidad en las Dependencias de EsSalud", aprobada mediante Resolución N°1227-GG-ESSALUD-2015

necesidades sanitarias y sociales de las personas aseguradas de modo continuo, articulado y sinérgico.

7.2 Atención Integral

Es la provisión continua y con calidad de una atención orientada hacia la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en salud, para las personas, en el contexto de su familia y comunidad. Dicha atención está a cargo del personal de salud competente con enfoque bio psicosocial, a través de un trabajo en equipo, coordinado y con la participación de la sociedad.

7.3 Atención Socio sanitaria:

Conjunto de atenciones y cuidados continuos destinados a aquella población en situación de vulnerabilidad que por sus especiales características pueden beneficiarse de la actuación simultánea y sinérgica de los servicios sociales y sanitarios para aumentar su autonomía, paliar sus limitaciones o sufrimientos y facilitar su reinserción social.

7.4 Atención Continua en el tiempo:

Es la respuesta a las situaciones de las personas aseguradas de modo continuo, sin preponderancia de un tipo de cuidados sobre los otros, permaneciendo el vínculo entre los servicios institucionales y la persona, con un sistema de información y valoración comunes.

7.8 Calidad de Vida:

Percepción de un individuo de su posición de la vida, dentro del contexto de la cultura y el sistema de valores en donde vive, en relación con sus metas, expectativas, estándares e inquietudes. Es un concepto de gama amplia, que incorpora en forma compleja la salud física, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, creencias y relaciones personales a los rasgos dominantes en su entorno. La calidad de vida es la sensación subjetiva de bienestar del individuo (Chaturvedi, 1991); es el indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del hombre en un marco social y cultural determinado (Quintero, 1992).

7.9 Evaluación Integral:

Proceso diagnóstico de evaluación de la persona, multidimensional e interdisciplinario, diseñado para identificar y cuantificar las capacidades y los problemas de las esferas, biomédica, cognitiva, emocional, funcional y socio familiar, con la finalidad de descubrir problemas de salud y sociales, elaborar un plan exhaustivo de intervención sociosanitario, favorecer un tratamiento integral más adecuado y racional, y la inserción del paciente a la comunidad y sociedad.

7.10 Población Vulnerable:

Sectores o grupos de la población que por su condición de edad, sexo, estado civil, origen étnico y deficiencia física, mental y sensorial se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar.

7.11 Persona Adulta Mayor con Deterioro de su capacidad:

Es aquella persona adulta mayor que presenta deterioro de su capacidad funcional e intrínseca. La capacidad funcional comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella; se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones



entre la persona y esas características. La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona.

7.12 Persona Dependiente o Postrada:

Persona que requiere el apoyo permanente de terceras personas, tiene problemas severos de salud funcional y mental.

7.13 Persona con Discapacidad:

La persona con discapacidad es aquella que tiene una o más deficiencias físicas, sensoriales, mentales o intelectuales de carácter permanente que al interactuar con diversas barreras actitudinales y del entorno, no ejerza o pueda verse impedida en el ejercicio de sus derechos y su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones que los demás.

VIII. ANEXOS



ANEXO N° 01. EVALUACIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

	EVALUACION	INSTRUMENTO
A	Evaluación funcional	Índice de Katz / índice de Barthel / Índice de Lawton-Brody
B	Evaluación cognitiva	Test de Pfeiffer
C	Evaluación emocional	Escala de Yesavage
D	Evaluación socio familiar	Escala de Gijón

A. ÍNDICE DE KATZ

N°	ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA	DEPENDIENTE	INDEPENDIENTE
1	Bañarse		
2	Vestirse		
3	Uso de servicios higiénicos		
4	Movilizarse		
5	Continencia		
6	Alimentarse		

DIAGNÓSTICO FUNCIONAL	
Independiente	Ningún ítem positivo de dependencia
Dependiente parcial	De 1 a 5 ítems positivos de dependencia
Dependiente total	6 ítems positivos de dependencia

Interpretación del índice de Katz:

