



Resolución Jefatural

Nº 175-2022-ONP/JF

APRUEBA DIRECTIVA QUE ESTABLECE LA CARTERA DE SERVICIOS GERONTOLÓGICOS-SOCIALES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ASEGURADAS AL SISTEMA NACIONAL DE PENSIONES

Lima, 30 de setiembre de 2022

VISTOS:

El Informe N° 003-2022-ONP/JF del 26 de setiembre de 2022, de la Asesora I de Jefatura; el Informe N° 0186-2022-ONP/DPE.AC y el Memorando N° 0307-2022-ONP/DPE.AC del 29 de setiembre de 2022, de la Unidad Funcional de Acompañamiento; el Memorando N° 5750-2022-ONP/DPE del 29 de setiembre de 2022, de la Dirección de Prestaciones; el Informe N° 283-2022-ONP/OPG del 30 de setiembre de 2022, de la Oficina de Planeamiento, Presupuesto y Evaluación de la Gestión; y, el Informe N° 629-2022-ONP/OAJ del 30 de setiembre de 2022, de la Oficina de Asesoría Jurídica; y,

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 8 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, establece el derecho de la persona mayor a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas; y para tal fin, los Estados Parte, crearán y fortalecerán mecanismos de participación e inclusión social de la persona mayor en un ambiente de igualdad que permita erradicar los prejuicios y estereotipos que obstaculicen el pleno disfrute de estos derechos; asimismo, promoverán la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales para fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo como elementos claves del desarrollo social;

Que, el artículo 12 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, establece el derecho de la persona mayor a

un sistema integral de cuidados que provea la protección y promoción de la salud, cobertura de servicios sociales, seguridad alimentaria y nutricional, agua, vestuario y vivienda; promoviendo que la persona mayor pueda decidir permanecer en su hogar y mantener su independencia y autonomía; y para tal fin, los Estados Parte, diseñan medidas de apoyo a las familias y cuidadores mediante la introducción de servicios para quienes realizan la actividad de cuidado de la persona mayor, teniendo en cuenta las necesidades de todas las familias y otras formas de cuidados, así como la plena participación de la persona mayor, respetándose su opinión; asimismo, adoptan medidas tendientes a desarrollar un sistema integral de cuidados que tenga especialmente en cuenta la perspectiva de género y el respeto a la dignidad e integridad física y mental de la persona mayor;

Que, el artículo 28 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, establece el derecho de la persona mayor a reunirse pacíficamente y a formar libremente sus propias agrupaciones o asociaciones, de conformidad con el derecho internacional de los derechos humanos; y para tal fin, los Estados Parte, facilitan la creación y el reconocimiento legal de dichas agrupaciones o asociaciones, respetando su libertad de iniciativa y prestándoles apoyo para su formación y desempeño de acuerdo con la capacidad de los Estados Parte;

Que, el artículo 4 de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, establece el deber general de los Estados Parte, de adoptar medidas afirmativas y realizar ajustes razonables que sean necesarios para el ejercicio de los derechos establecidos en la citada Convención;

Que, el Decreto Supremo N° 006-2021-MIMP, que aprueba la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030, establece como objetivo priorizado el promover el envejecimiento saludable en las personas adultas mayores;

Que, el artículo 2 del Decreto Supremo N° 006-2021-MIMP, dispone que la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030, es de cumplimiento obligatorio para todas las entidades del sector público, en los tres niveles de gobierno, así como para el sector privado y la sociedad civil, en cuanto les sea aplicable;

Que, el artículo 179 del Decreto Supremo N° 354-2020-EF, dispone que es función de la Oficina de Normalización Previsional (ONP), la identificación y relacionamiento con las/os aseguradas/os, para lo cual debe acompañar a las/os aseguradas/os durante su etapa de afiliada/o y durante su etapa de pensionista;



Resolución Jefatural

Que, el artículo 183 del Decreto Supremo N° 354-2020-EF, dispone respecto al relacionamiento permanente de la ONP con las/os aseguradas/os, que la ONP debe acompañar a las/os aseguradas/os para beneficiarlos durante su etapa de afiliada/o o de pensionista, beneficiaria/o o trasladada/o, mediante una atención especial a las personas adultas mayores a través de Yuyaq, que se instituye como las casas de las/os pensionistas y de las/os beneficiarias/os; o a través de cualquier otro mecanismo idóneo para con ellas/os. Asimismo, dispone que el otorgamiento de los servicios se realiza en canales como los centros de atención de la ONP, en otras entidades del sector público o privado, en casas para servicios sociales del adulto mayor, cualquier otro canal presencial, canales virtuales como el portal institucional de la ONP, la vía telefónica, los aplicativos móviles (apps) y cualquier otro canal virtual;

Que, la Sexta Disposición Complementaria Final de Decreto Supremo N° 354-2020-EF, dispone que para las/os pensionistas del SNP, especialmente para las personas adultas mayores, la ONP debe realizar los esfuerzos suficientes para que, adicionalmente al pago oportuno de las prestaciones que les corresponden, les den servicios para mejorar su calidad de vida. Entre estas acciones se encuentran la asesoría permanente, presencial o virtual, en los distintos ámbitos de su vida, especialmente en las áreas médica y psicológica; el acompañamiento constante, presencial o virtual; y la realización de actividades de ocio, presencial, virtual, o a través de salidas grupales;

Que, la Resolución Jefatural N° 146-2021-ONP/JF que aprueba los Lineamientos de política institucional para brindar servicios destinados a mejorar la calidad de vida de las/los pensionistas en el marco de la protección social, establece las estrategias de promover el envejecimiento activo, saludable y digno mediante la realización de talleres y actividades de disfrute del tiempo libre y recreativas; acompañar al pensionista y beneficiarias/os en los distintos ámbitos de su vida, especialmente en las áreas médica y psicológica; reconocimiento de la participación ciudadana de las/los pensionistas a través de sus expresiones organizadas; e impulsar la articulación multisectorial de entidades responsables de la implementación de las políticas de personas mayores, para mejorar su nivel de vida, con énfasis en las/los aseguradas/os al Sistema Nacional de Pensiones;

Que, la Resolución de Gerencia General N° 045-2022-ONP/GG y su modificatoria, dispone que la Unidad Funcional de Acompañamiento, conformada al interior de la

Dirección de Prestaciones de la ONP, se encarga de ejecutar las actividades relacionadas al Servicio de Acompañamiento, en lo que le compete, en el marco de lo previsto en el Reglamento Unificado de las Normas Legales que Regulan el Sistema Nacional de Pensiones. Asimismo, establece como una de sus funciones, formular la propuesta de lineamiento de política, estrategia y plan de acompañamiento; y conducir, ejecutar y supervisar las acciones de acompañamiento;

Que, mediante el Memorando N° 5750-2022-ONP/DPE del 29 de setiembre de 2022, que adjunta el Informe N° 0186-2022-ONP/DPE.AC, del 29 de setiembre de 2022, la Dirección de Prestaciones, propone y sustenta la propuesta de Directiva que establece la cartera de servicios gerontológico-sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, la cual tiene como objeto establecer los lineamientos que estandaricen los servicios gerontológicos-sociales dirigidos a las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, contribuyendo así, con su cuidado integral y permitiendo un envejecimiento con bienestar;

Que, la Oficina de Planeamiento, Presupuesto y Evaluación de la Gestión, mediante Informe N° 283-2022-ONP/OPG, del 30 de setiembre de 2022, y la Oficina de Asesoría Jurídica, mediante Informe N° 629-2022-ONP/OAJ, del 30 de setiembre de 2022, opinan que resulta técnica y legalmente viable, respectivamente, la aprobación de la propuesta de Directiva que establece la cartera de servicios gerontológico-sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, al cumplir con lo dispuesto en la Directiva N° 001-2021-JF/ONP, Directiva sobre regulación de los dispositivos normativos en la Oficina de Normalización Previsional, aprobada por Resolución Jefatural N° 018-2021-JEFATURA/ONP;

