



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Capacitación sobre funcionalidad física en adultos mayores de Yuriria, Guanajuato.

Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:

Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

Lic. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez

Director:

Dr. en CE. Raúl Fernando Guerrero Castañeda

Docente:

MCE. Elisa Rosas Cervantes

Celaya, Gto, agosto, 2023



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Capacitación sobre funcionalidad física en adultos mayores de Yuriria, Guanajuato.

Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:

Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

Lic. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez

Director:

Dr. en CE. Raúl Fernando Guerrero Castañeda

Docente:

MCE. Elisa Rosas Cervantes

Celaya, Gto, agosto, 2023



Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Capacitación sobre funcionalidad física en adultos mayores de
Yuriria, Guanajuato.

Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:

Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

Lic. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez

Director:

Dr. en CE. Raúl Fernando Guerrero Castañeda

Docente:

MCE. Elisa Rosas Cervantes

Celaya, Gto, agosto, 2023

Presidente

Firma

Secretario

Firma

Vocal

Firma

AGRADECIMIENTOS

Estoy muy agradecido con Dios por permitirme cumplir llegar hasta el día de hoy, por cumplir un objetivo más, estar conmigo sea donde sea y poder salir adelante con mis estudios y trabajos académicos y también por permitir estar cerca de mi familia.

Agradezco profundamente a mis papás, hermanas y hermanos, por impulsarme a seguir preparándome y por su apoyo incondicional, que me ayuda a ser mejor cada día y sacar mi verdadero potencial como profesional de Enfermería.

Mención a mi tutor el Dr. Raúl Fernando Guerrero Castañeda, por su y acompañamiento incondicional a lo largo de la maestría, por enseñarme, compartir sus conocimientos y enseñarme a enseñar a través de su trayectoria como investigador y poder realizar el presente trabajo de intervención.

Por otro lado, a la MCE. Elisa Rosas Cervantes, por su acompañamiento y orientación para poder ser realizado el presente proyecto de intervención, por compartir sus conocimientos, habilidades y estrategias como docente.

Y finalmente al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología (CONACYT) por el apoyo económico para seguir con mi preparación académica y crecer profesionalmente durante la maestría en ciencias de Enfermería en la Universidad de Guanajuato campus Celaya-Salvatierra.

DEDICATORIAS

Le dedico este proyecto a toda mi familia, principalmente, a mis padres seguido de mis hermanas y hermanos, que me apoyaron y brindaron su apoyo incondicional. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento, y conseguir lo que me propongo.

Me han enseñado a ser buena persona, con principios, valores, perseverancia y empeño a lo que realmente amo, que es la Enfermería. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

También quiero dedicarle este trabajo a mi tutor el Dr. Raúl Fernando Guerrero Castañeda, por su paciencia, comprensión, empeño, fuerza, enseñanza, y porque lo admiro mucho. Principalmente por el acompañamiento y nunca me ha dejado solo en mis actividades académicas. También, dedico este trabajo a mí mismo. Por mi valentía, entusiasmo, dedicación, disciplina, responsabilidad, compromiso y amor a mi propia profesión. Sin duda Enfermería fue, es y será la mejor decisión que he tomado, porque realmente me encanta el cuidado de las personas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
I. ANÁLISIS SITUACIONAL.....	9
1.1 Ubicación institucional y organización.....	9
1.2. Descripción funcional.....	20
1.3. Problemática general.....	22
1.4. Prioridades.....	24
II. PROBLEMA SELECCIONADO.....	26
2.1. Descripción del problema.....	26
2.3. Causas.....	30
2.4. Consecuencias.....	32
2.5. Posibles soluciones.....	34
III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	36
3.1. Enunciado.....	36
3.2. Objetivo General.....	36
3.3. Objetivos específicos.....	36
3.4. Justificación.....	37
3.5. Plan de acción.....	40
3.6. Cronograma de actividades.....	45
3.7. Presupuestos y recursos.....	48
3.8. Criterios de evaluación.....	49
IV. GESTIÓN DEL PROYECTO.....	52
4.1. Estrategias para la gestión y venta del proyecto.....	52
4.2. Estrategias para lograr el involucramiento.....	52
4.3. Estrategias para vender la resistencia.....	53

