



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE JUSTICIA Y
TRANSPARENCIA INSTITUCIONAL

VICEMINISTERIO DE
IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



GUÍA BÁSICA

PROGRAMAS MUNICIPALES
DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Mayores en plenitud



LUIS ALBERTO ARCE CATACORA
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL
DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA



IVÁN MANOLO LIMA MAGNE

MINISTRO DE JUSTICIA Y
TRANSPARENCIA INSTITUCIONAL

GUÍA BÁSICA DE PROGRAMAS MUNICIPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO “MAYORES EN PLENITUD”

Estado Plurinacional de Bolivia
Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional
Viceministerio de Igualdad de Oportunidades

Iván Manolo Lima Magne
Ministro de Justicia y Transparencia Institucional

Nadia Alejandra Cruz Tarifa
Viceministra de Igualdad de Oportunidades

Diego Alejandro Rivero Martínez
Director General de Niñez y Personas Adultas Mayores

Equipo Técnico de Elaboración: Unidad Organizacional
de Derechos de las Personas Adultas Mayores

Lorena Godoy Gonzales
Alejandra Gutierrez Pinaya
Marisol Ramírez Barrera

Diseño y Diagramación
Ricardo Quintaza Escalante
Unidad de Comunicación

Con el apoyo de Pastoral Social Caritas Bolivia
Consultora María Gabriela Ochoa Leño

La Paz - Bolivia 2022



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. JUSTIFICACIÓN	6
2. OBJETIVOS	7
2.1. Objetivo General	7
2.2. Objetivos Específicos	7
3. ÁMBITO DE APLICACIÓN	7
4. GLOSARIO DE TÉRMINOS	7
5. PROGRAMAS MUNICIPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO	10
A. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS COGNITIVAMENTE SANAS	10
B. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O FASE DE DEMENCIA LEVE A MODERADA	17
C. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES	22
D. PROGRAMA DE INTEGRACIÓN SOCIAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES	30
E. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN VALORACIÓN GERONTOLÓGICA INTEGRAL	32
F. PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES PARA SERVIDORAS Y SERVIDORES MUNICIPALES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	41



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE JUSTICIA Y
TRANSPARENCIA INSTITUCIONAL

GUÍA BÁSICA DE PROGRAMAS MUNICIPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“MAYORES EN PLENITUD”

APROBADA EN LA DÉCIMA SÉPTIMA SESIÓN ORDINARIA DEL CONSEJO DE COORDINACIÓN
SECTORIAL “POR UNA VEJEZ DIGNA”, DE FECHA 22 DE DICIEMBRE DE 2022

Palabras 
MAYORES

LA PAZ, DICIEMBRE DE 2022

INTRODUCCIÓN

La Guía de Envejecimiento Activo “Mayores en Plenitud” pretende dar soluciones eficaces a los nuevos retos de abordaje en la vejez, garantizando que las acciones para promover el envejecimiento activo tengan una adecuada organización en los municipios, y se apliquen criterios de equidad, eficiencia y sostenibilidad.

Esta Guía está dirigida a servidoras y servidores públicos municipales, para que coadyuve y efectivice su trabajo diario considerando aspectos relacionados a un enfoque integral de las personas adultas mayores para promover un envejecimiento activo y con felicidad.

La Guía incluye programas específicos con enfoque biopsicosocial, dirigido a personas adultas mayores y directrices para el fortalecimiento de capacidades de servidoras y servidores municipales para la valoración gerontológica integral. Así mismo se sugiere el programa de gestión de emociones para servidoras y servidores municipales que están en contacto directo con población adulta mayor.

Los programas son los siguientes:

- 1) Programa de estimulación cognitiva, destinado a:
 - Personas adultas mayores cognitivamente sanas.
 - Personas adultas mayores con deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada.
- 2) Programa de estimulación física para personas adultas mayores.
- 3) Programa de integración social para personas adultas mayores.
- 4) Programa de capacitación en valoración gerontológica integral, destinado a servidoras y servidores Municipales.
- 5) Programa de gestión de emociones destinado a servidoras y servidores Municipales.

El primer programa de estimulación cognitiva, se basa en la ejecución de actividades que han sido diseñadas para el mantenimiento y mejora de los procesos cognitivos básicos, como la memoria, atención, lenguaje, etc., favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida activa, que será un aporte a un envejecimiento activo, enfocado para personas adultas mayores que se encuentran cognitivamente sanas y con deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada.

El segundo programa de estimulación física busca favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleren o sean provocadas por el sedentarismo en las personas adultas mayores, para afrontar la vejez con mayor optimismo, por tanto, la actividad física debe ser: planificada, estructurada y repetida.

El tercer programa de integración social pretende involucrar a las personas adultas mayores en grupos sociales ya que, al estar en contacto con otros, la persona podrá desarrollar potencialidades; igualmente, generará acciones que son necesarias para mejorar su calidad de vida.

El cuarto programa de capacitación en valoración gerontológica integral destinado a servidoras y servidores municipales, que permitirá integrar los conocimientos de las esferas clínicas, psicológicas, mentales, sociales, así también los conocimientos básicos de los derechos, lo que ayudará a tener una visión amplia y clara del contexto en el que se encuentra la persona adulta mayor con la intención de otorgar mejor calidad de vida.

Se sugiere la aplicación del programa de gestión de emociones destinado a servidoras y servidores municipales que están en contacto directo con personas adultas mayores, tanto para desarrollar empatía y destrezas orientadas al bienestar de la población con la que trabajan, como para generar autoconocimiento respecto al impacto que pueden tener ciertas situaciones cotidianas al momento de ejercer sus funciones.

Finalmente, es importante señalar que esta Guía está dirigida a servidoras y servidores municipales, sin embargo, puede ser apropiada e implementada por personal dependiente de cualquier Entidad Territorial Autónoma que cuente con el equipo e insumos necesarios.

1. JUSTIFICACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) utiliza el término “envejecimiento activo” como proceso por el que podemos alcanzar este objetivo, es decir, conseguir mejorar los resultados en salud, participación y seguridad, con el fin de aumentar la calidad de vida de las personas que envejecen.¹

Considerando que para lograr un envejecimiento activo y saludable es preciso mantener la capacidad funcional, las estrategias de atención deben promover oportunidades para que la población adulta mayor pueda mantener o mejorar sus capacidades físicas y mentales².

Por tanto, la importancia del envejecimiento activo es proveer a las personas adultas mayores de una vida más larga y plena, con mejor salud y en la que se favorezca su independencia, permitiéndoles disfrutar de la vida, acercarlos a la sociedad actual y mantenerles activos y plenos.³

En relación a la felicidad, en la Asamblea General de la ONU (2012) se decretó que el 20 de marzo se celebrará el Día Internacional de la Felicidad para reconocer la relevancia del bienestar como aspiración universal de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno. El envejecer con felicidad conlleva a un envejecimiento positivo y saludable siendo el bienestar el factor esencial⁴.

Por tanto, el desafío pasa por sensibilizar a la sociedad y principalmente a quienes están en contacto directo con personas adultas mayores, para comprender el envejecimiento como parte del ciclo de vida y no como una etapa diferente de otras. Es así que, todos los esfuerzos deben volcarse para lograr retrasar la dependencia y la discapacidad hasta los últimos momentos de la vida.

Asimismo, con esta guía también se busca operativizar los documentos aprobados por el Consejo de Coordinación Sectorial “Por una Vejez Digna”, enfocados al abordaje municipal, los cuales son el Modelo “Guía para la atención a personas adultas mayores en centros de larga estadía” y “Lineamientos de intervención municipal en salud mental y atención psicosocial a personas adultas mayores en tiempos de pandemia por covid-19”.

En la presente Guía de Envejecimiento Activo “Mayores en Plenitud”, se han contemplado cinco programas específicos con enfoque biopsicosocial, dirigido a personas adultas mayores y directrices para el fortalecimiento de capacidades de servidoras y servidores municipales para la valoración gerontológica integral. Asimismo, el programa de gestión de emociones como sugerencia.

El programa de estimulación cognitiva para personas adultas mayores cognitivamente sanas tiene el propósito de mejorar el funcionamiento cognitivo de las capacidades y habilidades todavía preservadas, promoviendo la autonomía e independencia en la vida diaria de las personas adultas mayores para que se sientan útiles y felices. En las personas con deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada, promover la estimulación para optimizar sus capacidades cognitivas y funcionales por medio de recursos de fácil acceso.

El programa de estimulación física destinado a personas adultas mayores busca mantener un bienestar físico y mental, ya que, al realizar actividad física, existen múltiples beneficios que si son realizados de manera regular y si cumplen con la duración e intensidad necesaria, incluso si la persona presenta algún tipo de deterioro físico, no es un impedimento, así también: minimiza el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, no solo ayuda a mejorar el nivel físico, sino también el emocional, mejora la autoestima y la imagen corporal ayuda a socializarse y evitar la soledad, mejora la sensación de bienestar, ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro y fortalece la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia.

¹ Petrettoa,D; Piliib, R., Gavianoa, L; Matos C.; Zuddasa, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Elsevier. DOI: 10.1016/j.regg.2015.10.003

² Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (2019). LINEAMIENTOS DE INTERVENCIÓN MUNICIPAL EN SALUD MENTAL Y ATENCIÓN PSICOSOCIAL A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19. Bolivia

³ Fuente: <https://tumayoramigo.com/blog/importancia-envejecimiento-activo-en-la-sociedad/>

⁴ Spina, L. (2022). Envejecer con felicidad, una cuestión de actitud. Fuente: <https://www.buenosaires.gob.ar/salud/bienestar-integral/noticias/envejecer-con-felicidad-una-cuestion-de-actitud>

Así también el programa de integración social con estrategias que contribuyan a que la persona adulta mayor se involucre en diversas actividades sociales que le permitan mejorar sus condiciones físicas y su autonomía personal, así como la posición y satisfacción que tenga frente a la vida⁵.

El programa de capacitación en la valoración gerontológica integral se ha consolidado como una herramienta que permite identificar las necesidades de atención, donde se ven involucradas esferas clínicas, psicológicas, mentales, sociales, así también los conocimientos básicos de los derechos.

El programa de gestión de emociones está destinado a servidoras y servidores municipales que están en contacto directo con personas adultas mayores que pretende reducir la tensión y recargo que puede generar la atención constante demandas de las personas adultas mayores, ya que su bienestar repercutirá directamente en la calidad de atención.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores mediante acciones con carácter preventivo y de atención, que promuevan la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades que permitan optimizar un envejecimiento activo y saludable con un enfoque integral, así como fortalecer las capacidades de las servidoras y servidores municipales, por medio de la capacitación en la valoración gerontológica y la gestión de emociones.

2.2. Objetivos Específicos

- Promover entre las personas adultas mayores la estimulación cognitiva para optimizar sus capacidades por medio de la prevención y atención, tanto en personas cognitivamente sanas y con deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada.
- Favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo, por medio de estimulación física para personas adultas mayores.
- Contribuir a que la persona adulta mayor se involucre en diversas actividades sociales que le permitan mejorar sus condiciones físicas y su autonomía personal por medio de la integración social.
- Fortalecer las capacidades de las servidoras y servidores municipales por medio de la capacitación en valoración gerontológica integral.
- Contribuir en la gestión de las emociones de servidoras y servidores municipales a partir de técnicas de autoconocimiento y relajación, que permitan reducir la tensión y recargo que puede generar la atención constante a demandas de las personas adultas mayores.

3. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Dirigido a servidoras y servidores públicos de las Unidades de Atención y Protección a Personas Adultas Mayores de los Gobiernos Autónomos Municipales de todo el país que, en cumplimiento de sus funciones, intervengan con población adulta mayor orientada a la prevención y optimización de la atención, lo que también permitirá a las personas de todas las edades involucradas en su implementación, a tomar conciencia sobre la calidad de vida en el proceso de envejecimiento.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Autonomía y Autorrealización: Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores, están orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario⁶.

⁵ Duran, Diana, Orbegozo Valderrama, Laura Juliana, Uribe-Rodríguez, Ana Fernanda, & Uribe Molina, Juan Maximo. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270. Recuperado em 05 de dezembro de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000100019&lng=pt&tlng=es

⁶ Ley N° 369, Ley General de las Personas Adultas Mayores. Artículo 3, numeral 9.

Calidad de vida: Varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal⁷.

Según la OMS (2006) se define como la percepción individual de la propia posición en la vida, dentro del contexto cultural y valores en que se vive, y en relación con los propios objetivos, expectativas, intereses, normas y preocupaciones. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Capacitación: Juega un papel primordial para el logro de tareas y proyectos, dado que es el proceso mediante el cual las y los trabajadores adquieren los conocimientos, herramientas, habilidades y actitudes para interactuar en el entorno laboral y cumplir con el trabajo que se les encomienda⁸.

Capacidad Mental: Es una habilidad general de carácter cognitivo que utiliza o puede utilizar el aprendiz para aprender. El carácter fundamental de la capacidad es cognitivo.⁹

Capacidad Física: Son las habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa. Son cualidades físicas, acciones o cosas que están conectadas con el cuerpo de una persona, más que con su mente.¹⁰

Declive cognitivo: Cuando un sujeto mayor tiene olvidos y los mismos son similares a los sujetos de la misma edad y nivel cultural, pero se olvida más de cuando era joven.¹¹

Deterioro cognitivo leve: Cuando el olvido es patológico y excede lo esperable por edad y escolaridad, pero es independiente en sus actividades las cuales no se ven afectadas.¹²

Demencia: Es un trastorno neurocognitivo mayor, en el que se evidencia un declive cognitivo significativo comparado con el nivel previo de rendimiento en uno o más dominios cognitivos (atención compleja, función ejecutiva, aprendizaje y memoria, lenguaje, habilidad perceptual motora o cognición social) que puede estar basado en la preocupación del propio individuo, en un informante que le conoce o en el clínico. Este declive en la función cognitiva debe estar preferentemente documentado por un test neuropsicológico estandarizado o, en su defecto, por otra evaluación clínica cuantitativa.¹³

Envejecimiento: Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas (OMS,2022)

Envejecimiento activo: El proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen (OMS, 1999).

Envejecimiento positivo: es la creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera simultáneamente como proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social (Calvo, E. s/a).

Envejecimiento saludable: Proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez (OMS, 2017).

⁷ <https://www.incmnsz.mx/opensms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>

⁸ <https://www.gob.mx/profedet/es/articulos/la-importancia-de-la-capacitacion-para-las-y-los-trabajadores?idiom=es>

⁹ <https://marinolatorre.umch.edu.pe/capacidades-destrezas-y-procesos-mentales/>

¹⁰ <https://habilidades.top/habilidades-fisicas/>

¹¹ Allegri, R., Kremer, J. & Bagnati, P. (2019). Diagnóstico de las demencias. El Alzheimer en Iberoamérica. (31-49). Recuperado de <https://alzheimeriberoamerica.org/alzheimeren-iberoamerica>.

¹² Allegri, R., Kremer, J. & Bagnati, P. (2019). Diagnóstico de las demencias. El Alzheimer en Iberoamérica. (31-49). Recuperado de <https://alzheimeriberoamerica.org/alzheimeren-iberoamerica>.

¹³ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), American Psychiatric Association

Integración social: Conjunto de acciones realizadas por un técnico especializado en la materia, van dirigidas a personas que se encuentran en situación de exclusión o marginalidad.¹⁴

Persona adulta mayor: Persona de 60 o más años de edad¹⁵.

Plenitud: Completo o colmado de intensidad¹⁶.

Prevención: Medidas que se toman para reducir las probabilidades de contraer una enfermedad o afección.¹⁷

Procesos cognitivos: Son la forma que tiene nuestra mente de procesar y almacenar información a partir de los datos que aportan nuestros sentidos y nuestro conocimiento adquirido. Son procesos que reciben, almacenan y manipulan todo lo que nos llega de nuestro entorno para poder comprenderlo y asimilarlo.¹⁸

Salud mental: Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (OMS,2022).

Valoración gerontológica integral: Es un instrumento de evaluación multidimensional (biopsicosocial y funcional), que permite identificar y priorizar de manera oportuna problemas y necesidades de la persona adulta mayor con el fin de elaborar un plan de tratamiento y seguimiento oportuno.¹⁹

¹⁴ <https://www.euroinnova.bo/profesion/integracion-social>

¹⁵ Ley N° 369, Ley General de las Personas Adultas Mayores. Artículo 2.

¹⁶ <https://definicion.de/plenitud/>

¹⁷ <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/prevencion>

¹⁸ <https://www.psicoadapta.es/blog/que-son-los-procesos-mentales/>

¹⁹ <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/491GRR.pdf>

5. PROGRAMAS MUNICIPALES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

A. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA PERSONAS COGNITIVAMENTE SANAS

Objetivo:

Promover entre las personas adultas mayores la estimulación cognitiva para optimizar sus capacidades cognitivas y funcionales por medio de recursos de fácil acceso.

Propósito:

- Mejorar el funcionamiento cognitivo de las capacidades y habilidades todavía preservadas, promoviendo la autonomía e independencia en la vida diaria de las personas adultas mayores para que se sientan útiles y felices.
- Fortalecer las capacidades de las servidoras y servidores municipales en relación a la estimulación cognitiva preventiva con directrices que permitirán qué hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo.

Protagonistas:

Personas adultas mayores cognitivamente sanas (conservación de los procesos cognitivos).

Propuesta: Conservación de las capacidades cognitivas.

Técnicas orientadas a utilizar y trabajar las capacidades cognitivas:

- ✓ Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva (material complementario sugerido, que se puede utilizar de forma impresa o directamente seleccionar ejercicios de forma verbal, es un material para todos los participantes sin embargo se puede proporcionar a quienes que terminen anticipadamente el ejercicio)
- ✓ Material de estimulación con insumos reciclados o de fácil acceso
- ✓ Actividades artísticas y lúdicas

Tiempo:

30 a 45 minutos, se recomienda que sea por la mañana o inicios de la tarde

Número y frecuencia de sesiones:

12 sesiones al mes (3 veces por semana: lunes, miércoles y viernes), se recomienda que las sesiones deben ser dadas de forma anual y se puedan ir repitiendo haciendo variaciones.

Lugar:

Espacio amplio, iluminado con luz natural, sin ruidos del exterior, con mesas y sillas.

Capacidad de personas:

Se puede trabajar de forma individual, así también de forma grupal (entre 5 a 20 personas como máximo) en cada sesión se recomienda que estén presentes 2 a 3 profesionales o personal de apoyo, 1 quien pueda guiar las sesiones y los otros quienes apoyen y trabajen de forma personalizada con los participantes. Se recomienda que tanto el guía como los apoyos no den las respuestas, ni realicen los ejercicios de los participantes.

Pruebas de detección:


Es importante, antes de realizar las sesiones de estimulación cognitiva, se apliquen pruebas de detección de deterioro cognitivo de forma individual, se recomienda aplicar estas pruebas cada 6 meses, para identificar mejoría o mantenimiento de los procesos cognitivos:




- ✓ Evaluación cognitiva (MMSE) modificado (Anexo N°1)
- ✓ Evaluación Cognitiva de Montreal - MoCA (Anexo N°2)

ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

Aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener y mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

DIRECTRICES

HABILIDADES A SER ESTIMULADAS	ACCIONES	MATERIALES
<p>Atención: Se estimula la capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación adecuado para procesar la información relevante.</p>	<p>SESIÓN N°1:</p> <p>1. Clasificación (forma, color, palabra, objetos, etc.): Se pide a los participantes que en un bol o recipiente vayan clasificando por categoría en diferentes posillos/vasos/platos.</p>	<p>Semillas y granos de diferentes tipos (arroz, trigo, lentejas, porotos, fideos, frejoles, etc.), también se pueden usar piedras de diferentes tamaños y colores. La clasificación también se puede hacer con letras recortadas, palabras e imágenes/dibujos de objetos.</p>
	<p>2. Selección de letras: Se pide a los participantes que de la lectura de cualquier revista o periódico tache letras, por ejemplo: Tache de todo el texto, solamente la letra A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revistas o periódicos ✓ Lápiz, marcador de cualquier color ✓ Regla
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva</p>  <p>https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2013/10/Cuaderno-de-Estimulaci%C3%B3n-cognitiva-nivel-medio.pdf</p>

<p>Percepción: Se estimula la codificación y coordinación de las diversas sensaciones elementales para darles un significado.</p>	<p>SESIÓN N°2:</p> <p>1. Identificación de sonidos y texturas: Se les pide a los participantes que identifiquen diferentes sonidos de un determinado lugar o que identifiquen diferente tipo de textura sin observar.</p> <p>2. Rompecabezas: Se pide a los participantes que en el menor tiempo posible armen el rompecabezas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferentes sonidos que pueden ser descargados del internet o del YouTube (ejemplo sonidos de animales, ciudad, oficina, mercado, etc.) ✓ Diferentes texturas ✓ Bolsa ✓ Chalina, chal o tela para tapar los ojos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rompecabezas de diferentes tamaños y con diferente número de piezas (también se pueden usar imágenes de revistas, periódicos recortándolos en varias partes)
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>Cuadernillos de estimulación cognitiva - 30 días de ejercicios para mantener la mente en movimiento</p>  <p>https://web.sanmiguel.cl/Cuad_Estimulacion_Cognitiva_V2.pdf</p>
<p>Comprensión: Se estimula la capacidad de entender, analizar y reflexionar sobre la información que recibimos.</p>	<p>Sesión N°3:</p> <p>1. Comprensión Lectora: Se pide a los participantes que respondan a las preguntas literales, inferencias y de valoración de cada uno de los textos sugeridos. En el caso de no acceder al material sugerido se puede utilizar textos de revistas, libros o noticias de periódicos</p>	<p>Material sugerido para esta sesión:</p> <p>Colección de 90 breves textos para ejercitarse en la lectura comprensiva</p>  <p>https://www.comprensionlectora10.com/wp-content/uploads/2022/03/Ejercicios-y-problemas-de-comprension-lectora-en-adultos.pdf</p>
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>Ejercicios de comprensión lectora</p>  <p>https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/04/50-ejercicios-de-comprension-lectora-.pdf</p>

Memoria: Se estimula el registro y almacenamiento de las distintas experiencias ya sean ideas, imágenes o acontecimientos, entre otras.