Que, atendiendo a lo señalado en los informes técnico y legal precitados, corresponde aprobar la Directiva que establece la cartera de servicios gerontológico-sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones;

Que, la propuesta de Directiva que establece la cartera de servicios gerontológico-sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, constituye una regulación de interés para los usuarios de los servicios que presta la ONP, en consecuencia, corresponde disponer su publicación en diario oficial El Peruano, de conformidad a lo dispuesto en el artículo 10 del Reglamento que establece disposiciones relativas a la publicidad, publicación de Proyectos Normativos y difusión de Normas Legales de Carácter General, aprobado por Decreto Supremo N° 001-2009-JUS;



Resolución Jefatural

Con los vistos del Director General de Prestaciones; del Director General de la Oficina de Planeamiento, Presupuesto y Evaluación de la Gestión; del Director General de la Oficina de Asesoría Jurídica; y del Gerente General, y;

En uso de las atribuciones conferidas en el artículo 5 de la Ley N° 28532, Ley que establece la reestructuración integral de la Oficina de Normalización Previsional (ONP); en el artículo 9 del Reglamento de Organización y Funciones de la ONP, aprobado por Resolución Ministerial N° 174-2013-EF/10, así como lo dispuesto en la Directiva N° 001-2021-JF/ONP, Directiva sobre regulación de los dispositivos normativos de la Oficina de Normalización Previsional, aprobada por Resolución Jefatural N° 018-2021-JEFATURA/ONP;

SE RESUELVE:

Artículo 1. Aprobación de la Directiva

Apruébese la Directiva N° 008-2022-ONP/JF, Directiva que establece la Cartera de Servicios Gerontológico-Sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, la que, en Anexo, forma parte integrante de la presente Resolución.

Artículo 2. Implementación

Encárgase a la Dirección de Prestaciones la implementación de la Directiva que establece la Cartera de Servicios Gerontológicos-Sociales para las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, aprobada conforme al artículo 1 de la presente Resolución, en coordinación con los órganos competentes de la entidad.

Artículo 3. Difusión

Dispónese que la presente Resolución y su Anexo sean puestos de conocimiento de las/os servidoras/es de la entidad.

Artículo 4. Publicación

Publícase la presente Resolución en el diario oficial El Peruano, y dispónese que la Oficina de Relaciones Institucionales publique la presente Resolución y su Anexo en la Plataforma Digital Única del Estado Peruano (www.gob.pe/onp) y en el Portal de Transparencia Estándar del Estado (www.transparencia.gob.pe), el mismo día de su publicación en el diario oficial.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

WALTER EFRAIN BORJA ROJAS
JEFE
Oficina de Normalización Previsional



Firmado digitalmente por:
REMY LLACSA Gaston Roger
FAU 20254165035 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 30/09/2022 16:52:57-0500



Firmado digitalmente por:
BORJA ROJAS Walter Efrain
FAU 20254165035 hard
Motivo: JEFE
Fecha: 30/09/2022 16:56:44-0500



Firmado digitalmente por:
ZAPATER LLOSA Mario
Enrique FAU 20254165035 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 30/09/2022 16:43:50-0500



Firmado digitalmente por:
DIAZ CALLIRGOS Jose Luis
FAU 20254165035 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 30/09/2022 16:51:23-0500



Firmado digitalmente por:
FARFAN RUIZ Hillman FAU
20254165035 soft
Motivo: Doy V° B°
Fecha: 30/09/2022 16:47:36-0500

DIRECTIVA N° 008-2022-ONP/JF

DIRECTIVA QUE ESTABLECE LA CARTERA DE SERVICIOS GERONTOLÓGICOS-SOCIALES PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES ASEGURADAS AL SISTEMA NACIONAL DE PENSIONES

I. PARTE GENERAL

1. OBJETO

La Directiva tiene por objeto establecer los lineamientos que estandaricen los servicios gerontológicos-sociales dirigidos a las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, contribuyendo así, con su cuidado integral y permitiendo un envejecimiento con bienestar.

2. ABREVIATURAS

IPRESS : Instituciones Prestadoras de Servicio de Salud
MINEDU : Ministerio de Educación
ONP : Oficina de Normalización Previsional

3. GLOSARIO

- 3.1. **Capacidad funcional:** Comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella, y se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno y las interacciones entre las personas y esas características¹.
- 3.2. **Capacidad intrínseca:** Combinación de todas las capacidades físicas y mentales de la persona adulta mayor.
- 3.3. **Casa Yuyaq:** Espacio de encuentro de personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones, donde reciben servicios gerontológicos-sociales orientados a la mejora de su bienestar integral.
- 3.4. **Envejecimiento activo:** Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen².
- 3.5. **Grupo vulnerable:** Personas que, por razón de su edad, género, estado físico o mental, o por circunstancias sociales, económicas, étnicas o culturales, se encuentran con especiales dificultades para ejercer con plenitud sus derechos; pudiendo contribuir a ello, la edad, la discapacidad, la pertenencia a comunidades indígenas o a minorías, la migración y el desplazamiento interno, la pobreza, el género, la orientación sexual, la privación de libertad, entre otras³.

¹ Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud, OMS, 2015.

² Active ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization; 2002

³ Observatorio Nacional de la Violencia Contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo Familiar. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Perú.

- 3.6. **Organización de Personas Adultas Mayores:** Colectivo de personas adultas mayores que se asocian con la finalidad de promover y proteger el libre ejercicio de sus derechos.
- 3.7. **Persona adulta mayor autovalente:** Persona de sesenta años a más, con capacidades funcionales, físicas, mentales y sociales para realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria⁴.
- 3.8. **Persona adulta mayor dependiente:** Persona de sesenta años a más, que no puede realizar sus actividades de la vida diaria sin ayuda de otras personas y su capacidad no puede restablecerse cambiando el entorno o utilizando dispositivos de ayuda⁵.
- 3.9. **Persona adulta mayor frágil:** Persona de sesenta años a más caracterizadas por una disminución de sus fuerzas, resistencia y funciones fisiológicas, que aumentan su vulnerabilidad para el desarrollo de dependencia funcional y/o su muerte⁶. Puede ser consecuencia de problemas físicos o psicológicos⁷.
- 3.10. **Servicios de atención a la dependencia:** Actividades que garantizan que las personas adultas mayores en situación de dependencia de cuidados, o en riesgo, puedan mantener un nivel de capacidad funcional compatible con sus derechos básicos, sus libertades fundamentales y su dignidad humana.
- 3.11. **Taller:** Actividad educativa realizada en forma grupal, desarrollada a través de sesiones estructuradas, que permite a las personas adultas mayores sensibilizarse en temas específicos y lograr objetivos para la mejora de sus capacidades funcionales e intrínsecas.
- 3.12. **Yuyaq Cuidados Permanentes:** Servicios gerontológicos-sociales que se brindan en el domicilio a personas adultas mayores que reciben la bonificación por cuidado permanente de la ONP y que por sus características no pueden movilizarse; incluye además a las/los cuidadoras/es que realizan el cuidado de la persona adulta mayor.
- 3.13. **Yuyaq Itinerante:** Servicios gerontológicos-sociales que se brindan a personas adultas mayores autovalentes, en articulación con gobiernos locales e instituciones públicas a través de alianzas estratégicas o convenios; mediante los cuales se amplía la oferta y se acerca los servicios a las personas adultas mayores aseguradas al Sistema Nacional de Pensiones que no pueden acceder a las Casas Yuyaq, contribuyendo así con la mejora de su bienestar integral.
- 3.14. **Yuyaq Digital:** Denota los servicios realizados bajo la modalidad virtual, tanto en su forma sincrónica, como asincrónica.

⁴ Decreto Supremo N° 024-2021-MIMP. Reglamento de la Ley N° 30490 Ley de la Persona Adulta Mayor

⁵ Envejecer en América Latina y El Caribe: Protección Social y Calidad de Vida de las Personas Adultas Mayores, BID, 2022.