V. RESULTADOS.....	54
5.1. Implementación del proyecto.....	54
5.2. Evaluación.....	99
VI. VENTAJAS Y LIMITACIONES.....	103
VII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	104
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	105
IX. APÉNDICES.....	113
Apéndice 1. Diseño del programa “Plan de acción”.....	113
Apéndice 2: Volante de Funcionalidad Física.....	115
Apéndice 3: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores.....	116
Apéndice 4. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física... ..	118
Apéndice 5: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).....	120
Apéndice 6: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria (Índice de LAWTON).....	121
Apéndice 7: Presentación sobre funcionalidad física.....	123
Apéndice 8: Solicitud de autorización a CAISES Yuriria para efectuar el proyecto de intervención.....	130
Apéndice 9: Lista de asistencia del curso-taller sobre la funcionalidad física.....	131
Apéndice 10: Desarrollo del Curso-taller sobre la funcionalidad física.	132
Apéndice 11. Carta de cumplimiento.....	137
X. ANEXOS.....	138

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. República Mexicana.....	9
Imagen 2. Estado de Guanajuato.....	10
Imagen 3. Municipios más poblados en el Estado de Guanajuato.....	11
Imagen 4. CAISES Yuriria.....	13
Imagen 5. Ubicación del CAISES Yuriria.....	13

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de Sector Salud en México.....	11
Figura 2. Organigrama CAISES Yuriria, 2023, 4 promotores.....	15
Figura 3. Organigrama de CAISES YURIRIA 2023.....	16
Figura 4. Croquis interno del CAISES YURIRIA, 2023.....	19
Figura 5. Árbol de problemas.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos materiales y financieros.....	48
Tabla 2. Estrategias para vencer las resistencias.....	53
Tabla 3. Cédula de datos sociodemográficos de los adultos mayores.....	99

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Promedio de calificaciones sobre el test de conocimientos pre y post intervención.....	100
Gráfica 2. Promedio de la escala actividades básicas de la vida diaria.....	101
Gráfica 3. Promedio de la escala actividades instrumentales de la vida diaria.....	102

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento desde el punto de vista biológico es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, ocasionando un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y a un mayor riesgo de enfermedad (proceso natural del ciclo biológico que acontece en los seres vivos). La población de los últimos años ha experimentado cambios significativos, como el aumento de la población adulta mayor.¹

El aumento de la población adulta mayor está relacionado a un proceso fisiológico y a un grado de dependencia funcional, situación que afecta paulatinamente la salud y las actividades cotidianas de las personas mayores. En el envejecimiento estos cambios biológicos, están asociados a transiciones vitales, como; la jubilación, enfermedades diagnosticadas y pérdida de seres queridos.¹

A medida que una persona envejece, es una etapa difícil frente a un cambio intacto, siendo el estado funcional el indicador de salud en los adultos mayores.

Para abordar la funcionalidad, esta se considera como la capacidad de realizar eficientemente las actividades básicas de la vida diaria² estas actividades hacen referencia a los comportamientos que cada persona realiza para cuidar de sí misma y vivir de manera autónoma.

La funcionalidad física constituye las capacidades de cada persona para realizar independientemente las actividades necesarias ayudando a satisfacer sus propias necesidades.² De esta manera el proceso funcional en la etapa de la vejez comienza cuando un adulto mayor autónomo desarrolla limitación en su reserva funcional, ocasionando un estado de dependencia dirigiendo al adulto mayor a ser más frágil.

Por ello, se desarrolla una implementación de una capacitación sobre la funcionalidad física para que el adulto mayor sea capaz de reforzar sus conocimientos y habilidades sobre este indicador funcional y pueda mantener su propia funcionalidad.

Esta propuesta de intervención consiste en introducir un curso-taller que sea impartido por un enfermero hacia los adultos mayores donde se eduque, enseñe, aprenda sobre la importancia de estar abordando la funcionalidad en la última etapa vida que es la vejez y como llevarla a cabo, ayudando a proveer cuidado de los beneficios del estado de salud.

En presente proyecto ilustra las características del CAISES YURIRIA, así como la organización de la misma, esta es una institución de primer nivel de atención en salud, donde asisten los adultos mayores. Aborda la problemática, prioridades, análisis del árbol de problemas y las posibles soluciones a los problemas identificados.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL

1.1 Ubicación institucional y organización

México es un país situado en la parte meridional de América del Norte, y colinda al norte con Estados Unidos, al sureste con Belice y Guatemala, al oriente con el Golfo de México y el Mar Caribe, y al poniente con el Océano Pacífico.³ cómo puede visualizarse en la imagen 1.