SESIÓN N°4:

1. **Memory:** Por medio de dibujos/imágenes dobles los participantes deben encontrar los pares con la misma figura impresa utilizando la memoria.

- ✓ Imágenes/ dibujos pares pegados en hojas de cartulina o cartón

Material sugerido para esta sesión:

Juego de memoria



<https://www.ecognitiva.com/memoria/juego-de-memoria/>

Material complementario con la sesión:

Ejercicios de memoria



<https://www.ecognitiva.com/memoria/>

Lenguaje: Se estimula el sistema de signos lingüísticos que nos permiten comunicarnos, tanto de forma oral como escrita.

SESIÓN N°5:

1. **Ordenando frases:** Se les pide a los participantes que ordenen (por equipos o de forma individual) frases largas y cortas.




- ✓ Con letra grande en cartulina escribir frases de trabalenguas, refranes y canciones, se debe cortar palabra por palabra.

Material complementario con la sesión:

Ejercicios de lenguaje



<https://www.ecognitiva.com/lenguaje/>

<p>Velocidad de procesamiento: Se estimula la relación entre la ejecución cognitiva y el tiempo invertido, lo que permitirá procesar información de forma rápida y automática.</p>	<p>SESIÓN N°6:</p> <p>1. Reemplazando palabras: Esta actividad se realizará de forma verbal. De un texto se reemplazará todas las palabras "LAS" por "RETAMA"; todas las palabras "Y" se reemplazarán con "PANTALLA"</p> <p>Material Complementario de esta sesión:</p>	<p>✓ Textos, periódicos, revistas o libros.</p> <p>Trabajamos la velocidad de procesamiento</p>  <p>https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2022/03/Velocidad-de-procesamiento.pdf</p>
<p>Orientación: Se estimula la capacidad de ser consciente de uno mismo y del contexto en que uno se encuentra.</p>	<p>SESIÓN N°7:</p> <p>1. Ejercicio VEO, VEO: Para relacionar situaciones y distancias de varios objetos. Dar la oportunidad de observar los objetos de alrededor. Después, hacerle preguntas como: dime dos objetos que estén a la misma distancia, uno que esté más lejos, más cerca, más arriba, más abajo, más a la izquierda, más a la derecha, etc.</p> <p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>✓ Diferentes objetos, de diferentes colores, tamaños</p>  <p>Orientación espacial y memoria visual - Cuadernillo</p>  <p>https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernillo-2-completo.pdf</p>

Razonamiento: Se estimula la resolución de problemas, extracción de conclusiones y aprendizaje de manera consciente de los acontecimientos para establecer relaciones causales y lógicas.

SESIÓN N°8:

1. **Razonamiento verbal:** se lee diferentes adivinanzas, sinónimos, antónimos y los participantes deben ir respondiendo

- ✓ Tarjetas con adivinanzas, sinónimos y antónimos

Material sugerido para esta sesión:

Animación a la lectura – Las adivinanzas



<https://www.actiludis.com/wp-content/uploads/2009/02/adivinanzas.pdf>



<https://miplumierprofes.files.wordpress.com/2015/06/ejerciciosdegramatica-sinonimos-y-antonimos.pdf>

Material complementario con la sesión:

Cuaderno variado de razonamiento lógico



<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/06/CUADERNO-1-RAZONAMIENTO-LOGICO.pdf>

Praxias: Se estimula la capacidad para realizar movimientos voluntarios, intencionados y organizados para llevar a cabo un plan o alcanzar un objetivo.

SESIÓN N°9

1. **Collage:** Recortar diferentes objetos, figuras y elaborar un collage

- ✓ Revistas
- ✓ Periódicos
- ✓ Imágenes

2. **Replicar imágenes:** se les mostrará a los participantes diferentes imágenes y deben replicarlas


- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lápices, colores y/o marcadores

Material complementario con la sesión:

Praxias



<https://qrco.de/bdYYqD>

<p>Control ejecutivo: Se estimula las actividades mentales complejas encargadas de integrar, organizar y coordinar el resto de las capacidades cognitivas.</p>	<p>SESIÓN N°10</p> <p>1. Laberintos: consiste en trazar una línea uniendo dos puntos, que pueden atravesar el laberinto, llegar al centro o salir desde el centro al exterior del laberinto.</p>	<p>Material sugerido para esta sesión:</p> <p>Laberintos</p>  <p>https://www.ecognitiva.com/pasatiempos/laberintos/</p>
<p>Actividades artísticas: Se estimula la habilidad que permite la generación de ideas originales e innovadoras frente a la resolución de diversas situaciones en el día a día del ser humano.</p>	<p>SESIÓN N°11</p> <p>Arteterapia: Se les pide a los participantes que realicen las siguientes actividades (cada actividad se puede realizar 1 al mes por 1 año):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colorear. Enfrentarnos a una hoja en blanco es complicado. 2. Dibujar al aire libre y en la naturaleza 3. Escribe un poema sobre cualquier temática 4. Creación con nuestro nombre. 5. Pintar en nuestra piel (dibujarse algún tatuaje) 6. Dibujar en la arena o sémola 7. Pintar la música 8. Crear una mandala 9. Realizar garabatos y convertirlos en obra de arte 10. Dibujar el árbol de la vida 11. Con material reciclado crear un invento que sirva para personas adultas mayores 12. Origami 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Papel blanco (hojas bond, de cartulina o reciclado) ✓ Lápiz ✓ Goma ✓ Tajador ✓ Colores ✓ Marcadores ✓ Pintura al dedo ✓ Acuarelas ✓ Pegamento ✓ Material reciclado (cono de papel higiénico, papel reciclado, periódicos, revistas, cartones, tapas de botellas, botellas, etc.)

Actividades lúdicas: Se estimula el bienestar físico, cognitivo y emocional, permite que la persona adulta mayor se desenvuelva de una manera más integrada a su entorno. Fortaleciendo los vínculos y su autoestima.

SESIÓN N°12

Juguemos: Se les pide a los participantes que realicen las siguientes actividades (cada actividad se puede realizar 1 al mes por 1 año):

1. Maratón de Rompecabezas: Mezclar todos los rompecabezas que se tienen y de forma individual deben armarlo
2. Acertijos
3. Adivina la palabra (acciones, dibujos o sonidos)
4. Adivina la canción
5. Adivina la película (mímica)
6. Simón dice (uno de los participantes es el llamado "Simón", y por ende el que dirige. Los otros deben hacer lo que Simón dice)
7. Sopas de letras

- ✓ Rompecabezas
- ✓ Material sugerido para acertijos:

Elemental, mi querido Watson



<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/10/432-ACERTIJOS-CON-SOLUCIONES.pdf>

- ✓ Música, parlante
- ✓ Papel blanco forrado con cinta adhesiva (scotch) o pizarra acrílica
- ✓ Marcadores de agua
- ✓ Material sugerido para Sopas de Letras:

Ejercicios de estimulación cognitiva



<https://www.ecognitiva.com/pasatiempos/sopa-de-letras/>

RESULTADOS ESPERADOS:

- ✓ Se realizaron ejercicios de atención, percepción, comprensión, memoria, lenguaje, velocidad de procesamiento, orientación, razonamiento, praxias y control ejecutivo, actividades artísticas y lúdicas para mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo.
- ✓ Se promovió la autonomía e independencia en la vida diaria de las personas adultas mayores para que se sientan útiles, mejorando su estado de ánimo y salud mental.
- ✓ Se fortalecieron las capacidades de las servidoras y servidores públicos en relación al envejecimiento positivo con directrices que permitirán qué hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo.

B. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO LEVE O FASE DE DEMENCIA LEVE A MODERADA

Objetivo:

Promover entre las personas adultas mayores que presenten deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada la estimulación cognitiva para mantener y enlentecer el deterioro de sus capacidades cognitivas.

Propósito:

- ✓ Estimular el funcionamiento cognitivo de las capacidades y habilidades todavía preservadas, promoviendo la autonomía e independencia en la vida diaria de las personas adultas mayores para que se sientan útiles y felices.
- ✓ Fortalecer las capacidades de las servidoras y servidores municipales en relación a la estimulación cognitiva con directrices que permitirán qué hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo.

Protagonistas:

Personas adultas mayores que presenten deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada, donde se requiere estimular con ejercicios de menor a mayor grado de dificultad de acuerdo al grado de deterioro de la persona adulta mayor, de forma individual y grupal. En algunos casos es necesario que la persona tenga una persona a su lado para que le oriente y motive en los ejercicios.

Técnicas orientadas a utilizar y trabajar las capacidades cognitivas:

- ✓ Cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva
- ✓ Material de estimulación con insumos reciclados o de fácil acceso (material complementario sugerido, que se puede utilizar de forma impresa o directamente seleccionar ejercicios de forma verbal, es un material para todos los participantes sin embargo se puede proporcionar a quienes que terminen anticipadamente el ejercicio)

Tiempo:

20 a 30 minutos, se recomienda que sea por la mañana o inicios de la tarde

Número y frecuencia de sesiones:

12 sesiones al mes (3 veces por semana: lunes, miércoles y viernes), se recomienda que las sesiones sean de forma anual, se pueden ir repitiendo haciendo variaciones.

Lugar:

Espacio amplio, iluminado con luz natural, sin ruidos del exterior, con mesas y sillas

Capacidad de personas:

Se puede trabajar de forma individual, así también de forma grupal (entre 5 a 10 personas como máximo) en cada sesión se recomienda que estén presentes 2 a 3 profesionales o personal de apoyo, 1 quien pueda guiar las sesiones y los otros profesionales quienes guíen de forma personalizada con los participantes, considerando sus singularidades y necesidades personales. Se recomienda que tanto el guía como los apoyos no den las respuestas, ni realicen los ejercicios de los participantes.

Pruebas de detección:

Es importante, antes de realizar las sesiones de estimulación cognitiva, realizar la aplicación de pruebas de detección de deterioro cognitivo de forma individual, se apliquen pruebas de detección de deterioro cognitivo de forma individual, se recomienda aplicar éstas pruebas cada 6 meses, para identificar mejoría o mantenimiento de los procesos cognitivos:




- ✓ Evaluación cognitiva (MMSE) modificado (Anexo N°1)²⁰
- ✓ Evaluación Cognitiva de Montreal – MoCA (Anexo N°2)
- ✓ Escala de GDS (Anexo N°4)²¹
- ✓ Índice de Barthel - Actividades de la vida diaria (Anexo N°5)




ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Aplicación de un conjunto de acciones que tienen como objetivo mantener, mejorar el buen funcionamiento cognitivo a través de determinados ejercicios.

²⁰ Recuperado de Ficha de Valoración Breve SSPAM

²¹ Adaptado por el Centro de Investigaciones Psicológicas y Neuropsicológicas Bolivia.