Bañarse	Necesita ayuda para lavarse una sola parte (como la espalda o una extremidad incapacitada) o se baña completamente sin ayuda.	Independiente
	Necesita ayuda para lavarse más de una parte del cuerpo, para salir o entrar en la bañera, o no se lava solo.	Dependiente
Vestirse	Coge la ropa solo, se la pone, se pone adornos y abrigos y usa cremalleras (se excluye el atarse los zapatos)	Independiente
	No se viste solo o permanece vestido parcialmente.	Dependiente
Usa el retrete	Accede al retrete, entre y sale de él, se limpia los órganos excretores y se arregla la ropa (puede usar o no soportes mecánicos)	Independiente
	Usa orinal o cuña o precisa ayuda para acceder al retrete y utilizarlo.	Dependiente
Movilidad	Entre y sale de la cama y se sienta y levanta de la silla solo (puede usar o no soportes mecánicos)	Independiente
	Precisa de ayuda para utilizar la cama y/o silla; no realiza uno o más desplazamientos.	Dependiente
Continencia	Control completo de micción y defecación.	Independiente
	Incontinencia urinaria o fecal parcial o total.	Dependiente
Alimentación	Lleva la comida desde el plato o su equivalente a la boca (se excluye cortar la carne y untar la mantequilla o similar)	Independiente
	Precisa de ayuda para la acción de alimentarse, o necesita de alimentación enteral o parenteral.	Dependiente

Independiente: significa sin supervisión, dirección o ayuda personal activa. Se basan en el estado actual y no en la capacidad de hacerlas. Se considera que un paciente que se niega a realizar una función no hace esa función, aunque se le considere capaz.

- A. Independiente en alimentación, continencia, movilidad, uso del retrete, vestirse y bañarse.
- B. Independiente para las todas las funciones anteriores, excepto una.

- C. Independiente para las todas excepto bañarse y otra función adicional.
- D. Independiente para las todas excepto bañarse, vestirse y otra función adicional.
- E. Independiente para las todas excepto bañarse, vestirse, uso del retrete y otra función adicional.
- F. Independiente para las todas excepto bañarse, vestirse, uso del retrete, movilidad y otra función adicional.
- G. Dependiente en las seis funciones.
- H. Dependiente en al menos dos funciones, pero no clasificable como C, D, E o F.

ÍNDICE DE BARTHEL

	VALORACIÓN	TOTAL
Comer		
Independiente	10	
Necesita ayuda para cortar la carne o el pan, extender la mantequilla, etc.	5	
Dependiente	0	
Lavarse		
Independiente: es capaz de lavarse entero usando la ducha o el baño	5	
Dependiente	0	
Vestirse		
Independiente: es capaz de ponerse y quitarse toda la ropa sin ayuda	10	
Necesita ayuda, pero realiza solo al menos la mitad de la tarea en un tiempo razonable	5	
Dependiente	0	
Arreglarse		
Independiente: incluye lavarse la cara y las manos, peinarse, maquillarse, afeitarse, etc.	5	
Dependiente	0	
Deposición (valorar la semana previa)		
Continente: ningún episodio de incontinencia	10	
Ocasional: un episodio de incontinencia, necesita ayuda para administrarse enemas o supositorios	5	
Incontinente	0	
Micción (valorar la semana previa)		
Continente: ningún episodio de incontinencia	10	
Ocasional: como máximo un episodio de incontinencia en 24 horas; necesita ayuda para el cuidado de la sonda o el colector	5	
Incontinente	0	
Usar el retrete		
Independiente: usa el retrete, bacinilla o cuña sin ayuda y sin manchar o mancharse	10	
Necesita una pequeña ayuda para quitarse y ponerse la ropa, pero se limpia solo	5	
Dependiente	0	
Trasladarse (sillón/cama)		
Independiente	15	
Mínima ayuda física o supervisión verbal	10	
Necesita gran ayuda (persona entrenada), pero se sienta sin ayuda	5	
Dependiente: necesita grúa o ayuda de dos personas; no puede permanecer sentado	0	
Deambular		
Independiente: camina solo 50 metros, puede ayudarse de bastón, muletas o andador sin ruedas; si utiliza prótesis es capaz de quitársela y ponérsela	15	
Necesita ayuda física o supervisión para andar 50 metros	10	
Independiente en silla de ruedas sin ayuda ni supervisión	5	
Dependiente	0	
Subir escaleras		
Independiente para subir y bajar un piso sin supervisión ni ayuda de otra persona	10	