⁶ Tello-Rodríguez, Tania, & Varela-Pinedo, Luis. (2016). Fragilidad en el adulto mayor: detección, intervención en la comunidad y toma de decisiones en el manejo de enfermedades crónicas. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 33(2), 328-334.

⁷ OPS. Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud – ICOPE. 2020.

4. ALCANCE

Las disposiciones contenidas en la presente Directiva son de cumplimiento por el personal de la ONP vinculado con las actividades de todas las Casas Yuyaq a nivel nacional y en los espacios de acción de la Unidad Funcional de Acompañamiento.

5. RESPONSABILIDADES

5.1. La Dirección de Prestaciones es el órgano responsable del cumplimiento de las disposiciones establecidas en la presente Directiva.

5.2. La Unidad Funcional de Acompañamiento de la ONP es responsable de:

- a. La socialización, sensibilización y acompañamiento para la implementación de la presente Directiva a nivel nacional.
- b. Brindar asistencia técnica para el despliegue de los servicios gerontológicos-sociales y capacitación en las diferentes herramientas de tamizaje.
- c. Gestionar las alianzas estratégicas interinstitucionales que permitan el despliegue de Yuyaq Itinerante.
- d. Gestionar los aspectos administrativos para el despliegue de los diferentes servicios brindados.
- e. Desarrollar la programación de los servicios y control posterior.
- f. Gestionar la operatividad de la plataforma que permita la conexión de las personas adultas mayores a las sesiones sincrónicas y asincrónicas de la cartera de servicios.
- g. Desarrollar los contenidos técnicos del material audiovisual para el despliegue de los talleres asincrónicos y coordinar su socialización utilizando páginas web accesibles a las personas adultas mayores.

6. BASE NORMATIVA

6.1. Constitución Política del Perú.

6.2. Ley N° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor.

6.3. Reglamento Unificado de las Normas Legales que Regulan el Sistema Nacional de Pensiones, aprobado por Decreto Supremo N° 354-2020-EF.

6.4. Reglamento de la Ley N° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor, aprobado por Decreto Supremo N° 024-2021-MIMP.

6.5. Decreto Supremo N° 164-2021-PCM, Decreto Supremo que aprueba la Política General de Gobierno para el periodo 2021-2026.

6.6. Decreto Supremo N° 006-2021-MIMP, Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030.

- 6.7. Reglamento de Organización y Funciones de la Oficina Nacional de Normalización Previsional - ONP, aprobado por Resolución Ministerial N° 174-2013-EF/10.
- 6.8. Directiva N° 001-2021-JF/ONP, Directiva sobre regulación de los dispositivos normativos en la Oficina de Normalización Previsional, aprobada por Resolución Jefatural N° 018-2021-ONP/JF.
- 6.9. Resolución Jefatural N° 146-2021-ONP/JF, que aprueba Lineamientos de Política Institucional para brindar servicios destinados a mejorar la calidad de vida de las/los pensionistas en el marco de la protección social.
- 6.10. Resolución Jefatural N° 085-2022-ONP/JF, que aprueba el Plan Estratégico Institucional 2021-2025 de la Oficina de Normalización Previsional (ONP).

II. DISPOSICIONES NORMATIVAS

7. DISPOSICIONES GENERALES

- 7.1. **Cartera de servicios gerontológicos-sociales:** La cartera se desarrolla a través de programas diferenciados dirigidos tanto a personas adultas mayores autovalentes, frágiles y dependientes.
- 7.2. **Programas contenidos en la cartera:** Los programas contenidos en la cartera de servicios gerontológicos-sociales se desarrollan considerando los enfoques de derechos humanos, género, intergeneracional, intercultural, gerontológico, interseccional e inclusivo o de atención a la diversidad, establecidos de acuerdo con la Ley N° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor y su Reglamento⁸.
- 7.3. **Programas diferenciados:** Los programas diferenciados para la mejora del bienestar integral, están compuestos por actividades y talleres, los mismos que se desarrollan en sesiones, para lo cual utilizan metodologías activas y participativas.
- 7.4. **Despliegue de programas:** Para el despliegue de los programas en las Casas Yuyaq, las/los responsables de las casas se aseguran de que se cuente con la disponibilidad de talleristas, equipamientos y materiales necesarios, realizando la gestión correspondiente para tales fines.
- 7.5. **Yuyaq Digital:** Para el despliegue de Yuyaq Digital, la Unidad Funcional de Acompañamiento gestiona la operatividad de la plataforma web para que las personas adultas mayores puedan acceder tanto a contenido sincrónico, como asincrónico.
- 7.6. **Talleres de Yuyaq Itinerante:** Los talleres ofertados a través de Yuyaq Itinerante son dinámicos y se despliegan en coordinación con las organizaciones del espacio territorial, considerando las necesidades y expectativas de esa población; para dichos efectos se establece la articulación social realizando previamente el mapeo de los actores posibles.

⁸ Decreto Supremo N° 024-2021-MIMP, Reglamento de la Ley N° 30490 Ley de la Persona Adulta Mayor.

7.7. **Bonificación por cuidado permanente:** Los programas brindados a las personas adultas mayores que reciben la bonificación por cuidado permanente a través de Yuyaq Cuidados Permanentes se realizan de manera intradomiciliaria o a través de la modalidad virtual e incluyen a las/los cuidadoras/es.

8. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

8.1. **Despliegue de la cartera:** El despliegue de la cartera de servicios gerontológicos-sociales considera programas y talleres en tres escenarios:

- a. Casas Yuyaq / Yuyaq Digital.
- b. Yuyaq Itinerante.
- c. Yuyaq Cuidados Permanentes.

8.2. **Escala de seguimiento del programa:** Cada programa considera una escala de seguimiento que permite conocer la evolución de la persona adulta mayor con el taller, debiéndose aplicar en los tiempos señalados a efectos de brindar un servicio de calidad.

8.3. **Cartera de servicios gerontológicos-sociales - Casas Yuyaq o Yuyaq Digital:** La cartera de servicios gerontológicos-sociales para aplicación en casas Yuyaq o a través de Yuyaq Digital, debe considerar lo siguiente:

- a. Al ingreso de la persona adulta mayor a los servicios gerontológicos-sociales se realiza la aplicación de la valoración geriátrica integral, que permite canalizarla hacia el (los) taller (es) que más le resulte beneficioso para su bienestar integral. No obstante, si la persona adulta mayor tiene un interés particular en un taller, se brinda el acceso al mismo, primando siempre su autonomía.
- b. La valoración geriátrica integral de la persona adulta mayor incluye la evaluación de la capacidad funcional, cognitiva, emocional y social, y se realiza al ingreso, y posteriormente cada año, debiendo desplegarse las encuestas respectivas detalladas en el Anexo N° 01.
- c. Considera tres programas: Programa de ciudadanía, Programa de envejecimiento activo y productivo y Programa de solidaridad intergeneracional:
 - i. **Programa de ciudadanía:** Tiene como objetivo empoderar a las personas adultas mayores en el ejercicio de sus derechos humanos y su capacidad de agencia, ejerciendo su ciudadanía en todos los espacios donde se desenvuelvan. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

Actividad	Taller	Sesiones	Escala de seguimiento	Modalidad de la prestación
Actividades para el ejercicio de los	Taller de empoderamiento ciudadano	12 sesiones, 1 sesión semanal	Escala geriátrica de	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico



Actividad	Taller	Sesiones	Escala de seguimiento	Modalidad de la prestación
derechos humanos			maltrato ⁹ (Anexo N° 02) Control: al inicio y final de cada taller	
	Campañas de promoción del buen trato y lucha contra el edadismo	Desarrollo mínimo: 1 vez al mes	Sin medición	- Presencial: Casa Yuyaq

- ii. **Programa de envejecimiento activo y productivo:** Tiene como objetivo mejorar la capacidad funcional, cognitiva, emocional y social de las personas adultas mayores; a la vez que promueve la generación de habilidades para la construcción de emprendimientos, favoreciendo su inserción laboral y garantizando oportunidades económico - productivas y de participación social. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

Actividad	Taller	Sesiones	Escalas de seguimiento	Modalidad de la prestación
Actividades de estimulación cognitiva	Taller de memoria	12 meses, 3 veces por semana	Mini-Cog ¹⁰ (Anexo N° 03) Control: al inicio y al final de cada taller	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de alfabetización	En coordinación con MINEDU		- Presencial: Casa Yuyaq
	Taller de literatura	12 semanas, 1 vez a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de idiomas	12 semanas, 3 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de alfabetización digital	12 semanas, 3 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico

⁹ Giraldo-Rodríguez, L. and Rosas-Carrasco, O. (2013), Development and psychometric properties of the Geriatric Mistreatment Scale. *Geriatrics & Gerontology International*, 13: 466-474. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2012.00894.x>

¹⁰ OPS. Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud – ICOPE. 2020.