DIRECTRICES		
HABILIDADES A DESARROLLAR	ACCIONES	MATERIALES
Estimulación verbal	<p>SESIÓN N°1:</p> <p>1. Completar la frase: Se les pide a los participantes que lean la frase y lo completen con la palabra correcta.</p>	<p>Material sugerido para Completar frases Cuaderno de introducción y ejemplos – Estimulación coactiva para adultos (Páginas 29-33)</p>  <p>https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf</p>
	<p>2. Mi canción favorita: Se le pregunta a cada uno de los participantes su canción favorita y se les hace preguntas al respecto (que recuerdas con esta canción, que lugar te recuerda, que personas recuerdas, de que se trata la canción, canta esta canción, dibuja lo que significa para ti esta canción)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Celular con internet para identificar canciones en YouTube ✓ Parlante ✓ Hojas ✓ Lápiz ✓ Colores
	<p>3. Describe la imagen/fotografía: Con ayuda de imágenes/ fotografías amplias de revistas o periódicos, preguntar a los participantes que lo describan, que identifiquen cosas, personas, lugares, acciones, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Imágenes o fotografías amplias que presenten varios detalles (que se pueden extraer de revistas, periódicos o se pueden dibujar)
	<p>4. Denominación: Se les pide a los participantes que de acuerdo a las definiciones mencionen lo que es, por ejemplo: Puede ser de madera, tiene 4 patas y sirve para colocar cosas encima, es la...Mesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fichas de objetos, animales, acciones (que se pueden extraer de revistas, periódicos o se pueden dibujar)
	<p>5. Completar Refranes: Se les pide a los participantes que ordenen cada palabra para formar el refrán.</p>	<p>Material sugerido para imprimir o escribir refranes en cartulinas y dividirlos por palabras Refranes y dichos populares</p>  <p>https://www.folkloretradiciones.com.ar/literatura/Refranes%20y%20dichos%20populares.pdf</p>
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>Volver a empezar – Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer</p>  <p>https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Volveraempezar.pdf</p>

<p>Estimulación gráfica</p>	<p>SESIÓN N°2:</p> <p>1. Ejercicio de trazos: Se le pide a los participantes que dibujen líneas verticales, horizontales, compuestas</p> <p>2. Copia de patrones: se le pide a los participantes copiar patrones (ejemplo, líneas verticales, horizontales, compuestas, dibujos simple)</p> <p>3. Unión de puntos: Conectar con una línea cada punto que esta enumerado, desde el uno hacia adelante. Al finalizar descubrirá el dibujo que se formó.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Lápiz <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Lápiz ✓ Pizarra acrílica ✓ Marcadores de agua <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material sugerido para ejercicio de Unión de puntos <p>Pinta el mundo supercoloring</p>  <p>https://www.supercoloring.com/es/sections/unir-puntos</p>
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<p>Estimulación cognitiva para personas adultas mayores: abordaje multidisciplinario</p>  <p>https://centrodiurnodeeltejar.org/images/ejercicios/libro-estimulacion-cognitiva-centro-diurno.pdf</p>
<p>Estimulación psicomotriz</p>	<p>SESIÓN N°3:</p> <p>1. Identifico el lugar: Se le pide a cada participante que dibuje el plano de su casa y preguntar dónde queda la cocina, baño, dormitorios, preguntar que objetos y cosas hay en cada área. Este ejercicio también se puede realizar con diferentes lugares, mercado, farmacia, teatro, etc.</p> <p>2. Conociendo mis emociones: se le pide a cada participante que realice gestos de: alegría, asombro, tristeza, etc., en lo posible que lo realice mirando a un espejo.</p> <p>Material complementario con la sesión:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Lápiz ✓ Regla ✓ Marcadores ✓ Colores <ul style="list-style-type: none"> ✓ Espejo ✓ Música suave/lenta <p>Ejercicios de memoria</p>  <p>https://www.ecognitiva.com/memoria/</p>

<p>Estimulación Lectoescritura</p>	<p>SESIÓN N°4:</p> <p>1. Palabras que inicien con: Se les pide a los participantes que escriban en su hoja la mayor cantidad de palabras que inicien con alguna letra o sílaba (Ejemplo: Palabras que inicien con B, BA, ME, etc.)</p> <p>2. Sinónimos y antónimos: Se le muestra a los participantes una palabra y se le pide indique el sinónimo o antónimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Lápiz
	<p>Material complementario con la sesión:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Material sugerido para esta sesión: <p>Ejercicios de gramática sinónimos y antónimos</p>  <p>https://miplumierprofes.files.wordpress.com/2015/06/ejerciciosdegramatica-sinonimos-y-antonimos.pdf</p>
<p>Estimulación Sensorial</p>	<p>SESIÓN N°5:</p> <p>Dibujo: Se le pide a los participantes dibujen un paisaje lo mejor que puedan, después debe describirlo</p> <p>Reconocer canciones: Se colocan varias canciones y se les pide al grupo puedan mencionar quien canta, el nombre de la canción y que todos quienes la conocen que la canten.</p>	<p>Ejercicios de estimulación cognitiva – Lenguaje</p>  <p>https://www.ecognitiva.com/lenguaje/</p>
	<p>Material Complementario:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de papel ✓ Lápiz ✓ Colores ✓ Marcadores ✓ Celular con conexión a internet para buscar canciones ✓ Parlante <p>Trabajamos la velocidad de procesamiento</p>  <p>https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2022/03/Velocidad-de-procesamiento.pdf</p>

Arte libre	<p>SESIÓN N°6:</p> <p>Elaboración guiada de obras con valor artístico (pintura, teatro, etc.), adaptada a las posibilidades de la persona adulta mayor dando prioridad al refuerzo afectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas ✓ Pintura al dedo ✓ Pinceles
Arte manual	<p>SESIÓN N°7:</p> <p>Se realiza masa de sal para distribuir a cada participante y se le pide que molden su fruta favorita, animal favorito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sal ✓ Agua tibia ✓ Harina ✓ Aceite ✓ Colorantes

RESULTADOS ESPERADOS

- ✓ Se estimuló el funcionamiento cognitivo en general, a través de la estimulación: verbal, gráfica, psicomotriz, lectoescritura, sensorial y actividades de arte libre y manual para mantener sus capacidades mentales al máximo posible.
- ✓ Se promovió la autonomía e independencia en la vida diaria de las personas adultas mayores para que se sientan útiles, mejorando su estado de ánimo y salud mental.
- ✓ Se fortalecieron las capacidades de las servidoras y servidores públicos en relación a la estimulación cognitiva en personas adultas mayores que presentan deterioro cognitivo leve o fase de demencia leve a moderada, con directrices que permitirán qué hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo.

C. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN FÍSICA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

Objetivo:

Favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo, por medio de actividades de estimulación física para personas adultas mayores.

Propósito:

- ✓ Minimiza el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- ✓ No solo ayuda a mejorar el nivel físico, sino también el emocional.
- ✓ Mejora la autoestima y la imagen corporal.
- ✓ Ayuda a socializarse y evitar la soledad.
- ✓ Mejora la sensación de bienestar.
- ✓ Ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro.
- ✓ Fortalece la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia.

Protagonistas:

Personas adultas mayores, considerando que aquellas personas que presentan poca movilidad podrían realizar los ejercicios de forma sentada.

Materiales:

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ✓ Ligas | ✓ Cintas | ✓ Palos |
| ✓ Pelotas | ✓ Cuerdas | ✓ Conos |
| ✓ Globos | ✓ Telas | ✓ Ula ulas |

Tiempo:

30 a 45 minutos, se recomienda que sea por la mañana o inicios de la tarde.

Número y frecuencia de sesiones:

8 sesiones al mes (2 veces por semana: martes y jueves), se recomienda que las sesiones deben ser de forma anual y se pueden ir repitiendo haciendo variaciones con diferentes materiales.

Lugar:







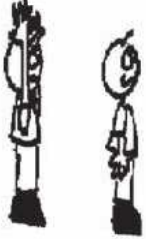
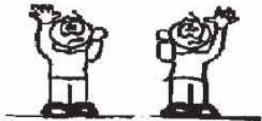
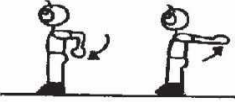
Espacio amplio, iluminado con luz natural o al aire libre, sillas y en lo posible con espejos grandes.

Capacidad de personas:

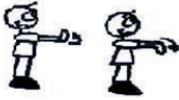
Se sugiere trabajar de forma grupal (entre 5 a 20 personas como máximo). En cada sesión se recomienda que estén presentes 2 a 3 personas de apoyo, 1 quien pueda guiar las sesiones y las otras dos personas quienes apoyen y trabajen de forma personalizada con los participantes.

Fases del programa:

- ✓ Fase Inicial o de Calentamiento: que deberá ser de 10 minutos con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad, esta fase se debe implementar antes de realizar cualquier actividad física.
- ✓ Fase de Fortalecimiento: que al inicio será de 15 minutos y se incrementará conforme a la condición física de la persona adulta mayor hasta llegar a un máximo de 30 minutos.
- ✓ Fase de Relajación: que será de 5 minutos y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

DIRECTRICES		
Fase Inicial o Calentamiento:		
Materiales:		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equipo de música o parlante ✓ Música clásica o lenta 		
ACCIONES		
Se recomienda realizarla en un tiempo promedio de 10' a 15' con movimientos lentos y continuos.		
<p>1) Realizar ejercicios de respiración colocando las manos, una en el tórax y otra en el abdomen, para observar una respiración diafragmática.</p> 	<p>2) Caminata a paso lento con respiraciones suaves y pausadas al ritmo de la caminata, incluyendo balanceo de los brazos.</p> 	<p>3) Mover la cabeza adelante y hacia atrás, a la derecha e izquierda de forma lenta</p> 
<p>4) Rotación de la cabeza hacia la derecha e izquierda.</p> 	<p>5) Realizar elevaciones de los hombros de forma alternada, partiendo desde una postura relajada de los brazos pegados al tórax.</p> 	<p>6) Realizar movimientos circulares con los hombros</p> 
<p>7) Elevar los brazos hacia arriba y abajo</p> 	<p>8) Elevar los brazos alternando, como tratando de tocar el techo con una mano.</p> 	<p>9) Partiendo de una extensión de hombro con flexión de codo, se realiza una extensión de codo manteniendo la extensión de hombro y se regresa a la posición inicial.</p> 

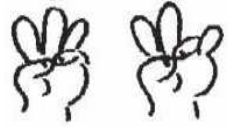
10) Extender los brazos y mover solo muñecas arriba y abajo.



11) Abrir y cerrar manos.



12) Con el dedo pulgar llegar a cada uno de los otros dedos.



13) Se flexionan los brazos dejándolos relajados al frente y luego se regresa a la posición inicial.



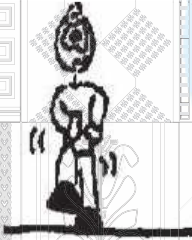
14) Alternar ambos brazos llevando a la derecha e izquierda (como tijera)



15) Pararse de puntas y talones.



16) Simular marcha.



17) De pie se llevará de manera alternada la flexión de rodilla a 90° y se regresa a la posición inicial.



18) Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio, también se realiza el movimiento con el pie contrario.



19) Realizar círculos con los tobillos manteniendo el equilibrio, también se realiza el movimiento con el pie contrario.