Necesita ayuda física de otra persona o supervisión	5	
Dependiente	0	

Independencia 100

Dependencia escasa: 91 – 99

Dependencia moderada: 61 – 90

Dependencia grave: 21 – 60

Dependencia total: < 21

ÍNDICE DE LAWTON-BRODY

	VALORACIÓN	TOTAL
Capacidad de usar el teléfono		
Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1	
Es capaz de marcar bien algunos números familiares	1	
Es capaz de contestar al teléfono, pero no de marcar	1	
No utiliza el teléfono	0	
Hacer compras		
Realiza todas las compras necesarias independientemente	1	
Realiza independientemente pequeñas compras	0	
Necesita ir acompañado para realizar cualquier compra	0	
Totalmente incapaz de comprar	0	
Preparación de la comida		
Organiza, prepara y sirve las comidas por sí solo adecuadamente	1	
Prepara adecuadamente las comidas si se le proporcionan los ingredientes	0	
Prepara, calienta y sirve las comidas, pero no sigue una dieta adecuada	0	
Necesita que le preparen y sirvan las comidas	0	
Cuidado de la casa		
Mantiene la casa solo o con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1	
Realiza tareas ligeras, como fregar platos o hacer camas	1	
Realiza tareas ligeras, pero puede mantener un adecuado grado de limpieza	1	
Necesita ayuda en todas las labores de la casa	1	
No participa en ninguna labor de la casa	0	
Lavado de la ropa		
Lava por sí solo toda su ropa	1	
Lava por sí solo pequeñas prendas	1	
Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otro	0	
Uso de medios de transporte		
Viaja solo en transporte público o conduce su propio coche	1	
Es capaz de coger un taxi, pero no usa otro medio de transporte	1	
Viaja en transporte público cuando va acompañado por otra persona	1	
Utiliza el taxi o el automóvil sólo con ayuda de otros	0	
No viaja en absoluto	0	
Responsabilidad respecto a su medicación		
Es capaz de tomar su medicación a la hora y dosis correctas	1	
Toma su medicación si la dosis es preparada previamente	0	
No es capaz de administrarse su medicación	0	
Administración de su economía		
Se encarga de sus asuntos por sí solo	1	
Realiza las compras de cada día, pero necesita ayuda en las grandes compras y los bancos	1	
Incapaz de manejar dinero	0	

En mujeres (8 funciones):

	Valoración
Dependencia total	0 – 1
Dependencia grave	2 – 3
Dependencia moderada	4 – 5



Dependencia ligera	6 - 7
Autónoma	8

En hombres (5 funciones):

	Valoración
Dependencia total	0
Dependencia grave	1
Dependencia moderada	2 - 3
Dependencia ligera	4
Autónomo	5

B. TEST DE PFEIFFER

N°	PREGUNTAS	COLOCAR 1 POR CADA ERROR
1	¿Cuál es la fecha de hoy? (día, mes, año)	
2	¿Qué día de la semana es hoy?	
3	¿En qué lugar estamos? Vale cualquier descripción que se haga del lugar	
4	¿En qué mes estamos?	
5	¿Cuál es su número de teléfono? Si no tiene ¿Cuál es su dirección completa?	
6	¿Cuántos años tiene?	
7	¿Dónde nació?	
8	¿Cuál es el nombre del actual presidente del Perú?	
9	¿Quién fue el presidente antes que él o ella?	
10	Dígame el primer apellido de su madre	
11	Restar de 3 en 3 desde 20 (cualquier error hace errónea la respuesta)	
Total de errores		

Si el nivel educativo es bajo (estudios primarios) se admite un error más para cada categoría).

Si el nivel educativo es alto (universitario), se admite un novel menos.

DETERIORO COGNITIVO (DC)	CRITERIOS ERRORES (E)
No DC	≤ 2 E
DC leve	3 a 4 E
DC moderado	5 a 7 E
DC severo	8 a 10 E

C. ESCALA DE YESAVAGE

N°	PREGUNTAS			RESPUESTA	PUNTAJE
1	¿Está satisfecho con su vida? (*)	SI	NO		
2	¿Ha ido abandonado muchas de sus actividades e intereses?	SI	NO		
3	¿Se aburre a menudo?	SI	NO		
4	¿Siente que su vida está vacía?	SI	NO		
5	¿Está de buen ánimo la mayor parte del tiempo? (*)	SI	NO		
6	¿Tiene miedo que le pueda ocurrir algo malo?	SI	NO		
7	¿Está contento la mayor parte del tiempo? (*)	SI	NO		
8	¿Se siente a menudo desvalido?	SI	NO		
9	¿Prefiere quedarse en casa en vez de hacer otras cosas?	SI	NO		
10	¿Siente que tiene más problemas con su memoria que la mayoría de las personas?	SI	NO		
11	¿Piensa que es maravilloso estar vivo? (*)	SI	NO		
12	¿Se siente muy inútil como está en este momento?	SI	NO		
13	¿Se siente lleno de energías? (*)	SI	NO		

N°	PREGUNTAS	RESPUESTA		PUNTAJE
		SI	NO	
14	¿Siente su situación como sin esperanzas?	SI	NO	
15	¿Cree que la mayoría está mejor que usted?	SI	NO	
	Puntaje total	SI	NO	

Un punto cuando responde "NO" a las respuestas marcadas con asterisco.