Imagen 1. República Mexicana



Fuente: Google. 2023.

México actualmente cuenta con una población de 126, 014, 024 personas, de las cuales el 48.8% pertenece al sexo masculino y 51.2% al sexo femenino, de dichos porcentajes el 3.8% corresponde al sexo masculino de la población adulta mayor de 65 años y más, y el 4.4% al sexo femenino.⁴

Guanajuato es uno de los 31 estados de los Estados Unidos Mexicanos. Está ubicado en las regiones Eje Neovolcánico y Centro norte. Este limita al norte con Zacatecas y San Luis Potosí, al este con Querétaro, al sur con Michoacán y al oeste con Jalisco.⁵ cómo puede visualizarse en la imagen 2.

Imagen 2. Estado de Guanajuato



Fuente: Google. 2023.

El estado de Guanajuato cuenta con 6, 166, 934 personas, la cual constituye el 4.9% de la población nacional. 48.6% corresponde al sexo masculino (2 996 454 personas) y el 51.4%, corresponde al sexo femenino (3 170 480). De esos porcentajes el 11.05% corresponde a las personas mayores de 60 años y más (681,374).⁶

Guanajuato cuenta con 46 municipios entre ellos Yuriria, éste limita al norte y al este con los municipios de Valle de Santiago y con Jaral del Progreso; al este con Salvatierra y con Santiago Maravatío; al Sureste con los municipios de Moroleón y Uriangato y al oeste con Michoacán de Ocampo.⁷

El municipio de Yuriria, de acuerdo al Censo de Población y Vivienda 2020, cuenta con una población total de 68 mil 741 habitantes, de los cuales 35 mil 883 son mujeres y 32 mil 858 son hombres, representando el 52.2% y el 47.8% respectivamente.⁸

Yuriria es el 6 lugar de los municipios más poblados en adultos mayores de 65 años y más equivalente al 12.2% de la población total del estado de Guanajuato, (verse en la imagen 3).

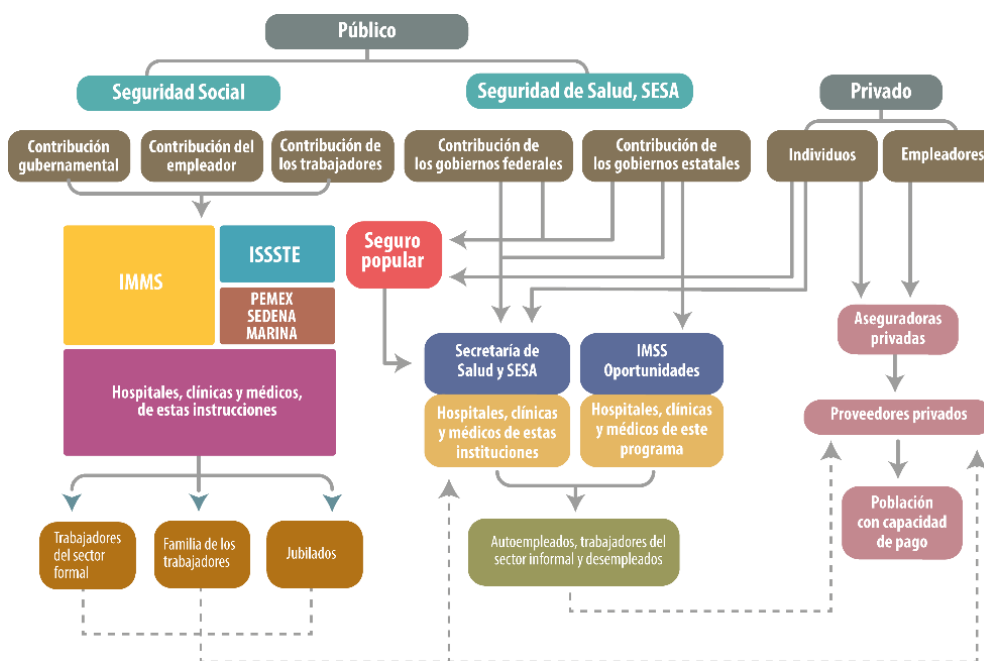
Imagen 3. Municipios más poblados en el Estado de Guanajuato.