Al inicio será de 15 min. y se incrementará conforme mejora la condición física de la persona adulta mayor. Hay que recordar que un parámetro sencillo, pero efectivo a considerar en esta actividad es que una liga si se levanta menos de 8 veces es demasiado pesada para iniciar y si se levanta más de 15 veces es demasiado liviana y hay que buscar una liga que levantemos en un parámetro intermedio

Ejercicios en posición sentada para miembros superiores.

- ◆ Se coloca una liga sostenida por los pies (pisando la liga) y se toma con ambas manos y se realiza una flexión de hombro, se deberá mantener siempre la espalda erguida y la cabeza alineada, con la vista al frente. El movimiento se puede hacer de manera bilateral o alternando los brazos. También realizar el ejercicio llevando los brazos a los costados y hacia atrás.

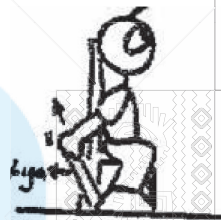
1)



2)



3)



Fase de Fortalecimiento

- ◆ Equipo de música o parlante
- ◆ Música lenta y movida
- ◆ Liga aproximadamente de 2 metros

Ejercicios en posición sentada para miembros inferiores.

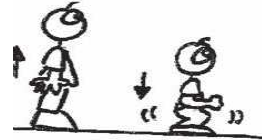
- 1) Con la espalda pegada al respaldo de la silla se coloca una liga alrededor de ambos tobillos y se realiza una extensión de rodilla completa y luego se regresa a la postura de partida, siempre se hará de manera alternada para que la liga pueda realizar su función que es la de producir una resistencia.



- 2) Con la liga entre las piernas, llevar hacia adelante y atrás cada pie, de igual manera hacia los costados.



- 3) Realizar sentadillas hasta donde se pueda.



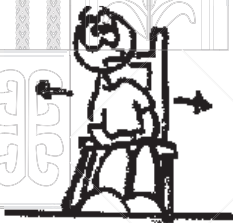
Fase de Equilibrio y Estiramiento

- ◆ Equipo de música o parlante
- ◆ Música clásica o lenta

Será de 5 minutos e incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio. El estiramiento debe mantenerse al menos 10 segundos y repetirse de 3 a 5 veces al final de la sesión de cada actividad. Deben realizarse de forma suave, lenta y sostenida para evitar lesiones, se sentirá una leve molestia ante la tensión realizada, pero no debe sentirse dolor.

Ejercicios de equilibrio.

- 1) En posición sentada realizar balanceos con el tronco hacia la derecha e izquierda con los pies firmes en el piso y haciendo los movimientos de manera alternada.



- 2) En posición sentada se realizar balanceos con el tronco hacia delante y atrás con los pies firmes en el piso.



- 3) En posición parada realizar balanceos sobre cada una de las extremidades inferiores, dejando caer el peso del cuerpo en la pierna que se encuentra apoyada en el piso, haciendo los movimientos de forma alternada.



- 4) En posición parada y con ambas piernas juntas en posición neutra, caminar sobre una línea, previamente trazada en el piso con los pies sobre la línea. Se puede usar un balón e irlo rebotando para incrementar la dificultad del ejercicio.



Ejercicios de estiramiento

- 1) Partiendo de la posición neutra se harán flexión y extensión del cuello, de manera suave y pausada, respetando el rango de movimiento de cada persona adulta mayor.



- 2) Partiendo desde la posición neutra con la vista al frente se realizarán lateralizaciones de cuello de modo suave y pausado permitiendo que el estiramiento sea eficaz, alternando los movimientos a cada lado regresando siempre a la postura de partida entre cada movimiento.



- 3) En posición parada y con los brazos a los lados del cuerpo se elevará y descenderá



4) Llevar ambos brazos hacia atrás



5) Llevar un abrazo hacia un lado con la ayuda del otro brazo



6) Juntar ambas manos y mover ambas muñecas de un lado a otro.



7) Inclinación del cuerpo hacia el frente, apoyándose en una pared o mesa para mantener la postura, también se cuidará que la espalda se mantenga derecha, realizando con esto un estiramiento.



CAMINATAS	
ACCIONES	MATERIALES/RECURSOS
<p>Se recomienda realizar fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fase Inicial o de Calentamiento ○ Fase de Fortalecimiento. ○ Fase de Relajación <p>Al escoger la ruta, se debe llegar al lugar para realizar alguna actividad cultural, física o recreativa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tener una ruta (al inicio pueden ser rutas cortas desde puntos estratégicos, plazas hacia algún lugar donde se pueda realizar alguna actividad física, cultural, recreativa, etc.) ◆ En casos que correspondan, gestionar los permisos de la Alcaldía para tener acceso a las avenidas o calles. ◆ Cuando corresponda, gestionar la ambulancia del municipio ◆ Agua para la hidratación
BAILE TERAPIA GRUPAL O EN PAREJA	
ACCIONES	MATERIALES/RECURSOS
<p>Sesiones de zumba, música folclórica, baile, moderno, salsa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Música enganchada ◆ Equipo de música
ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE ACUERDO A COSTUMBRES Y REGIONES	
ACCIONES	MATERIALES/RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fútbol de salón ◆ Atletismo ◆ Natación ◆ Juegos de antaño ◆ Y otros 	<p>Los municipios deberán ubicar el lugar adecuado para cada actividad.</p>
RESULTADOS ESPERADOS	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se minimizó el riesgo de contraer enfermedades cardiacas. ◆ Se mejoró el nivel físico y emocional. ◆ Se mejoró la autoestima y la imagen corporal. ◆ Se ayudó a que la persona adulta mayor socialice y evite la soledad. ◆ Se mejoró la sensación de bienestar. ◆ Se ayudó a prevenir enfermedades como el Alzheimer, retrasando el envejecimiento del cerebro. ◆ Se fortaleció la masa muscular, impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia. 	

D. PROGRAMA DE INTEGRACIÓN SOCIAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

Objetivo:

- ◆ Contribuir a que la persona adulta mayor se involucre en diversas actividades sociales que le permitan mejorar sus condiciones físicas y su autonomía personal por medio de la integración social.

Propósito:

- ◆ Se evitan problemas psicológicos como la depresión
- ◆ Mejora la salud de las personas adultas mayores al participar en actividades
- ◆ Se crean lazos afectivos de amistad
- ◆ Se activa la vitalidad y felicidad
- ◆ Se pueden conformar grupos

Protagonistas:

Personas adultas mayores

Frecuencia:

1 vez al mes

Lugar:

Espacio amplio, iluminado con luz natural o al aire libre, con sillas y mesas

Capacidad de personas:

Se sugiere trabajar de forma grupal (entre 5 a 20 personas como máximo), con personal de apoyo

DIRECTRICES

ACTIVIDAD	ACCIONES	RECURSOS
Festejos de cumpleaños	Festejar a todos los miembros que han cumplido años durante todo el mes, se pueden realizar las siguientes actividades: - Preparación de masitas, torta - Fiesta bailable	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Harina ◆ Azúcar ◆ Sal ◆ Huevos ◆ Bol ◆ Horno ◆ Bandejas ◆ Moldes, etc ◆ Equipo de música ◆ Espacio abierto o cerrado amplio
Paseos culturales	Paseos a museos o lugares turísticos	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Acceso a museos de forma gratuita o con descuento
Intercambio de saberes	Exposiciones de costumbres ancestrales, medicina natural, juegos de antaño, música, etc, esta actividad se puede realizar en una plaza o colegio	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Material reciclado ◆ Hojas resma ◆ Marcadores ◆ Colores ◆ Lápiz

<p>Actividades manuales en relación a fiestas cívicas, patrióticas, etc.</p>	<p>Manualidades y decoración de espacios en relación a fechas alusivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Material reciclado ◆ Pegamentos ◆ Hojas de colores ◆ Tijeras ◆ Pinceles ◆ Pintura
<p>Conocimiento de derechos</p>	<p>Exposición de la normativa vigente sobre derechos de las personas adultas mayores</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ley N° 369 Ley General de las Personas Adultas Mayores ◆ Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores

RESULTADOS ESPERADOS

- ◆ Se evitó a que surjan problemas psicológicos como la depresión
- ◆ Se mejoró la salud de las personas adultas mayores al participar en actividades
- ◆ Se fortalecieron los lazos afectivos de amistad
- ◆ Se activó la vitalidad y felicidad
- ◆ Se conformaron grupos para la integración en la comunidad.

E. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN EN VALORACIÓN GERONTOLÓGICA INTEGRAL

Objetivo:

Fortalecer las capacidades de las servidoras y los servidores municipales por medio de la capacitación en valoración gerontológica integral.

Propósito:

Mejorar habilidades de los profesionales/ servidores municipales en relación a la valoración gerontológica integral.

Protagonistas:

Servidoras y servidores municipales

Técnica:

Capacitación

Modalidad:

Presencial/virtual

Tiempo:

2 – 3 horas

RECURSO:

MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA" – Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (2021)

<https://oiss.org/wp-content/uploads/2022/10/Modelo-de-Guia-para-la-atencion-a-personas-adultas-en-CALE.pdf>



Número y frecuencia de sesiones:

2 veces al año (tomando en cuenta la rotación del personal)

Lugar:

Presencial: Espacio en lo posible amplio, iluminado con luz natural, sin ruidos del exterior, con mesas y sillas

Virtual: Plataforma virtual sin cortes (webex, google meet, zoom)

Capacidad de personas:

Con el personal que trabaje con personas adultas mayores

DIRECTRICES

TEMÁTICA GENERAL:

Intervención Psicológica²²

	INSTRUMENTO	FORMA DE EVALUACIÓN
DEPRESIÓN	Escala de depresión geriátrica de Yesavage: Se trata de un instrumento de auto reporte compuesto por 30 preguntas que miden la presencia de la sintomatología depresiva mediante preguntas directas. Es una escala dicotómica en la que el entrevistado responde sí o no.	El puntaje más bajo que se puede obtener es 0 y el más alto es 30, en dónde altas puntuaciones sugieren altos riesgos de presentar depresión.
	Escala de Depresión de Zung: Es una escala auto-aplicada formada por 20 frases relacionadas con la depresión, formuladas la mitad en términos positivos y la otra mitad en términos negativos.	El paciente cuantifica no la intensidad sino solamente la frecuencia de los síntomas, utilizando una escala de 4 puntos, desde 1 (raramente o nunca) hasta 4 (casi todo el tiempo o siempre).