Un punto cuando responde "SI" al resto de preguntas.

MANIFESTACIONES DEPRESIVAS	PUNTAJE
Normal	0 - 5
Depresión leve	6 - 9
Depresión establecida	Mayor de 10

D. ESCALA DE GUIJÓN

PUNTOS	SITUACIÓN FAMILIAR	TOTAL
1	Vive con familia, sin conflicto familiar	
2	Vive con familia, presenta algún grado de dependencia física / psíquica	
3	Vive con cónyuge de similar edad	
4	Vive sólo y tiene hijos con vivienda próxima	
5	Vive sólo y carece de hijos o vive lejos (interior del país o extranjero)	
Puntos	Situación económica	Total
1	Dos veces el salario mínimo vital	
2	Menos de 2, pero más de 1, salarios mínimos vitales	
3	Un salario mínimo vital	
4	Ingreso irregular (menos del mínimo vital)	
5	Sin pensión, sin otros ingresos	
Puntos	Vivienda	Total
1	Adecuada a las necesidades	
2	Barreras arquitectónicas en la vivienda (pisos irregulares, gradas, puertas estrechas)	
3	Mala conservación, humedad, mala higiene, equipamiento inadecuado (baño incompleto)	
4	Vivienda semi construida o de material rústico	
5	Asentamiento humano (invasión) o sin vivienda	
Puntos	Relaciones sociales	Total
1	Mantiene relaciones sociales en la comunidad	
2	Relación social sólo con familia y vecinos	
3	Relación social sólo con familia	
4	No sale del domicilio pero recibe visitas de familia	
5	No sale del domicilio y no recibe visitas	
Puntos	Apoyo de red social (municipio, clubes, ONG, etc.)	Total
1	No necesita apoyo	
2	Requiere apoyo familiar o vecinal	
3	Tiene seguro, pero necesita mayor apoyo de éste o voluntariado social.	
4	No cuenta con seguro social	
5	Situación de abandono familiar	
	Total	

SUMA TOTAL	VALORACIÓN SOCIO FAMILIAR	PUNTAJE
	Buena / aceptable situación social	5 a 9 puntos
	Existe riesgo social	10 a 14 puntos
	Existe problema social	> 15 puntos

ANEXO N° 02. ESCALA DE REAJUSTE PSICOSOCIAL DE THOMAS HOLMES Y RICHARD RAHE – SRRS

Esta escala de reajuste social investiga 43 acontecimientos asociados con diferentes grados de alteración y estrés, en la vida de una persona normal.

Instrucciones: Anote el valor que corresponde con cada una de las situaciones enumeradas a continuación si se han presentado durante el último año y sume el total obtenido.

1. Muerte del cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación	65
4. Privación de la libertad	63
5. Muerte de un familiar próximo	63
6. Enfermedad o incapacidad, graves	53
7. Matrimonio	50
8. Perder el empleo	47
9. Reconciliación de la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Enfermedad de un pariente cercano	44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Llegada de un nuevo miembro a la familia	39
15. Cambios importantes en el trabajo	39
16. Cambios importantes a nivel económico	38
17. Muerte de un amigo íntimo	37
18. Cambiar de empleo	36
19. Discusiones con la pareja (cambio significativo)	35
20. Pedir una hipoteca de alto valor	31
21. Hacer efectivo un préstamo	30
22. Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
23. Un hijo/a abandona el hogar (matrimonio, universidad)	29
24. Problemas con la ley	29
25. Logros personales excepcionales	28
26. La pareja comienza o deja de trabajar	26
27. Se inicia o se termina el ciclo de escolarización	26
28. Cambios importantes en las condiciones de vida	25
29. Cambio en los hábitos personales	24
30. Problemas con el jefe	23
31. Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
32. Cambio de residencia	20
33. Cambio a una escuela nueva	20
34. Cambio en la forma o frecuencia de las diversiones	19
35. Cambio en la frecuencia de las actividades religiosas	19
36. Cambio en las actividades sociales	18
37. Pedir una hipoteca o préstamo menor	17
38. Cambios en los hábitos del sueño	16
39. Cambios en el número de reuniones familiares	15
40. Cambio en los hábitos alimentarios	15
41. Vacaciones	15
42. Navidades	12
43. Infracciones menores de la ley	11

Interpretación:

- Puntuación 300 a más: En alto riesgo de enfermedad.
- Puntuación de 150 a 299: Riesgo de enfermedad moderado.
- Puntuación menos de 150: Leve riesgo de enfermedad.