Actividad	Taller	Sesiones	Escalas de seguimiento	Modalidad de la prestación
	Taller de manualidades	6 meses, 1 vez a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de dibujo y pintura	6 meses, 1 vez a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de música: instrumentos musicales / canto y coro	6 meses, 3 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de teatro	6 meses, 1 vez a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
Actividades para la mejora de la capacidad locomotriz ¹¹	Taller de ejercicios de flexibilidad (Programa de ejercicio físico multicomponente ¹²)	12 meses, 1 o 2 veces a la semana	Batería reducida para la valoración del rendimiento físico (SPPB), incluye: Valoración del equilibrio, Valoración de la marcha en 4 metros y el Test de levantarse y sentarse. (Anexo N° 04) Control: cada 6 meses	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de ejercicios de equilibrio y marcha (Programa de ejercicio físico multicomponente)	12 meses, 1 o 2 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de ejercicios de fuerza y potencia muscular (Programa de ejercicio físico multicomponente)	12 meses, 1 o 2 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de ejercicios de resistencia	12 meses, 1 o 2 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq

¹¹ Liu-Ambrose T, Nagamatsu LS, Graf P, Beattie BL, Ashe MC, Handy TC. Resistance Training and Executive Functions: A 12-Month Randomized Controlled Trial. Arch Intern Med. 2010;170(2):170–178. doi:10.1001/archinternmed.2009.494

¹² Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Programa de Ejercicio físico multicomponente: vivifragil. 2017.



Actividad	Taller	Sesiones	Escalas de seguimiento	Modalidad de la prestación
	cardiovascular (Programa de ejercicio físico multicomponente)			- Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de taichí / yoga	6 meses, 3 veces por semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de danza	12 semanas, 3 veces a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
Actividades para el cuidado emocional	Taller de sexualidad y autoestima	12 semanas, 1 vez a la semana	Escala de PANAS ¹³ (Anexo N° 05)	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Taller de inteligencia emocional y comunicación efectiva	12 semanas, 1 vez a la semana	Control: al inicio y al final de cada taller	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Consejería sobre manejo de emociones	4 consejerías al mes		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
	Acompañamiento para el afrontamiento ante los problemas	A demanda		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
Actividades de socialización	Eventos cívicos	A demanda	Escala de PANAS. Control: al inicio y al final de cada taller.	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
	Eventos socioculturales	A demanda		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
	Turismo social / Turismo virtual	1 vez al mes		- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
Actividades de emprendimiento	Taller de emprendimiento	6 meses, 1 vez a la semana	---	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico

¹³ García F and Arias P. Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. Rev Mex Psic. 2019; 36(1): 55-62.



Actividad	Taller	Sesiones	Escalas de seguimiento	Modalidad de la prestación
	Taller de acción ecológica	12 semanas, 1 vez a la semana		- Presencial: Casa Yuyaq
Actividades de autocuidado	Taller de alimentación saludable	12 semanas, 1 vez la semana	Mini Nutritional Assessment ^{14 15} (Anexo N° 06) Control: al inicio y al final de cada taller	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico
	Consejería en cuidado de la salud	4 consejerías al mes	---	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico y asincrónico

- iii. **Programa de solidaridad intergeneracional:** Tiene como objetivo fortalecer las redes de apoyo solidario dentro de su contexto proximal, como es la familia y en el contexto distal, con las instituciones educativas, permitiendo el intercambio de conocimientos y sabiduría transgeneracional con niños, niñas y adolescentes, que potencien la concienciación respecto al envejecimiento. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

Actividad	Taller	Sesiones	Escala de seguimiento	Modalidad de la prestación
Actividades intergeneracionales	Taller intergeneracional en el entorno familiar	4 semanas, 1 vez por semana	Escala de valoración social de Gijón (Anexo N° 07)	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico
	Taller intergeneracional en el entorno de las instituciones educativas	2 veces al mes	Control: al inicio y al final de cada taller	- Presencial: Casa Yuyaq - Yuyaq Digital: sincrónico

- d. Al ingreso de la persona adulta mayor a un programa específico se aplica una escala de seguimiento, que permite verificar el avance en la mejora de sus capacidades funcionales, cognitivas, emocionales y sociales.

¹⁴ Jürschik P, Botigué T, Nuin C and Lavedán A. Asociación entre el Mini Nutritional Assessment y el índice de fragilidad de Fried en las personas mayores que viven en la comunidad. Medicina Clínica. 2013; 143(5):191-195. doi:10.1016/j.medcli.2013.08.009

¹⁵ Guerrero-García, Nadia Belén; Gómez-Lomelí, Zoila Margarita; Leal-Mora, David; LoretoGaribay, Oscar Fragilidad en ancianos y estado nutricional según el Mini Nutritional Assessment. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. 2016; 54(3): 312-317.



8.4. **Cartera de servicios gerontológicos-sociales - Yuyaq Itinerante:** La cartera de servicios gerontológicos-sociales para aplicación a través de Yuyaq Itinerante, debe considerar lo siguiente:

- a. Los servicios que brinda Yuyaq Itinerante incluyen mínimamente:
 - i. Campañas de promoción de buen trato.
 - ii. Taller de ejercicios de equilibrio y marcha.
 - iii. Taller de alimentación saludable.
 - iv. Taller de danza.
 - v. Taller de alfabetización digital.
 - vi. Actividades de socialización.
- b. Los talleres se realizan considerando las especificaciones establecidas en el numeral 8.3.
- c. En el marco de las alianzas estratégicas o convenios que se establezcan con las diferentes organizaciones del espacio territorial, los servicios pueden ampliarse a lo señalado en el literal a. del presente numeral, considerando para ello, la disposición de talleristas, equipamientos para el desarrollo del taller, entre otros.