²²

Véase Anexo N°6 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD	Escala de depresión y ansiedad de Goldberg: Se trata de un cuestionario heteroadministrado con dos subescalas, una de ansiedad y otra de depresión.	Los puntos de corte son mayor o igual a 4 para la escala de ansiedad, y mayor o igual a 2 para la de depresión. En población geriátrica se ha propuesto su uso como escala única, con un punto de corte ≥ 6 .
COGNITIVO	Evaluación Cognitiva (MMSE) modificado: El MMSE por sí sólo no da ningún diagnóstico, y aunque es una herramienta útil a la hora de valorar a un paciente con problemas de memoria, el diagnóstico de DETERIORO COGNITIVO LEVE (DCL) O DEMENCIA se hace complementándolo con una buena historia clínica además de una correcta exploración física y la realización de pruebas complementarias.	El MMSE modificado es una prueba escrita con una puntuación máxima de 19 puntos, en la que las puntuaciones inferiores indican problemas cognitivos más graves. El punto de corte establecido para el MMSE define la función cognitiva "normal" en 14 o más puntos, 13 o menos puntos déficit cognitivo.
TEMÁTICA GENERAL:		
Intervención Trabajo Social ²³		
INSTRUMENTO		FORMA DE EVALUACIÓN
OARS: Es una escala que proporciona información sobre la estructura familiar, los patrones de amistad y de visitas sociales y la disponibilidad del cuidador. Valora 5 áreas: recursos sociales, recursos económicos, salud mental, salud física, AVD.		Basándose en las respuestas se evalúan los recursos sociales del individuo según una escala de 6 puntos que van desde "excelentes recursos sociales" a "relaciones sociales totalmente deterioradas".
Escala de evaluación de Gijón: Valora el sistema socio-familiar en el que vive la persona adulta mayor y es ampliamente utilizado.		Se trata de una escala hetero-administrada de valoración de riesgo socio-familiar que consta de 5 ítems: situación familiar, situación económica, vivienda, relaciones sociales y apoyo de la red social.
TEMÁTICA GENERAL:		
Intervención en Medicina ²⁴		
INSTRUMENTO:		
Anamnesis de la esfera clínica: La anamnesis debe incluir los siguientes apartados:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Antecedentes personales, valorando diagnósticos pasados y presentes, ingresos hospitalarios o en centros sociosanitarios, intervenciones quirúrgicas, etc., determinando su repercusión sobre la esfera funcional y mental. 2. Revisión por aparatos y síntomas, que nos encaminará a la detección de los grandes síndromes geriátricos 3. Historia farmacológica completa (tratamientos recibidos en el último año) y actualizada (tratamiento y dosis en el momento de la valoración, conjuntamente con el tiempo de administración de cada fármaco) para poder detectar síntomas y signos relacionados con efectos secundarios de los medicamentos utilizados. 		
TEMÁTICA GENERAL:		
Intervención nutricional ²⁵		

²³ Véase Anexo N°7 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

²⁴ Véase Anexo N°8 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

²⁵ Véase Anexo N°10 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

INSTRUMENTO	FORMA DE EVALUACIÓN										
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Escala de evaluación del estado nutricional (También llamado MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT): Esta es una escala para la evaluación del estado nutricional de una persona. Si la suma de las respuestas de la primera parte (Test de cribaje) es igual o inferior a 10, es necesario completar el test de evaluación para obtener una apreciación precisa del estado nutricional de la persona adulta mayor. 	<p>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. Los puntos de corte del Test de evaluación son de 17 a 23,5 puntos: riesgo de malnutrición, y menos de 17 puntos: malnutrición</p>										
TEMÁTICA GENERAL:											
Intervención en Terapia Ocupacional ²⁶											
INSTRUMENTO	FORMA DE EVALUACIÓN										
<p>Índice de Barthel: Se trata de un índice ampliamente utilizado para conocer el grado de dependencia que registra la persona adulta mayor en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (vestido, aseo, alimentación, traslados, etc.)</p>	<p>VALORACIÓN INDEPENDENCIA:</p> <table border="0"> <tr> <td>Autónomo</td> <td>100 pts.</td> </tr> <tr> <td>Dependencia ligera</td> <td>60-95 pts.</td> </tr> <tr> <td>Dependencia moderada</td> <td>40-55 pts.</td> </tr> <tr> <td>Dependencia severa</td> <td>20-35 pts.</td> </tr> <tr> <td>Dependencia total:</td> <td>- de 20 pts.</td> </tr> </table>	Autónomo	100 pts.	Dependencia ligera	60-95 pts.	Dependencia moderada	40-55 pts.	Dependencia severa	20-35 pts.	Dependencia total:	- de 20 pts.
Autónomo	100 pts.										
Dependencia ligera	60-95 pts.										
Dependencia moderada	40-55 pts.										
Dependencia severa	20-35 pts.										
Dependencia total:	- de 20 pts.										
<p>Evaluación Funcional de Terapia Ocupacional: Esta escala busca conocer el desempeño funcional general de la persona adulta mayor a nivel de bipedestación, equilibrio, coordinación, comunicación y actitud ante la actividad de tal forma que el Terapeuta Ocupacional obtenga la información precisa para individualizar cada intervención.</p>											
TEMÁTICA GENERAL:											
Intervención en Fisioterapia ²⁷											
INSTRUMENTO	FORMA DE EVALUACIÓN										
<ul style="list-style-type: none"> ♦ ESCALA DE TINETTI DE MARCHA Y EQUILIBRIO: Evalúa la movilidad de las personas adultas mayores en dos dominios marcha y equilibrio, su objetivo principal es detectar aquellas personas con riesgo de caídas.²⁸ 	<p>PUNTUACIÓN MARCHA: 12 PUNTUACIÓN TOTAL: 28</p>										
<ul style="list-style-type: none"> ♦ ESCALA ANALÓGICA DEL DOLOR PERCIBIDO ASHWORD: Es imprescindible evaluar dolor ya que su control se considera fundamental para la obtención de una mejoría en la calidad de vida. 	<p>0 NO EXISTE AUMENTO DEL TONO 1 LIGERO AUMENTO DEL TONO 2 INCREMENTO MODERADO DEL TONO. SE COMPLETA EL ARCO DE MOVIMIENTO 3 INCREMENTO MARCADO, DIFÍCIL COMPLETAR EL ARCO 4 CONTRACTURA PERMANENTE CON FIJACIÓN EN FLEXIÓN Y EXTENSIÓN.</p>										
RESULTADO ESPERADO											
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Se mejoró las habilidades de los profesionales/ servidoras y servidores municipales en relación a la valoración gerontológica integral. 											

²⁶ Véase Anexo N°11 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

²⁷ Véase Anexo N°12 MODELO "GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA"

²⁸ Véase en ANEXO N°3

F. PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES PARA SERVIDORAS Y SERVIDORES MUNICIPALES

Objetivo:

Contribuir en la gestión de las emociones de servidoras y servidores municipales a partir de técnicas de autoconocimiento y relajación, que permitan reducir la tensión y recargo que puede generar la atención constante a demandas de las personas adultas mayores.

Propósito:

- ◆ Facilitar e intercambiar información.
- ◆ Generar un espacio soporte emocional.
- ◆ Recuperar y/o aumentar el bienestar bio/psico/social.
- ◆ Dar respuesta y buscar soluciones a problemas concretos.
- ◆ Obtener una percepción diferente y más informada sobre el problema al que nos enfrentamos.
- ◆ Organizar actividades, prestar servicios y defender los intereses comunes.

Protagonistas:

Servidoras y servidores municipales que están en contacto directo con personas adultas mayores.

Técnicas:

- ◆ Autoconocimiento y relajación

Tiempo:

45 a 60 minutos, horarios a elección.

Número y frecuencia de sesiones:

1 sesión cada 2 meses (se recomienda por lo menos realizar 6 sesiones al año)

Lugar:

Espacio amplio, iluminado con luz natural o espacio al aire libre, con sillas y mesas

Capacidad de personas:

Se puede trabajar en grupo (entre 5 a 10 personas como máximo) en cada sesión se recomienda que esté presente por lo mínimo 1 profesional de apoyo (se sugiere que sea en lo posible profesional psicólogo).



Instrumentos de identificación:

Escalas de Depresión y de Ansiedad de Golberg²⁹

DIRECTRICES

TEMÁTICA	ACCIONES	RECURSOS
<p>Valorar positivamente las cosas buenas que tenemos en nuestra vida.</p> <p>No ser muy severos con nosotros mismos ni con los demás.</p>	<p>Sesión N°1</p> <p>Escribir en una hoja todos los aspectos buenos que tiene cada servidora o servidor público y potenciar su autoconcepto y autoestima, cada participante leerá lo que ha escrito.</p> <p>Identificar momentos donde cada una/o se siente muy severa consigo misma/o y con las otras personas, escribirlo en una lista y luego comentarlo con el grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Bolígrafo

²⁹ Véase Anexo 3 de Lineamientos de intervención municipal en salud mental y atención psicosocial a personas adultas mayores en tiempos de pandemia por covid-19

<p>No dejar que las emociones negativas bloqueen nuestra vida.</p>	<p>Sesión N°2</p> <p>Identificar las emociones negativas que están presentes en la vida de la persona, externalizarlo por medio de un dibujo y explicar cuando aparece y cuando se va.</p> <p>Conociendo y aceptando las emociones, realizar dibujos de las emociones y cada participante se identificará con alguna emoción y explicará por qué a sus compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Lápiz - Colores - Acuarelas
<p>Tomar conciencia de los buenos momentos que pasan en nuestra vida cuando están pasando.</p>	<p>Sesión N°3</p> <p>Realizar una lista de los buenos momentos, recuerdos del pasado y presente, compartirlo con el grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de papel - Bolígrafo
<p>Relajación</p>	<p>Sesión N°4</p> <p>Buscar espacios y actividades para relajarnos mentalmente, cada participante se echará en el piso o estará sentado si es necesario y por medio de la guía se ira escuchando un audio para relajar cada parte del cuerpo.</p>	<p>Material de sugerencia para esta sesión Relajación muscular progresiva de Jacobson - sesión guiada con instrucciones</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM Equipo de sonido o parlante</p>
<p>Resolviendo problemas</p>	<p>Sesión N°5</p> <p>Cada participante expondrá un problema y entre todos se hará una lista para identificar las posibles soluciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra o papel pliego - Marcadores gruesos
<p>Arteterapia</p>	<p>Sesión N°6</p> <p>Cada participante dibujará algo que le inspire fortaleza y ganas de seguir viviendo y lo expondrá con sus compañeros, debe identificar en que parte de su lugar de trabajo o su domicilio lo colocara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Papel bond o cartulina ◆ Pinceles ◆ Pintura al dedo ◆ Marcadores ◆ Colores
	<p>Material complementario para cada participante:</p>	<p>Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia</p>  <p>https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf&ved=2ahUKEwigl6j6_Kn9AhUlJbkGHQG8CeMQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw0SFohzLGmfL1raYOYkxcnva</p>

RESULTADOS ESPERADOS

- ◆ Se trabajó en el ser empáticos, comprensibles y flexibles
- ◆ Identificó y potenció el autocontrol de las emociones
- ◆ Estimuló los recuerdos positivos del pasado y del presente
- ◆ Aprendió a conocer, aceptar y gestionar las emociones.
- ◆ Consiguió espacios y actividades para obtener relajación mental
- ◆ Estimuló el mantenimiento de un tono emocional agradable

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, O. Ejercicios de gramáticas Sinónimos y antónimos. La Educateca.

<https://miplumierprofes.files.wordpress.com/2015/06/ejerciciosdegramatica-sinonimos-y-antonimos.pdf>

Alzheimers.gob. ¿Qué es el deterioro cognitivo leve?.