TEST DE EVALUACIÓN		
PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS
G. ¿El paciente vive independiente en su domicilio?	0 No	
	1 Si	
H. ¿Toma más de 3 medicamentos al día?	0 No	
	1 Si	
I. ¿Úlceras o lesiones cutáneas?	0 No	
	1 Si	
J. ¿Cuántas comidas completas toma al día? (Equivalentes a dos platos y postre)	0 1 comida	
	1 2 comidas	
	2 3 comidas	
K. ¿Consume el paciente... (Sí o no) • productos lácteos al menos una vez al día? • huevos o legumbres 1 ó 2 veces a la semana? • carne, pescado o aves, diariamente?	0 0 ó 1 Síes	
	0,5 2 Síes	
	1 3 Síes	
L. ¿Consume frutas o verduras al menos 2 veces al día?	0 No	
	1 Si	
M. ¿Cuántos vasos de agua u otros líquidos toma al día? (Agua, zumo, café, té, leche, vino, cerveza)	0 Menos de 3 vasos	
	0,5 De 3 a 5 vasos	
	1 Más de 5 vasos	
N. Forma de alimentarse	0 Necesita ayuda	
	1 Se alimenta solo con dificultad	
	2 Se alimenta solo sin dificultad	
O. ¿Considera el paciente que está bien nutrido? (problemas nutricionales)	0 Malnutrición grave	
	1 No lo sabe o malnutrición moderada	
	2 Sin problemas de nutrición	
P. En comparación con las personas de su edad, ¿cómo encuentra el paciente su estado de salud?	0 Peor	
	0,5 No lo sabe	
	1 Igual	
	2 Mejor	
Q. Circunferencia braquial (CB en cm)	0 $CB < 21$	
	0,5 $21 \leq CB \leq 22$	
	1 $CB > 22$	
R. Circunferencia de la pantorrilla (CP en cm)	0 $CP < 31$	
	1 $CP \geq 31$	
PUNTUACIÓN TOTAL (Global)		

Evaluación global (Test de cribaje + Test de evaluación, máximo 30 puntos)

- De 17 a 23,5 puntos: riesgo de malnutrición.
- Menos de 17 puntos: malnutrición.