Fuente: INEGI, GOOGLE. 2023.

El Sistema Nacional de Salud Mexicano está constituido por dos sectores: público y privado, ambos brindan servicios de salud a la población que reside en el territorio mexicano.⁹ cómo puede visualizarse en la figura 1.

Figura 1. Diagrama de Sector Salud en México.



Fuente: Descripción del Sistema Nacional de Salud mexicano.

El Sistema Nacional de Salud se clasifica en tres niveles:

Primer nivel: En este nivel se brinda atención primaria en salud, el cual se proporciona lo más cerca posible al paciente, ya sea en su comunidad, su trabajo, o donde se requiera, por lo cual es el primer contacto con las personas. Este nivel está integrado por unidades médicas ambulatorias y va orientado a la prevención, educación, protección y detección temprana de enfermedades.

Segundo nivel: Este nivel brinda atención a personas con padecimientos que requieren atención de urgencias, hospitalización, procedimientos de complejidad media y tratamiento a personas de cuidado que vienen referidos desde el primer nivel de atención. Este nivel se divide en especialidades como: Cirugía general, medicina interna, pediatría y gineco-obstetricia.

Tercer nivel: En este nivel se encuentran hospitales de alta especialidad y subespecialidades. Se atienden casos que requieren una complejidad mayor, alto riesgo, tecnología específica y atención a enfermedades complejas.

El CAISES (Centro de Atención Integral en Servicios Esenciales de Salud) de Yuriria, es un organismo encargado de prestar servicios de primer nivel de atención en salud a la población del municipio y comunidades pertenecientes del mismo, el cual es perteneciente a la Secretaria de salud Guanajuato, que tiene como objetivo educar, prevenir, promoción de la salud y dar tratamiento oportuno y/o referir a las personas a otro nivel de atención de acuerdo a las necesidades de cada persona de cuidado. Actualmente brinda atención aproximadamente a 36,415 habitantes del municipio de Yuriria y sus comunidades (véase imagen 4).

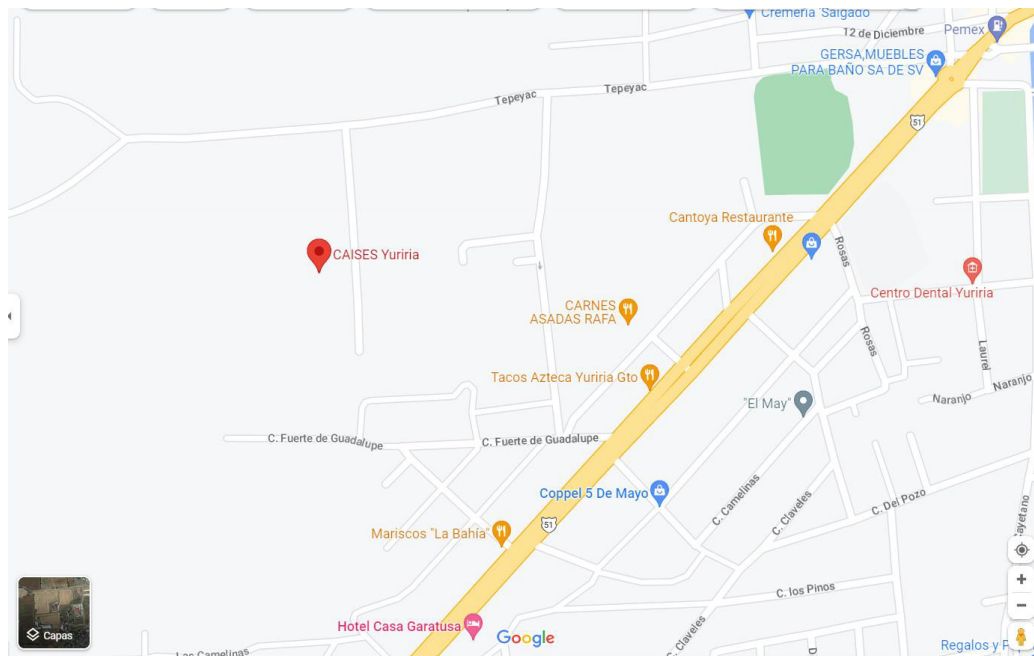
Imagen 4. CAISES Yuriria.