<https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/deterioro-cognitivo-leve>

Anónimo. (2003). Refranes y dichos populares.

<https://www.folkloretradiciones.com.ar/literatura/Refranes%20y%20dichos%20populares.pdf>

Barbier, M. y col. (Diciembre 2011). Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia. Servicios Sociales integrados.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf&ved=2ahUKewiglj6_Kn9AhUIJbKGHQ8CeMQFnoECA8QAQ&usq=AOvVaw0SFohzLGmfL1rYOYkxcnva

Colección de 90 breves textos para ejercitarse en la lectura comprensiva.

<https://www.comprensionlectora10.com/wp-content/uploads/2022/03/Ejercicios-y-problemas-de-comprension-lectora-en-adultos.pdf>

Cooperativa Colegio Platero. Animación a la lectura – Las adivinanzas.

<https://www.actiludis.com/wp-content/uploads/2009/02/adivanzas.pdf>

Cuaderno variado de razonamiento lógico.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/06/CUADERNO-1-RAZONAMIENTO-LOGICO.pdf>

David Sánchez Psicología. (5 de septiembre de 2017). Relajación muscular progresiva de Jacobson – sesión guiada con instrucciones (Video). Youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

Duran, Diana, Orbegoz Valderrama, Laura Juliana, Uribe-Rodríguez, Ana Fernanda, & Uribe Molina, Juan Maximo. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. Universitas Psychologica, 7(1), 263-270.

Recuperado en 08 de maro de 2023.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000100019&lng=pt&lng=es

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Juego de memoria.

<https://www.ecognitva.com/memoria/juego-de-memoria/>

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Ejercicios de memoria.

<https://www.ecognitva.com/memoria/>

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Ejercicios de lenguaje.

<https://www.ecognitva.com/lenguaje/>

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Praxias.

<https://www.ecognitva.com/praxias/>

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Laberintos.

<https://www.ecognitva.com/pasatiempos/laberintos/>

Ecognitva Ejercicios de Estimulación Cognitiva. (2019-2023) Fichas y ejercicios de estimulación cognitiva para mayores. Ejercicios de estimulación cognitiva.

<https://www.ecognitva.com/pasatiempos/sopa-de-letras/>

Elemental, mi querido Watson. Orientación Andujar.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/10/432-ACERTIJOS-CON-SOLUCIONES.pdf>

Esteve. (2011). Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2013/10/Cuaderno-de-Estimulaci%C3%B3n-cognitiva-nivel-medio.pdf>

Euroinnova. ¿Qué es un Integrador Social?..

<https://www.euroinnova.bo/profesion/integracion-social>

Germosen, J. Orientación espacial y memoria visual – Cuadernillo. Orientación Andujar.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernillo-2-completo.pdf>

Habilidades para el éxito. Habilidades Físicas. <https://habilidades.top/habilidades-fisicas/>

<https://marinolatorre.umch.edu.pe/wp-content/uploads/2015/09/25.-Capacidades-destrezas-procesos.pdf>

Ibañez, (M), Moreno, (S) y Urdiales (S). (Diciembre 2011). Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia.

<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>

Ilustre Municipalidad San Miguel. Cuadernillos de estimulación cognitiva – 30 días de ejercicios para mantener la mente en movimiento.

https://web.sanmiguel.cl/Cuad_Estimulacion_Cognitiva_V2.pdf

Instituto Mexicano del Segur Social. Dirección de Prestaciones médicas. Unidad de atención médica. Guía de Referencia Rápida. Valoración Geronto-Geriátrica Integral en el adulto mayor ambulatorio.

<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/491GRR.pdf>

Instituto Nacional del cáncer. Prevención.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/prevencion>

Latorre, M. (2015). CAPACIDADES, DESTREZAS Y PROCESOS MENTALES.

Universidad Marcelino Champagnat Lima.

Ley N° 369, Ley General de las Personas Adultas Mayores.

MedlinePlus. (16 septiembre 2020). Salud del cuidador.

<https://medlineplus.gov/spanish/caregiverhealth.html>

MODELO “GUÍA PARA LA ATENCIÓN A PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CENTROS DE LARGA ESTADÍA”

Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (2021).

<https://oiss.org/wp-content/uploads/2022/10/Modelo-de-Guia-para-la-atencion-a-personas-adultas-en-CALE.pdf>

Mora, G. y Col. (2019). Estimulación cognitiva para personas adultas mayores: abordaje multidisciplinario.

<https://centrodiurnodeeltejar.org/images/ejercicios/libro-estimulacion-cognitiva-centro-diurno.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Orientación Andujar. Ejercicios de comprensión lectora.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/04/50-ejercicios-de-comprension-lectora-.pdf>

Pinta el mundo supercoloring.

<https://www.supercoloring.com/es/sections/unir-puntos>

Psicoadapta. ¿Qué son los procesos mentales?

<https://www.psicoadapta.es/blog/que-son-los-procesos-mentales/>

Psicocortex. Trabajamos la velocidad de procesamiento.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2022/03/Velocidad-de-procesamiento.pdf>

Rivera, D. (17 de noviembre de 2009). Programa de actividad física en el adulto mayor independiente. Efisioterapia.

<https://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente>

Sardinero, A. Cuaderno de introducción y ejemplos – Estimulación cognitiva para adultos (Páginas 29-33).

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>

Servicio de Salud O Higgins. (6 de octubre de 2020). La importancia de la actividad física en adultos mayores.

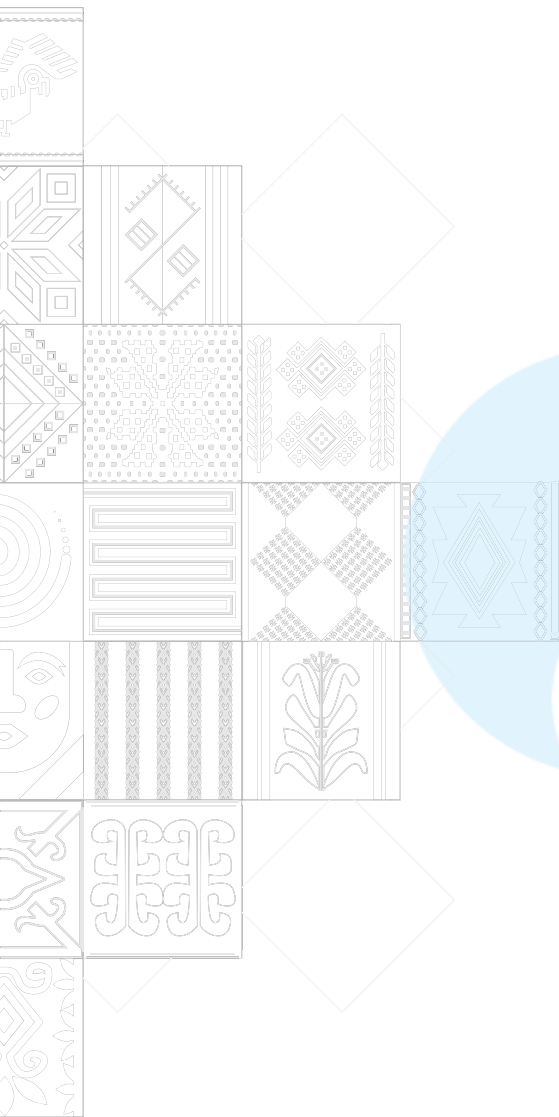
<https://www.saludohiggins.cl/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-adultos-mayores/>

Tárraga, L. y Boada, M. Volver a empezar – Ejercicios prácticos de estimulación cognitiva para enfermos de Alzheimer.

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Volveraempezar.pdf>

Westreicher, G. (1 julio 2020). Economipedia. Calidad de vida.

<https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>



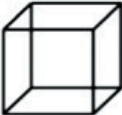
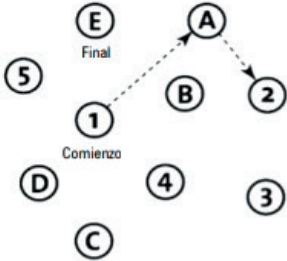
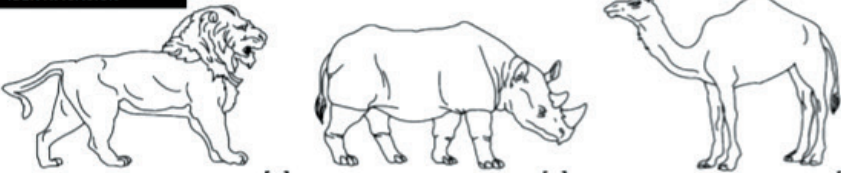
ANEXOS

ANEXO N°2

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA) (EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)

NOMBRE:
Nivel de estudios:
Sexo:

Fecha de nacimiento:
FECHA:

VISUOESPACIAL / EJECUTIVA		 Copiar el cubo [] [] []					Dibujar un reloj (Once y diez) (3 puntos) [] [] [] Contorno Números Agujas	Puntos ___/5
 Final Comienzo							___/3	
IDENTIFICACIÓN		 [] [] []					Sin puntos	
MEMORIA		Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.					Sin puntos	
		ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO		
		1er intento						
		2º intento						
ATENCIÓN		Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [] 2 1 8 5 4 El paciente debe repetirla a la inversa. [] 7 4 2					___/2	
Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.		[] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB					___/1	
Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65		4 o 5 sustracciones correctas: 3 puntos, 2 o 3 correctas: 2 puntos, 1 correcta: 1 punto, 0 correctas: 0 puntos.					___/3	
LENGUAJE		Repetir: El gato se esconde bajo el sofá cuando los perros entran en la sala. [] Espero que él le entregue el mensaje una vez que ella se lo pida. []					___/2	
Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "P" en 1 min. [] _____ (N ≥ 11 palabras)							___/1	
ABSTRACCIÓN		Similitud entre p. ej. manzana-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla					___/2	
RECUERDO DIFERIDO		Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS					___/5	
		ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente	
Optativo		Pista de categoría						
		Pista elección múltiple						
ORIENTACIÓN		[] Dia del mes (fecha)	[] Mes	[] Año	[] Dia de la semana	[] Lugar	[] Localidad	___/6
© Z. Nasreddine MD Versión 07 noviembre 2004 www.mocatest.org		Normal ≥ 26 / 30			TOTAL		___/30 Añadí 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios	