ANEXO N°03. MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT – MNA

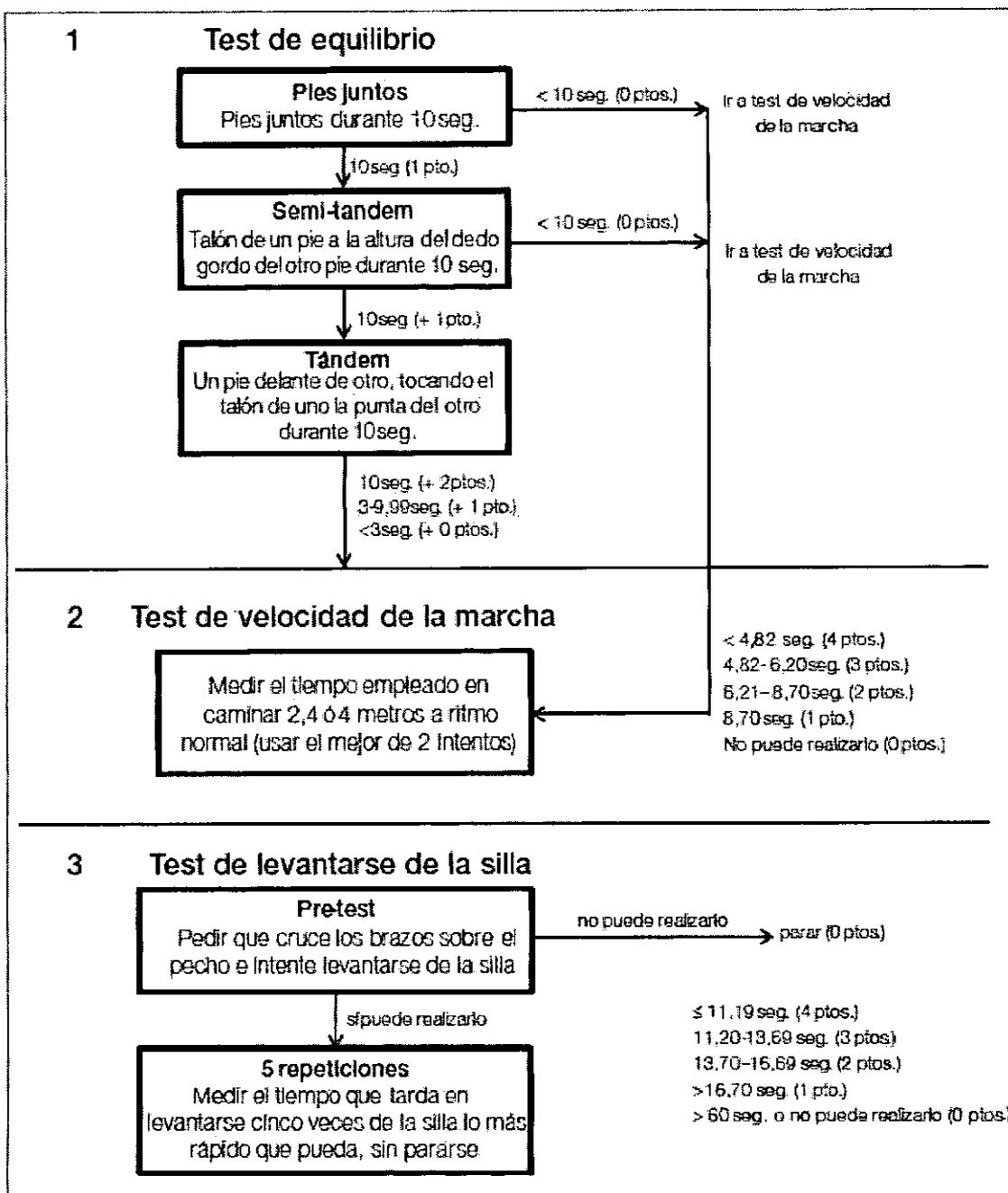
La puntuación global del Test de evaluación resulta de la suma de todos los ítems del Test de cribaje y de los del Test de evaluación.

TEST DE CRIBAJE		
PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS
A. ¿Ha perdido el apetito? ¿Ha comido menos por falta de apetito, problemas digestivos, dificultades de masticación o deglución en los últimos 3 meses?	0 Anorexia grave	
	1 Anorexia moderada	
	2 Sin anorexia	
B. Pérdida reciente de peso (< 3 meses)	0 Pérdida de peso > 3 kg	
	1 No lo sabe	
	2 Pérdida de peso entre 1 y 3kg	
	3 No ha habido pérdida de peso	
C. Movilidad	0 De la cama al sillón	
	1 Autonomía en el interior	
	2 Sale del domicilio	
D. ¿Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico en los últimos tres meses?	0 Sí	
	1 No	
E. Problemas neuropsicológicos	0 demencia o depresión grave	
	1 demencia o depresión moderada	
	2 sin problemas psicológicos	
F. Índice de masa corporal (IMC = peso / (talla) ² en kg/m ²)	0 IMC < 19	
	1 19 < ó = IMC < 21	
	2 21 < ó = IMC < 23	
	3 IMC > ó = 23	
PUNTUACIÓN TOTAL (Cribaje)		

Evaluación del cribaje (subtotal máximo 14 puntos)

- 11 puntos o más: normal, no es necesario continuar.
- 10 puntos o menos: posible malnutrición, continuar la evaluación.



ANEXO N°04. SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY – SPPB


Cada test se califica de 0 (peor rendimiento) a 4 (mejor rendimiento): para el test de equilibrio según una combinación jerárquica del desempeño en los 3 sub test componentes, y para los otros 2 test se asigna una puntuación de 0 a aquellos que no completan o intentan la tarea y puntuaciones de 1 a 4 en función del tiempo empleado. Además; se obtiene una puntuación total para toda la batería que es la suma de la de los 3 test y que oscila entre 0 y 12.