8.5. **Cartera de servicios gerontológicos-sociales - Yuyaq Cuidados Permanentes:** La cartera de servicios gerontológicos-sociales para aplicación a través de Yuyaq Cuidados Permanentes, debe considerar lo siguiente:

- a. Se brinda a las personas adultas mayores que reciben la bonificación por cuidado permanente, e incluye tres programas: Programa de acompañamiento domiciliario, Programa cuidado de cuidadores y Programa de articulación sociosanitaria:
 - i. **Programa de acompañamiento domiciliario:** Tiene como objetivo brindar servicios que complementen el cuidado integral de las personas adultas mayores que por sus características no puedan movilizarse. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

Actividad	Descripción	Frecuencia
Actividades para la mejora de la motricidad	Ejercicios de flexibilidad.	6 meses, 2 a 3 veces a la semana
	Ejercicios de fortalecimiento muscular	6 meses, 2 a 3 veces a la semana
Actividades para la prevención de caídas	Consejería sobre modificación de riesgos en el domicilio para la prevención de caídas Aplicar la <i>Plantilla de valoración de riesgos del hogar</i> (Anexo N° 09).	4 consejerías al mes
Actividades de estimulación cognitiva y cuidado emocional	Taller de memoria	12 semanas, 1 vez a la semana
	Taller de alfabetización digital	12 semanas, 1 vez a la semana



Actividad	Descripción	Frecuencia
	Taller de autoestima y manejo de emociones	12 semanas, 1 vez a la semana
Actividades de socialización	Socialización virtual con pares	1 vez al mes

- ii. **Programa cuidado de cuidadores:** Tiene como objetivo mejorar las habilidades, capacidades y aptitudes de las/los cuidadoras/es y/o familiares para el correcto cuidado de las personas adultas mayores; así como, brindarles elementos de soporte emocional que evite el desarrollo del síndrome del cuidador. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

Actividad	Descripción	Frecuencia
Capacitación / asesoramiento a cuidadores	Capacitación en cuidados integrales de las personas adultas mayores: presencial o virtual	1 vez a la semana
Soporte emocional al cuidador	Consejería manejo de emociones Se evalúa a través del Test de Zarit (Anexo N° 10)	12 semanas, 1 vez a la semana

- iii. **Programa de articulación sociosanitaria:** Tiene como objetivo lograr servicios que trabajen articuladamente, asegurando el cuidado integral de la persona adulta mayor. Se encuentra compuesto de acuerdo con lo siguiente:

iii.1. La/el responsable de la facilitación sociosanitaria, realiza la articulación sociosanitaria con la IPRESS más cercana al domicilio de la persona adulta mayor, a fin de que esta reciba los cuidados sanitarios que le correspondan.

- b. Al ingreso de la persona adulta mayor a un programa, se realiza la determinación del riesgo a través de una valoración multidimensional, utilizándose para dichos efectos la Valoración Geriátrica Integral y la determinación de pre-fragilidad o fragilidad a través de los criterios de FRAIL (Clinical Frailty Scale), cuestionario que consta de cinco ¹⁶. (Anexo N° 08).

8.6. **Aspectos técnicos generales para el despliegue de los talleres:** Los aspectos técnicos generales se detallan a continuación:

- a. Segmentación de las/los participantes:
- i. Personas adultas mayores aseguradas a la Sistema Nacional de Pensiones autovalentes que de manera voluntaria y proactiva manifiesten su interés de participar en los talleres brindados en Casa Yuyaq o a través de Yuyaq Itinerante.

¹⁶ Gorroñoigoitia, A., López-Torres, J., Martín, I., Herreros, Y., Acosta, M., del Canto, M., Baena, J., Magán, P., & García, R. (2020). Actualización PAPPS GdT Mayor 2020. Atención Primaria, 52(S2), 114-124.



- ii. Personas adultas mayores que reciben la bonificación por cuidado permanente de la ONP y que deseen participar de Yuyaq Cuidados Permanentes.
- iii. Se excluyen a:
 - iii.1. Personas adultas mayores con problemas mentales acreditados por una IPRESS.
 - iii.2. Personas adultas mayores con problemas de alcoholismo, drogadicción o con antecedentes penales y policiales que pongan en riesgo la seguridad de los demás miembros.
 - iii.3. Personas adultas mayores que no cuenten con las dosis completas para la COVID-19 de acuerdo con lo dispuesto por el Ministerio de Salud.
- b. Número de participantes:
 - i. El número de participantes para talleres presenciales en Casa Yuyaq y Yuyaq Itinerante, depende del aforo, debiendo considerarse un espacio de 2m² por persona, para actividades que involucren movimiento y 1m² para actividades pasivas.
 - ii. El número de participantes para talleres en la modalidad virtual sincrónica no puede ser mayor de veinte personas, a excepción de las que conciernen a socialización, a fin de que el proceso geroeducativo se desarrolle en condiciones óptimas.
 - iii. Los talleres domiciliarios de Yuyaq Cuidados Permanentes son impartidos a una sola persona, en presencia del familiar y/o cuidadoras/es.
- c. Duración de cada taller:
 - i. Cada taller está dividido en sesiones; en la modalidad presencial, cada sesión tiene una duración de 45 minutos.
 - ii. Las sesiones realizadas en la modalidad virtual sincrónica tienen una duración de 60 minutos, de tal forma que permita un tiempo para la conexión respectiva.
 - iii. Las sesiones realizadas en la modalidad virtual asincrónica tienen una duración de 25 a 30 minutos como máximo, que permita mantener el interés de las personas adultas mayores.
 - iv. Las sesiones realizadas en el domicilio tienen una duración de 45 minutos.
- d. Ambientes para el despliegue de talleres:
 - i. Talleres presenciales:
 - i.1. Los ambientes utilizados para el despliegue de los talleres presenciales deben reunir características de accesibilidad,



- comodidad, seguridad, ventilación e iluminación. Estas mismas características deben reunir los ambientes que sean proporcionados por las organizaciones de la comunidad u organizaciones de personas adultas mayores a través de alianzas estratégicas o convenios en el caso de Yuyaq Itinerante.
- i.2. Los ambientes deben contar con equipamiento básico para cada taller.
- ii. Talleres virtuales:
 - ii.1. Para el despliegue de Yuyaq Digital sincrónico se mantiene habilitada la plataforma web que permita realizar la conexión con personas adultas mayores. Pueden ser utilizadas plataformas como Zoom, Meet, etc.
 - ii.2. Para el desarrollo de Yuyaq Digital asincrónico se utiliza una plataforma web que permita que las personas adultas mayores accedan al contenido sin restricciones en el horario en que deseen realizar el taller.
 - iii. Actividades intradomiciliarias:
 - iii.1. Se realizan en el domicilio de la persona adulta mayor, adaptando las actividades de acuerdo con la disposición de los ambientes.
- e. Metodología: Para el despliegue de los talleres se puede seguir cualquiera de las siguientes técnicas gerogógicas:
- i. Exposiciones:
 - i.1. Se realizan en lenguaje asertivo, concreto y utilizando términos que puedan ser comprendidos por las personas adultas mayores.
 - i.2. Consideran contenidos prácticos y dinámicos que permitan mantener el interés durante toda la sesión.
 - i.3. El desarrollo sigue la siguiente ruta: presentación del tallerista y taller a impartir, presentación de los objetivos del taller, despliegue del taller, resumen de lo aprendido, tareas para la casa, invitación a siguientes sesiones.
 - ii. Uso de mecanismos de retroalimentación, que permitan la motivación de las/los participantes, fomentando la autodeterminación y acción de la persona adulta mayor.
 - iii. Promoción de trabajo en equipo, solidario y armónico.
 - iv. Fomento de sesiones donde el componente práctico sea en mayor proporción, de tal forma que se logre que la persona adulta mayor logre alcanzar los niveles más altos en la pirámide de aprendizaje.



- f. Programación de talleres y reporte:
- i. La/el profesional encargado de la Casa Yuyaq, Yuyaq Itinerante o Yuyaq Cuidados Permanentes, realiza la programación de los programas y talleres considerando los diversos escenarios de acción.
 - ii. El reporte de actividades se realiza en forma mensual / trimestral / anual, o de acuerdo con lo que estime por conveniente la Unidad Funcional de Acompañamiento, considerando los formatos señalados para dichos efectos.
 - iii. La programación de sesiones intradomiciliarias se concerta con la persona adulta mayor / familiares / cuidadoras/es, permitiendo en todos los casos la toma de decisiones compartidas.

8.7. **Escala para evaluar la efectividad de las intervenciones:** Para la evaluación de la efectividad de las intervenciones, se considera la aplicación anual de la herramienta: Escala de Bienestar mental de Warwick-Edimburgo (WEMWBS) (Anexo N° 11).

9. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

- 9.1. **Implementación gradual:** Las disposiciones referidas a los programas a ofertar se implementan gradualmente, de acuerdo con el contexto de la región donde se desarrolle, primando las necesidades y expectativas de las personas adultas mayores.
- 9.2. **Alianzas estratégicas y convenios:** Las alianzas estratégicas y/o convenios que se generan para el despliegue de Yuyaq Itinerante consideran prioritariamente lugares que no cuenten con una Casa Yuyaq.