ANEXO N°3

ESCALA DE TINETTI MODIFICADA	
EQUILIBRIO	Silla: El adulto mayor debe estar sentado en una silla dura y sin brazos. Se le lee las siguientes instrucciones para cada una de las maniobras.
<p>1. Sentado 0 = se inclina o desliza en la silla 1 = se sienta firme y seguro pero sin el criterio del # 2 2 = se sienta firme y seguro con el trasero tocando el respaldo de la silla y los muslos en el centro de la silla</p> <p>2. Equilibrio 0 = incapaz de mantener una posición segura en la silla 1 = se inclina o desliza un poco aumentando la distancia entre su trasero y el respaldo de la silla 2 = se mantiene sentado firme, seguro y en una posición erecta</p>	<p>3. Levantarse 0 = incapaz sin ayuda o requiere más de tres intentos 1 = capaz, pero necesita tres intentos 2 = capaz en dos o menos intentos</p> <p>4. Equilibrio inmediato (primeros 5 seg.) al levantarse 0 = inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco) 1 = estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos de soporte 2 = estable sin usar bastón u otros soportes</p>
Sumar el total de los puntajes <input type="text"/>	
PARADO	
<p>5. Equilibrio en pie 0 = inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco) o sólo se mantiene por menos de 3 segundos 1 = estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos de soporte o sólo se mantiene por 4 - 9 segundos 2 = estable sin usar bastón u otros soportes por 10 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p> <p>6. Empujón (la persona en la posición máxima que pudo obtener en # 5; el examinador parado detrás de la persona, trata de mover ligeramente a la persona por la cintura hacia atrás) 0 = la persona tiende a caerse 1 = da más de dos pasos hacia atrás 2 = se mantiene firme o se mueve menos de dos pasos hacia atrás</p> <p>7. Se para en la pierna derecha sin ayuda 0 = incapaz o se agnanta de objetos de soporte por < 3 segundos 1 = capaz por 3 ó 4 segundos 2 = capaz por 5 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p> <p>8. Se para en la pierna izquierda sin ayuda 0 = incapaz o se agnanta de objetos de soporte por < 3 segundos 1 = capaz por 3 ó 4 segundos 2 = capaz por 5 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p>	<p>9. En posición de semi-tándem 0 = incapaz de pararse con la mitad de un pie en frente del otro y tocándolo o se mantiene por tres segundos o menos 1 = es capaz de mantenerse de cuatro a nueve segundos 2 = es capaz de mantener la posición de semi-tándem por 10 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p> <p>10. Posición tándem 0 = incapaz de pararse con un pie en frente al otro o se mantiene por tres segundos o menos 1 = es capaz de mantenerse de cuatro a nueve segundos 3 = es capaz de mantener la posición de tándem por 10 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p> <p>11. Se dobla (para recoger un objeto del piso) 0 = incapaz de hacerlo o se tambalea 1 = es capaz, pero requiere más de un intento para enderezarse 2 = es capaz y se endereza sin dificultad</p> <p>12. Se para en puntillas 0 = incapaz 1 = es capaz de hacerlo por < 3 segundos 2 = es capaz de hacerlo por 3 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p> <p>13. Se para en los talones 0 = incapaz 1 = es capaz de hacerlo por < 3 segundos 2 = es capaz de hacerlo por 3 segundos Tiempo: _____, _____ segundos</p>
Sumar el total de los puntajes <input type="text"/>	
MARCHA	Instrucciones: La persona se para junto al examinador, camina por el pasillo o habitación (mida 3 metros) dobla y regresa por el mismo camino usando sus ayudas habituales para la marcha, como el bastón o andador.
<p>1. Inicio para la marcha (Inmediatamente después de decirle "camine") 0 = cualquier duda o vacilación, o múltiples intentos para comenzar 1 = no está vacilante</p> <p>2. Trayectoria (Estimada en relación a la cinta de medir colocada en el piso, se observa la desviación de un pie durante el recorrido de 3 metros) 0 = desviación de la marcha 1 = desviación moderada o leve, o utiliza ayudas 2 = recto, sin utilizar ayudas</p> <p>3. Pierde el paso (tropezó o se tambalea) 0 = sí, y se pudo haber caído o perdió más de dos pasos 1 = sí, pero lo recuperó sin peligro o perdió sólo dos pasos o menos 2 = no perdió el paso</p>	<p>4. Gira (da la vuelta mientras que camina) 0 = inestable, peligro de caerse 1 = algo inestable, se tambalea pero se recupera, usa andador o bastón 2 = estable, no usa ni andador ni bastón</p> <p>5. Marcha con presencia de obstáculos (se debe evaluar durante una caminata separada donde se colocan dos zapatos en el camino, con una separación de cuatro pies) 0 = incapaz de cruzar los dos obstáculos, inestable y peligro de caerse al intentar cruzar los obstáculos, o evita cruzar los obstáculos o pierde el paso tratando de cruzarlos 1 = capaz de cruzar los obstáculos pero se tambalea un poco aunque logra recuperarse sin peligro de caerse y no pierde más de dos pasos 2 = capaz de cruzar los obstáculos y no pierde el paso al hacerlo</p>
Sumar el total de los puntajes <input type="text"/>	
Sumar los puntajes de equilibrio + parado + marcha = <input type="text"/> menor a 19 = alto riesgo de caída, 19 a 24 = riesgo de caída, 24 y más bajo=riesgo de caída	

ANEXO N°4



CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS
Y NEUROPSICOLÓGICAS - BOLIVIA
CONSULTORIO NEUROPSICOLÓGICO

ESCALA DE DETERIORO GLOBAL DE REISBERG (GDS)

NOMBRE DEL PACIENTE:

La siguiente división por fases sirve como guía para entender el progreso de la enfermedad, para ayudar a los cuidadores a estar pendientes a posibles problemas potenciales y permitir planear las necesidades futuras.

Fase 1: funcionamiento cognitivo normal (ausencia de trastorno evidentes). Las capacidades funcionales del paciente en los planos ocupacional, social y en otros marcos (AVD-C) permanecen intactas.

Fase 2: funcionamiento cognitivo compatible con la edad. Disminución funcional subjetiva, pero no objetiva, en el desempeño de actividades ocupacionales o sociales complejas (AVD-C). El sujeto olvida nombres, lugares donde ha guardado objetos y es menos capaz de recordar citas. Los demás no se dan cuenta de los fallos y el funcionamiento ocupacional o social complejo no está comprometido.

Fase 3: funcionamiento cognitivo compatible con EA incipiente. Disminución funcional objetiva de suficiente severidad como para interferir en tareas ocupacionales o sociales complejas (AVD-C). El paciente, por primera vez, olvida citas importantes; desde el punto de vista psicomotor, pueden perderse en lugares desconocidos aunque no tienen dificultades en el desempeño de tareas rutinarias (AVD-I).

Fase 4: funcionamiento cognitivo compatible con EA leve. Deficiente realización en el desempeño de tareas complejas de la vida cotidiana (AVD-I). En esta etapa los pacientes son incapaces de realizar compras de manera eficiente (compran artículos y cantidades incorrectas e inadecuadas; cometen errores de contabilidad importantes por lo que deben de ser supervisados). El funcionamiento en otras áreas complejas también puede estar comprometido.

Es, en esta fase, cuando la familia, alarmada por estos fallos, suele llevar al paciente por primera vez al médico.

Fase 5: funcionamiento cognitivo consecuente con EA moderada. Realización deficiente de las tareas básicas de la rutina diaria (AVD-B). Los pacientes ya no pueden vivir de una manera independiente: se le debe ayudar no sólo en el manejo del dinero y la realización de compras sino en la elección de la ropa adecuada para el tiempo y la ocasión, lo que constituye el aspecto patognomónico de esta fase.

También se ponen de manifiesto errores en la conducción de vehículos: el paciente conduce a una velocidad inadecuada, no para ante una señal de "stop" o se choca por primera vez en muchos años. En esta fase los pacientes presentan alteraciones emocionales, hiperactividad y alteraciones del sueño que provocan frecuentes consultas médicas.

Fase 6: funcionamiento cognitivo consecuente con EA de moderada-severa gravedad. De



manera secuencial, disminuyen capacidades para vestirse, bañarse y asearse adecuadamente. Se distinguen 5 sub-fases:

6a: pérdida de la capacidad para vestirse adecuadamente: los pacientes se ponen la ropa encima del pijama, tienen dificultad en hacerse el nudo del cordón de los zapatos o se confunden de pie cuando se calzan.

6b: pérdida de la capacidad para bañarse de forma independiente: no saben ajustar la temperatura del agua, ni entrar o salir de él, tampoco saben lavarse y secarse adecuadamente.

6c: pérdida de la mecánica del aseo. Los pacientes olvidan tirar de la cadena o llave, subirse los pantalones o secarse las manos.

6d: incontinencia urinaria como resultado de la incapacidad de responder adecuadamente a las urgencias urinarias.

6e: incontinencia fecal por el mismo mecanismo.

Fase 7: fase terminal. Pérdida del lenguaje, locomoción y conciencia.

Se distinguen 6 sub-fases:

7a: el paciente va perdiendo la capacidad de completar frases hasta circunscribirse a menos de media docena de palabras.

7b: el vocabulario inteligible se reduce a una única palabra, como los monosílabos "sí" o "no", hasta que finalmente queda reducido a gruñidos o chillidos.

7c: pérdida de la capacidad ambulatoria. El comienzo es muy variable: algunos pacientes comienzan a caminar a pequeños pasos o lentamente, mientras otros se torsionan al caminar.

7d: pérdida de la capacidad para mantenerse sentados, que se establece aproximadamente 1 año después de perderla capacidad ambulatoria.

7e: pérdida de la capacidad de sonreír. A pesar de ser capaces de mover los ojos ante la presencia de estímulos, ya no son capaces de reconocer objetos o personas familiares.

7f: pérdida de la capacidad para mantener la cabeza erguida. Los pocos pacientes que sobreviven deben ser alimentados con pipetas, debido, al menos en parte, a que no son capaces de reconocer la comida

Firma del Evaluador

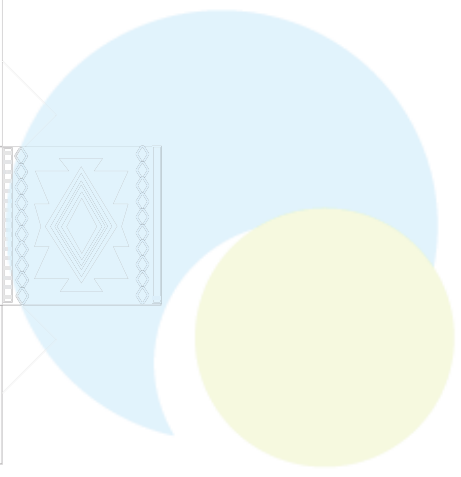
Fecha: ____ / ____ / ____

ANEXO N°5

ÍNDICE DE BARTHEL

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA		
Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
Comer	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.	5
	- Dependiente	0
Lavarse	- Independiente: entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
Vestirse	- Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
Arreglarse	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	- Dependiente	0
Deposiciones (valórese la semana previa)	- Continencia normal	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	- Incontinencia	0
Micción (valórese la semana previa)	- Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta	10
	- Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda	5
	- Incontinencia	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...	10
	- Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo	5
	- Dependiente	0
Trasladarse	- Independiente para ir del sillón a la cama	15
	- Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo	10
	- Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo	5
	- Dependiente	0
Deambular	- Independiente, camina solo 50 metros	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros	10
	- Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Escalones	- Independiente para bajar y subir escaleras	10

	- Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo - Dependiente	5 0
Máxima puntuación: 100 puntos (90 si va en silla de ruedas) TOTAL		
VALORACIÓN:		
Resultado	Grado de dependencia	
< 20	Total	
=20-35	Grave	
=40-55	Moderado	
≥ 60	Leve	
100	Independiente	





BICENTENARIO DE
BOLIVIA

www.justicia.gob.bo

-  **MinJusticiabol**
-  **MinJusticiabol**
-  **MinJusticiabol**