ANEXO N°05. ÍNDICE DE HIGIENE DEL SUEÑO MODIFICADO PARA ADULTOS MAYORES

N°	MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO	VALORACIÓN				
		Siempre (5)	Frecuente mente (4)	A veces (3)	Raras veces (2)	Nunca (1)
1	En las noches me acuesto (o voy a la cama) a diferentes horas.					
2	Una hora antes de ir a dormir realizo ejercicio físico.					
3	Consumo alcohol, tabaco o café cuatro horas antes de ir a la cama					
4	Me voy a dormir sintiéndome estresado, molesto, triste o nervioso.					
5	Utilizo mi cama para otra cosa aparte de dormir o tener relaciones sexuales. (Por ejemplo mirar televisión, leer, comer, estudiar, etc.)					
6	Mi cama no es confortable para ayudarme a dormir					
7	Mi dormitorio no es confortable para ayudarme a dormir. (Hay mucha luz, mucho calor o frío, mucho ruido, etc.)					
8	Realizo alguna actividad que me pueda mantener despierto o alerta antes de dormir. (p.ej.: sacar cuentas, hacer crucigramas, estudiar, etc.)					
9	Ingiero alimentos dos horas antes de ir a dormir.					
10	Uso algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder dormir					



ANEXO N°06. PLANTILLA DE VALORACIÓN DE RIESGOS DEL HOGAR

<p>1. Suelos</p> <p>Compruebe el estado del suelo en cada uno de los cuartos.</p> <p>1.1. ¿Cuándo usted camina por un cuarto, tiene que caminar alrededor de muebles que dificultan el paso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Cambie los muebles de sitio de manera que no tenga obstáculos en su camino. <p>1.2. ¿Tiene usted alfombras en el suelo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Quite las alfombras y los felpudos o fije bien las alfombras al suelo con una superficie antideslizante) y evite felpudos gastados, deslizantes o de mucho pelo. <p>1.3. ¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el suelo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Recoja las cosas que se encuentran en el suelo. Siempre mantenga el suelo libre de objetos. <p>1.4. ¿Tiene usted que caminar sobre cables, o alrededor de los mismos (como por ejemplo cables de lámparas, cables alargadores o cables de teléfono)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Enrolle o fije bien con cinta los cables al lado de la pared para que no tropiece con ellos. <p>1.5. ¿Se encuentra el suelo excesivamente abrillantado y resbaladizo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Recomiende uso de abrillantadores que no sean resbaladizos o no usarlos.
<p>2. Iluminación</p> <p>Compruebe la iluminación dentro de la casa</p> <p>2.1. ¿Hay suficiente iluminación en toda la casa tanto de día como de noche?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí. • No. Es importante aprovechar la luz natural. Tenga una buena iluminación eléctrica y evite las luces demasiado directas o deslumbrantes. <p>2.2. ¿Hay interruptores accesibles en todas las habitaciones de la casa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí. • No. Es aconsejable que se pongan interruptores a la entrada de las habitaciones y en sitios al alcance de las manos.
<p>3. Cocina</p> <p>Compruebe la cocina y el área donde coma.</p> <p>3.1. ¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o anaqueles altos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Mueva los artículos de los estantes más abajo. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes bajos (como a la altura de la cintura) <p>3.2. ¿Suele mojarse la superficie del suelo alrededor del fregadero al lavar los platos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Seque bien el suelo al terminar de fregar los platos.
<p>4. Dormitorios</p> <p>Compruebe todos los dormitorios.</p> <p>4.1. ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?</p> <ul style="list-style-type: none"> • No. • Sí. Ponga una lámpara cerca de la cama adonde pueda llegar fácilmente para no tener que levantarse en la oscuridad. <p>4.2. ¿Tiene los elementos necesarios, como vaso de agua, gafas, bastón, orinal, al alcance de la mano desde la cama?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sí. • No. Ponga lo que necesite durante la noche al alcance de la mano desde la cama.
<p>5. Pasillos</p> <p>Compruebe los pasillos desde el dormitorio hasta el cuarto de baño.</p> <p>5.1. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va desde la cama al baño?</p>



- No.
- Si. Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver siempre por dónde camina si tiene que ir al cuarto de baño.

5.2. ¿Se encuentran oscuros el resto de pasillos de la vivienda?

- No hay más pasillos.
- No.
- Si. Encienda la luz de manera que pueda ver por dónde camina cuando utilice los pasillos. Ponga una luz si el pasillo no la tiene.

6. Cuarto de baño

Compruebe todos sus cuartos de baño.

6.1. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- No.
- Si. Coloque una alfombrilla antideslizante en el suelo de la bañera o la ducha.

6.2. ¿Dispone de agarradera adecuada para entrar o salir de la bañera o la ducha o para cuando se levanta del inodoro o del bidet?

- Si.
- No. Instale agarraderas en la bañera o la ducha y al lado del inodoro y bidet. No se deben utilizar como asideros los toalleros ni los grifos.