Anexo N° 01. Evaluación geriátrica integral

La evaluación geriátrica integral incluye:

- A. Evaluación funcional de la persona adulta mayor: Índice de Barthel
- B. Evaluación cognitiva de la persona adulta mayor: Test de Pfeiffer
- C. Evaluación emocional de la persona adulta mayor: Escala de Yesavage
- D. Evaluación socio-familiar de la persona adulta mayor: Escala de OARS

A. Evaluación funcional de la persona adulta mayor: Índice de Barthel

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



	VALORACIÓN	TOTAL
Deambular		
Independiente: camina solo 50 metros, puede ayudarse de bastón, muletas o andador sin ruedas; si utiliza prótesis es capaz de quitársela y ponérsela	15	
Necesita ayuda física o supervisión para andar 50 metros	10	
Independiente en silla de ruedas sin ayuda ni supervisión	5	
Dependiente	0	
Subir escaleras		
Independiente para subir y bajar un piso sin supervisión ni ayuda de otra persona	10	
Necesita ayuda física de otra persona o supervisión	5	
Dependiente	0	
TOTAL		

Medición:

- Independencia 100
- Dependencia escasa: 91 – 99
- Dependencia moderada: 61 – 90
- Dependencia grave: 21 – 60
- Dependencia total: < 21

B. Evaluación cognitiva de la persona adulta mayor: Test de Pfeiffer

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

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

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

DETERIORO COGNITIVO (DC)	CRITERIOS ERRORES (E)
No DC	≤ 2 E
DC leve	3 a 4 E
DC moderado	5 a 7 E
DC severo	8 a 11 E



C. Evaluación emocional de la persona adulta mayor: Escala de Yesavage

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

Un punto cuando responde "NO" a las respuestas marcadas con asterisco.
Un punto cuando responde "SI" al resto de preguntas.

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

D. Evaluación socio-familiar de la persona adulta mayor: Escala de OARS

- Llene los datos que se le solicitan sin dejar ninguna pregunta sin contestar.
- En las preguntas donde encuentre un cuadrado, marque con una X la opción elegida.
- En las preguntas donde encuentre una línea continua, conteste con letra legible lo que se le pide.

Pregunta	Marque con "X"
1. ¿Su estado civil es?	
Soltero (a)	
Casado (a) o unión libre	
Viudo (a)	
Divorciado (a)	
Separado (a)	
2. Instrucción: Si la respuesta es casado (a), pregunte: ¿Vive su esposa (o)	
No	
Si	



Pregunta	Marque con "X"
3. ¿Con quién vive usted? (Anote más de un número cuando sea necesario)	
Nadie	
Esposo (a)	
Hijos (as)	
Nietos (as)	
Padres	
Hermanos (as)	
Otros familiares políticos no incluidos en las categorías anteriores	
Amigos (as)	
Cuidadores pagados	
Otros (especifique)	
4. ¿Con cuántas personas vive?	
5. ¿En el último año, cuántas veces visitó a su familia, amigos, durante los fines de semana o las vacaciones, o para ir de compras o de excursión?	
Nunca	
Cada 6 meses	
Cada 3 meses	
Cada mes	
Menos de una vez al mes o únicamente en vacaciones	
Menos de una vez a la semana	
1 – 3 veces a la semana	
Más de cuatro veces a la semana	
6. ¿A cuántas personas conoce lo suficientemente bien como para visitarle en casa?	
Ninguna	
Una o dos	
De tres a cuatro	
Cinco o más	
7. ¿En la última semana, cuántas veces habló por teléfono con amigos, familiares u otros, ya sea porque les llamará usted o ellos le llaman? (Aunque el sujeto carezca de teléfono la pregunta sigue haciéndose)	
Ninguna vez	
Una vez a la semana	
Dos a seis veces a la semana	
Más de seis veces a la semana	
Una vez al día	
8. ¿Cuántas veces en la última semana pasó algún tiempo con alguien que no vive con usted, ya sea porque lo visitaron, usted los visitó o salieron juntos?	
Ninguna vez	
Una vez	
2 a 6 veces al día	
Más de seis veces al día	
9. ¿Tiene alguien en quién confiar?	
No	
Si	
10. ¿Se encuentra solo o se siente en soledad menudo, a veces o casi nunca?	
Casi nunca	
Algunas veces	
A menudo	



Pregunta	Marque con "X"
11. ¿Ve a sus familiares y amigos a menudo como quisiera, o se siente usted algo triste porque los ve poco?	
Algo triste por la poca frecuencia	
Tan a menudo como quisiera	
12. Si alguna vez necesitase ayuda por encontrarse enfermo o incapacitado ¿Tendría quién le prestase ayuda, por ejemplo: su esposa, ¿un miembro de su familia o un amigo?	
No	
Si. Si ha contestado Si, pregunte A y B	
A. ¿Esa persona cuidaría de usted?	
Sólo de forma pasajera (para ir al médico, haciendo la comida, etc.)	
Durante un corto período de tiempo (semanas hasta 6 meses)	
De forma indefinida	
B. ¿Quién sería esa persona?	
Nombre:	
Relación:	
13. ¿Cómo considera la convivencia y apoyo de familiares y amigos?	
Muy insatisfactoria	
Insatisfactoria	
Muy satisfactoria	
Satisfactoria	

Evaluación:

Recursos sociales excelentes	Las relaciones sociales son muy satisfactorias y amplias conoce cinco o más personas que podría visitar, habla o le hablan por teléfono por lo menos una vez al día; tiene una persona en quien confiar, vive con cuatro o más personas, visita familiares o amigos por lo menos una vez por semana) y al menos una persona le cuidaría indefinidamente
Buenos Recursos Sociales	Las relaciones sociales son satisfactorias y adecuadas (conoce de tres a cuatro personas que podría visitar, habla o le hablan por teléfono de dos a seis veces por semana; tiene una persona en quien confiar, vive al menos con tres personas, visita familiares o amigos por lo menos de una a tres veces al mes) y al menos una persona le cuidaría indefinidamente, o bien se podría obtener ayuda a corto plazo
Levemente incapacitado socialmente	Las relaciones sociales son insatisfactorias de mala calidad y escasas (conoce de una a dos personas que podría visitar, habla o le hablan por teléfono una vez por semana al menos; tiene una persona en quien confiar, vive al menos con dos personas, visita familiares o amigos por lo menos una vez cada tres meses) por lo menos una persona le cuidaría indefinidamente, o bien se podría obtener ayuda a corto plazo.
Moderadamente incapacitado socialmente	Las relaciones sociales son insatisfactorias de mala calidad y escasas (conoce de una a dos personas que podría visitar, habla o le hablan por teléfono una vez por semana al menos; tiene una persona en quien confiar, vive con dos personas, visita familiares o amigos cada tres meses) y solo se podría obtener ayuda a corto plazo, o bien de vez en cuando.
Gravemente incapacitado socialmente	Las relaciones sociales son insatisfactorias de muy mala calidad y escasas (no conoce personas que podría visitar, habla o le hablan por teléfono una vez por semana al menos; no tiene personas en quien confiar, vive solo o con una persona, visita familiares o amigos cada seis meses) y solo se podría obtener ayuda a corto plazo y solo se conseguiría ayuda de vez en cuando.



Totalmente incapacitado socialmente	Las relaciones sociales son muy insatisfactorias de muy mala calidad y escasas (no conoce personas que podría visitar, ninguna vez habla o le hablan por teléfono; no tiene personas en quien confiar, vive solo, nunca visita familiares o amigos) y no se podría obtener ayuda de vez en cuando.
--	--



Anexo Nº 02. Escala Geriátrica de Maltrato

En el último año:

	Si	No
Físico		
1. ¿Le han golpeado?		
2. ¿Le han dado puñetazos o patadas?		
3. ¿Le han empujado o le han jalado el pelo?		
4. ¿Le han aventado algún objeto?		
5. ¿Le han agredido con algún cuchillo o navaja?		
Psicológico		
6. ¿Le han humillado o se han burlado de usted?		
7. ¿Le han tratado con indiferencia o le han ignorado?		
8. ¿Le han aislado o le han corrido de la casa?		
9. ¿Le han hecho sentir miedo?		
10. ¿No han respetado sus decisiones?		
11. ¿Le han prohibido salir o que la visiten?		
Negligencia		
12. ¿Le han dejado de proporcionar la ropa, el calzado, etc.?		
13. ¿Le han dejado de suministrar los medicamentos que necesita?		
14. ¿Le han negado protección cuando la necesita?		
15. ¿Le han negado acceso a la casa que habita?		
Económico		
16. ¿Alguien ha manejado o maneja su dinero sin su consentimiento?		
17. ¿Le han quitado su dinero?		
18. ¿Le han tomado sin permiso algún bien de su propiedad?		
19. ¿Le han vendido alguna propiedad de su pertenencia sin su consentimiento?		
20. ¿Le han presionado para que deje de ser usted el propietario de su casa o de alguna otra propiedad?		
Sexual		
21. ¿Le han exigido tener relaciones sexuales, aunque usted no quiera?		
22. ¿Le han tocado sus genitales sin su consentimiento?		
¿Quién fue el responsable del maltrato?		
Cónyuge o Compañero (a)		
Hijo (a)		
Hijastro (a)		
Hermano (a)		
Hermanastro (a)		
Nieto (a)		
Bisnieto (a)		
Tío (a)		
Sobrino (a)		
Primo (a)		
Nuera, yerno		
Cuñado (a)		
Concuño (a)		
Ahijado (a)		
Compadre, comadre		
Familiar, pariente, pariente lejano, otro parentesco		
Huésped		
Inquilino (a)		



ONP
Oficina de
Normalización
Previsional

Vecino (a)		
Cuidador (a)		
Otra persona no familiar		
No respondió		

Cada pregunta incluye un acto de maltrato en el último año, por lo que si una persona responde “sí” a por lo menos un ítem, se considera maltrato.



Anexo N° 03. MINI – COG

Instrucciones:

1. Registro de tres palabras

Vea directamente a la persona, logre su atención y dígame:

“Le voy a decir tres palabras que quiero que usted recuerde ahora y más tarde. Las palabras son papel, bicicleta, cuchara. Por favor, dígamelas ahora”.

Pueden usar otras series de 3 palabras como: manzana, amanecer, silla; o mesa, llave, libro. Si la persona no logra repetir las 3 palabras en un primer intento, dígame las 3 palabras nuevamente. Máximo se le darán hasta 3 intentos a la persona para repetir las 3 palabras. Si la persona no logra repetir las 3 palabras después de 3 intentos, continúe con la siguiente sección.

2. Dibujo del reloj

Proporcione a la persona una hoja de papel en blanco y una pluma, y dígame las siguientes frases en el orden indicado:

“Por favor, dibuje un reloj en este espacio. Comience dibujando un círculo grande.”

Cuando la persona haya terminado, dígame:

“Coloque todos los números en el círculo.”

Cuando la persona haya terminado, dígame:

“Ahora coloque las manecillas del reloj para que marquen las 11 y 10.”

(Si la persona no ha terminado de dibujar el reloj en 3 minutos, deje pendiente esta sección pase a lo siguiente).

3. Evocación de las tres palabras

Dígame a la persona:

“¿Cuáles fueron las tres palabras que le pedí que recordara?”
(papel, bicicleta, cuchara).

Registre la fecha, el nombre completo, la edad, el sexo y los años de escolaridad de la persona evaluada

Calificación

Puntuación de las palabras (0 a 3 puntos):

1 punto por cada palabra recordada correctamente de forma espontánea, es decir, sin pistas.

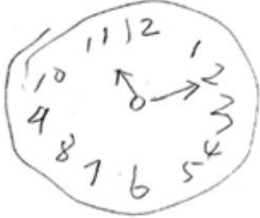
Puntuación del reloj (0 o 2 puntos):

Un reloj normal equivale a 2 puntos; para considerarlo normal debe cumplir con lo siguiente: tiene todos los números del 1 al 12, cada uno solo una vez, están presentes en el orden correcto y aproximadamente en la dirección correcta dentro del círculo; dos manecillas están presentes, una apuntando al 11 y la otra al 2; la longitud de las manecillas no se puntúa. El no cumplir con los criterios de un reloj normal o el rehusarse a dibujar el reloj se califica como 0 puntos.



ONP
Oficina de
Normalización
Previsional

Ejemplos de dibujos del reloj:



Normal = 2 puntos

Anormal = 0 puntos

Calificación total:

Sumar los puntos por las palabras y los puntos por el reloj.

La calificación máxima alcanzable es de 5 puntos (3 puntos para la sección de tres palabras y 2 puntos para la sección de dibujo del reloj).

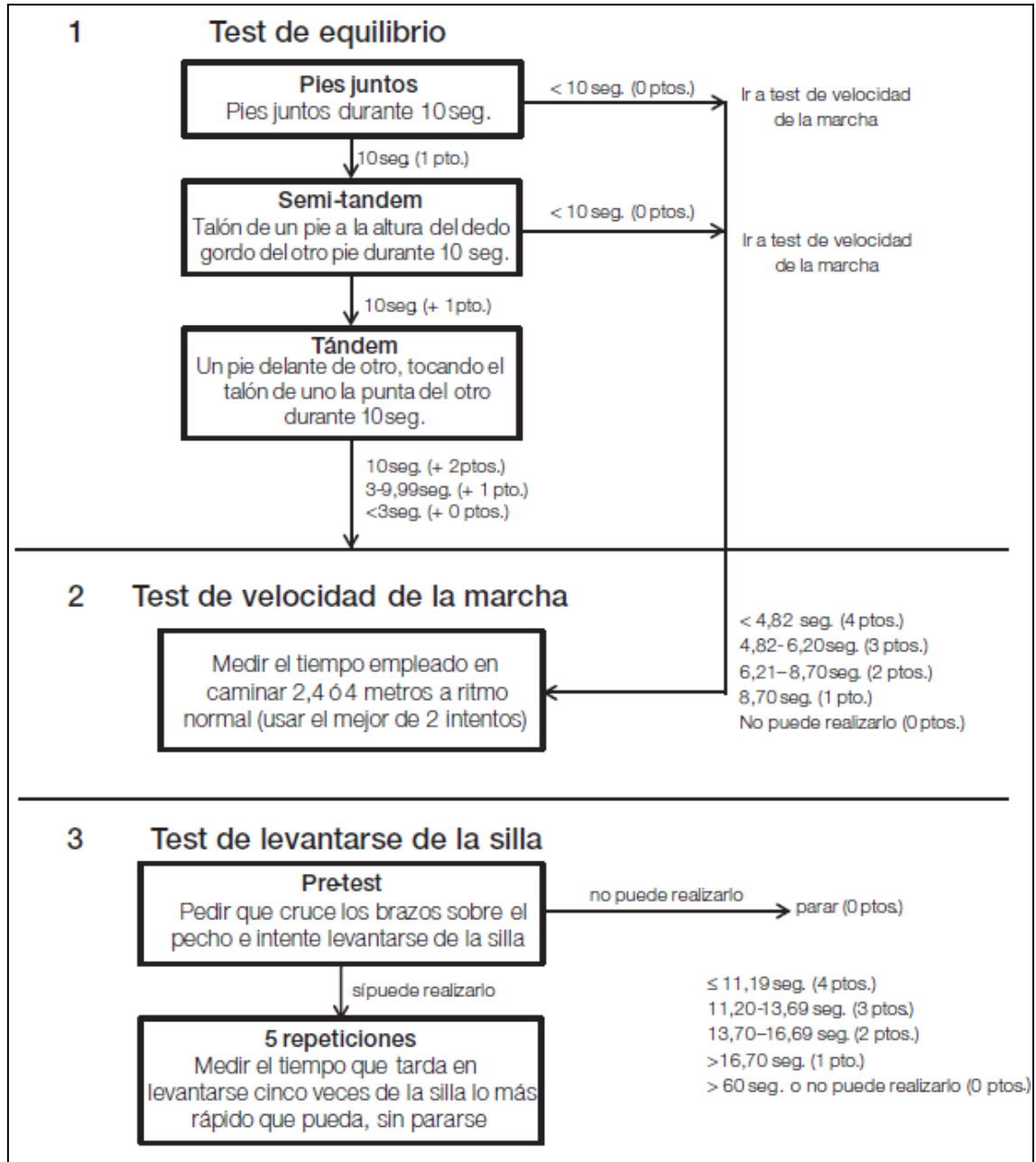
Interpretación:

0-2 puntos Probable deterioro cognitivo, se recomienda una evaluación cognitiva más amplia.