7. Calzado y vestido

7.1. ¿Utiliza en la casa calzado cerrado que sujete bien el pie y que tenga suela antideslizante?

- Si.
- No. Evite utilizar zapatillas de chancía y andar descalzo. Es recomendable utilizar zapatillas cerradas que sujeten el tobillo y tengan suela de goma antideslizante.

7.2. ¿Utiliza en la casa pantalones, pijamas o vestidos largos que puedan arrastrar por el suelo?

- No.
- Si. Tenga cuidado con las prendas de vestir demasiado largas, que puedan arrastrar, porque puede pisárselas. Es recomendable utilizar prendas de vestir que no arrastren por el suelo.

8. Animales domésticos

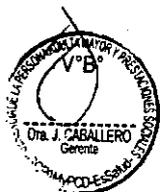
8.1. ¿Tiene en casa animales sueltos como perros, gatos, etc...?

- No.
- Si. Asegúrese de que no estén sueltos alrededor de usted cuando camine por la casa.



ANEXO N°07. TEST DE SOBRECARGA DE ZARIT

N°	CON QUE FRECUENCIA	VALORACIÓN				
		Siempre (5)	Frecuente (4)	A veces (3)	Raras veces (2)	Nunca (1)
1	¿Piensa que su familiar pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2	¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?					
3	Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que Ud. tiene con otros miembros de su familia?					
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familia?					
8	¿Piensa que su familiar depende de usted?					
9	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar?					
10	¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?					
11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familia?					
12	Siente que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar de su familiar?					
13	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?					
14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17	¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?					
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?					
19	¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
20	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
21	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
22	Globalmente ¿Qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?					



Escala de Zarit (Todos los ítems): Cada respuesta obtiene una puntuación de 1 a 5. Luego se suma el puntaje obteniendo un resultado entre 22 y 110 puntos. Este resultado clasifica al cuidador en:

	Valoración
Ausencia de sobrecarga	≤46
Sobrecarga ligera	47 – 55
Sobrecarga intensa	≥56

El estado de sobrecarga ligera se reconoce como un riesgo para generar sobrecarga intensa. El estado de sobrecarga intensa se asocia a mayor morbilidad del cuidador.

ANEXO N°08. AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD ESCALA EQ 5D

Marque con una cruz o aspa las afirmaciones que describen mejor su estado de salud el día de hoy:

Movilidad	
No tengo problemas para caminar	
Tengo algunos problemas para caminar	
Tengo que estar en la cama	
Cuidado personal	
No tengo problemas con el cuidado personal	
Tengo algunos problemas para lavarme o vestirme solo	
Soy incapaz de lavarme o vestirme solo	
Actividades cotidianas (trabajar, estudiar, hacer tareas domésticas, actividades familiares, o actividades durante el tiempo libre, etc.)	
No tengo problemas para realizar mis actividades de todos los días	
Tengo algunos problemas para realizar mis actividades de todos los días	
Soy incapaz de realizar mis actividades de todos los días	
Dolor / malestar	
No tengo dolor ni malestar	
Tengo moderado dolor o malestar	
Tengo mucho dolor o malestar	
Ansiedad / depresión	
No estoy ansioso/a ni deprimido/a	
Estoy moderadamente ansioso/a o deprimido/a	
Estoy muy ansioso/a o deprimido/a	

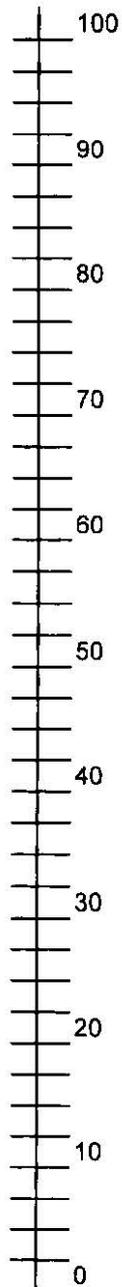


Para ayudar a la gente a describir lo bueno o malo que es su estado de salud, hemos dibujado una escala parecida a un termómetro en el cual se marca con un 100 el mejor estado de salud que pueda imaginarse, y con un 0 el peor estado de salud que pueda imaginarse.

Por favor, dibuje una línea desde el cuadro que dice "su estado de salud hoy," hasta el punto en la escala que, en su opinión, indique lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de hoy.

Comparado con su estado general la de salud durante los últimos 12 meses, su estado de salud hoy es:

El mejor estado de su salud
Imaginable



El peor estado de salud
imaginable