3-5 puntos Muy poco probable que haya deterioro cognitivo.



Anexo N° 04. Batería reducida para la valoración del rendimiento físico (SPPB)



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



ONP
Oficina de
Normalización
Previsional

La puntuación total del SPPB resulta de la suma de los tres sub-tests, y oscila entre 0 (peor) y 12; cambios en 1 punto tienen significado clínico.

Una puntuación por debajo de 10 indica fragilidad y un elevado riesgo de discapacidad, así como de caídas.

Anexo N° 05. Escala Panas

Instrucciones: A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones.

Indique en qué medida usted generalmente, se siente así utilizando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho

..... Interesado Irritado*
..... Dispuesto Tenso*
..... Animado Avergonzado*
..... Disgustado* Inspirado
..... Enérgico Nervioso*
..... Culpable* Decidido
..... Temeroso* Atento
..... Enojado Intranquilo*
..... Entusiasmado Activo
..... Orgullosa Asustado*

Los reactivos con * responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo.



Anexo N° 06. Mini Nutritional Assessment

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

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

Evaluación del cribaje (subtotal máximo 14 puntos)

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

Test de cribaje		
Preguntas	Respuestas	Puntos
G. ¿El paciente vive independiente en su domicilio?	0	No
	1	Si
H. ¿Toma más de 3 medicamentos al día?	0	No
	1	Si
I. ¿Úlceras o lesiones cutáneas?	0	No
	1	Si
J. ¿Cuántas comidas completas toma al día? (Equivalentes a dos platos y postre)	0	1 comida
	1	2 comidas
	2	3 comidas
K. ¿Consume el paciente... (Si o no) ¿Productos lácteos al menos una vez al día? ¿Huevos o legumbres 1 ó 2 veces a la semana?	0	0 ó 1 síes
	0.5	2 síes
	1	3 síes



Test de cribaje			
Preguntas	Respuestas		Puntos
Carne, pescado o aves, ¿diariamente?			
L. ¿Consume frutas o verduras al menos 2 veces al día?	0	No	
	1	Si	
M. ¿Cuántos vasos de agua u otros líquidos toma al día? (agua, zumo, café, té, leche, vino, cerveza)	0	Menos de 3 vasos	
	0.5	De 3 a 5 vasos	
	1	Más de 5 vasos	
N. Forma de alimentarse	0	Necesita ayuda	
	1	Se alimenta solo con dificultad	
	2	Se alimenta solo sin dificultad	
O. ¿Considera el paciente que está bien nutrido? (problemas nutricionales)	0	Malnutrición grave	
	1	No lo sabe o malnutrición moderada	
	2	Sin problemas de nutrición	
P. En comparación con las personas de su edad, ¿cómo encuentra el paciente su estado de salud?	0	Peor	
	0.5	No lo sabe	
	1	Igual	
	2	Mejor	
Q. Circunferencia braquial (CB en cm)	0	CB < 21	
	0.5	21 ≤ CB ≤ 22	
	1	CB > 22	
R. Circunferencia de pantorrilla (CP en cm)	0	CP < 31	
	1	CP > 31	

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

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



Anexo N° 07. Escala de valoración social de Gijón

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

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



Anexo N° 08. Cuestionario Frail

Responda Si o No:

	Si	No
¿Está usted cansado?		
¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?		
¿Es incapaz de caminar una manzana?		
¿Tiene más de cinco enfermedades?		
¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?		

Respuesta afirmativa

Prefrágil: 1 a 2 respuestas afirmativas

Frágil: 3 o más respuestas afirmativas



Anexo N° 09. Plantilla de valoración de riesgos del hogar

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



5. Pasillos
Compruebe los pasillos desde el dormitorio hasta el cuarto de baño.
5.1. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va desde la cama al baño? <ul style="list-style-type: none">• No.• Sí. Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver siempre por dónde camina si tiene que ir al cuarto de baño.
5.2. ¿Se encuentran oscuros el resto de los pasillos de la vivienda? <ul style="list-style-type: none">• No hay más pasillos.• No.• Sí. Encienda la luz de manera que pueda ver por dónde camina cuando utilice los pasillos. Ponga una luz si el pasillo no la tiene.
6. Cuarto de baño
Compruebe todos sus cuartos de baño.
6.1. ¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha? <ul style="list-style-type: none">• No.• Sí. Coloque una alfombrilla antideslizante en el suelo de la bañera o la ducha.
6.2. ¿Dispone de agarradera adecuada para entrar o salir de la bañera o la ducha o para cuando se levanta del inodoro o del bidet? <ul style="list-style-type: none">• Sí.• No. Instale agarraderas en la bañera o la ducha y al lado del inodoro y bidet. No se deben utilizar como asideros los toalleros ni los grifos.
7. Calzado y vestido
7.1. ¿Utiliza en la casa calzado cerrado que sujete bien el pie y que tenga suela antideslizante? <ul style="list-style-type: none">• Sí.• No. Evite utilizar zapatillas de chancla y andar descalzo. Es recomendable utilizar zapatillas cerradas que sujeten el tobillo y tengan suela de goma antideslizante.
7.2. ¿Utiliza en la casa pantalones, pijamas o vestidos largos que puedan arrastrar por el suelo? <ul style="list-style-type: none">• No.• Sí. Tenga cuidado con las prendas de vestir demasiado largas, que puedan arrastrar, porque puede pisárselas. Es recomendable utilizar prendas de vestir que no arrastren por el suelo.
8. Animales domésticos
8.1. ¿Tiene en casa animales sueltos como perros, gatos, etc.? <ul style="list-style-type: none">• No.• Sí. Asegúrese de que no estén sueltos alrededor de usted cuando camine por la casa.



Anexo N° 10. Test de Zarit

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

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

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



Anexo N° 11. Escala de bienestar de mental de Warwick - Edimburgo (WEMWBS)

A continuación, aparecen algunas afirmaciones sobre sentimientos y pensamientos. Por favor, señale la casilla que mejor describa cómo se ha sentido durante las últimas dos semanas:

N°	Afirmaciones	En ningún momento (1)	Raramente (2)	Algunas veces (3)	Con frecuencia (4)	Todo el tiempo (5)
1	Me he sentido optimista con relación al futuro					
2	Me he sentido útil					
3	Me he sentido aliviado					
4	Me he sentido interesado por las demás personas					
5	He tenido suficiente energía de reserva					
6	He resuelto bien los problemas					
7	He estado pensando con claridad					
8	Me he sentido bien conmigo mismo					
9	Me he sentido cercano a las demás personas					
10	Me he sentido con confianza en mí mismo					
11	He sido capaz de tomar mis propias decisiones con respecto a las cosas que me suceden					
12	Me he sentido querido					
13	He estado interesado en cosas nuevas					
14	Me he sentido alegre					
Sub totales						

Total:

A mayor puntaje, mayor bienestar mental.