Fuente: CAISES Yuriria, 2023.

Se encuentra ubicado atrás del Hospital Comunitario de Yuriria entre las calles Tepeyac y Leona Vicario 38940 (Ver imagen 5).

Imagen 5. Ubicación del CAISES Yuriria.



Fuente: Google Maps 2023.

CAISES Yuriria, brinda atención a toda la población en general, principalmente a los adultos mayores donde se realiza visita domiciliaria en las diferentes comunidades pertenecientes a dicho municipio para hacer educación, promoción de la salud, detección de enfermedades y tratamiento oportuno a las diferentes personas de cuidado.

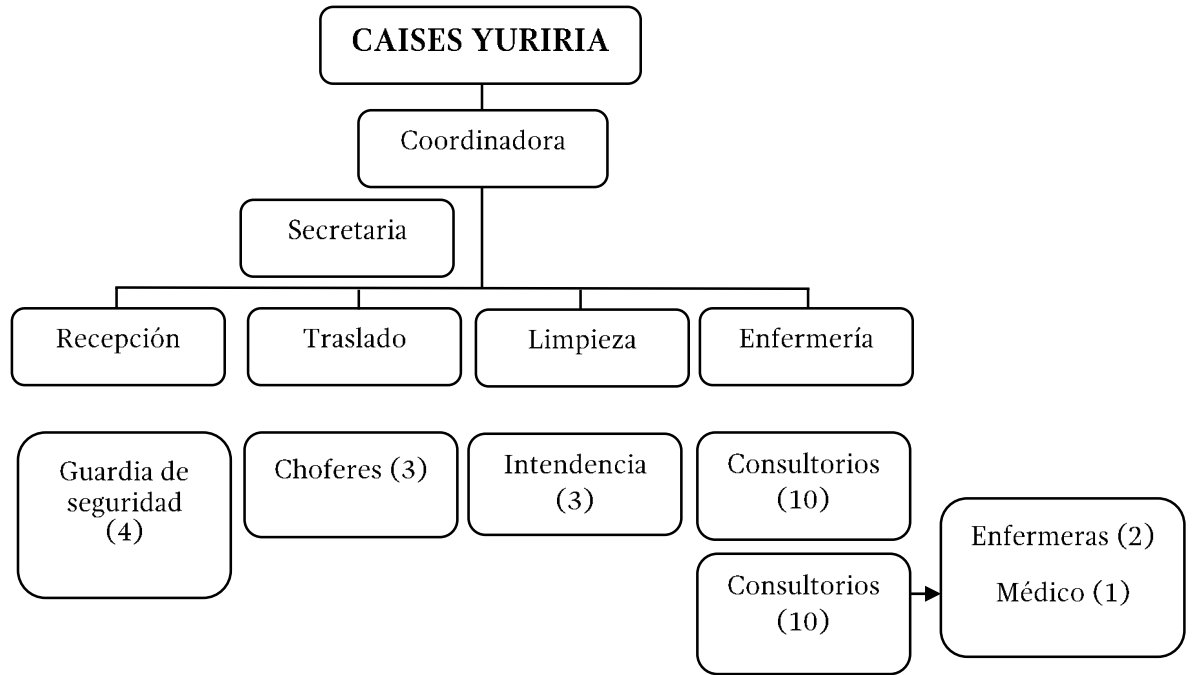
Actualmente el CAISES no cuenta con datos estadísticos completos sobre los adultos mayores que asisten a la institución, aunque una aproximación de población adulta mayor es de aproximadamente 785 adultos mayores, divididos en 10 consultorios de atención.

El CAISES Yuriria, está bajo la dirección de la Dra. Luz María García Martínez, quien es la Coordinadora actualmente de dicha institución sanitaria.

El CAISES Yuriria está compuesto por departamentos donde la mayor autoridad es la coordinadora, también tiene a su cargo los UMAPS de la Calera, San Andrés Enguaro, Cerano, Cerecuaro, Xoconoxtle, Juan Lucas, Loma de Zempoala, Monte de los Juárez, Porullo, Casacuarán, Santa Mónica Ozumbilla, Tejocote de Calera y Timbinal.¹⁰

Dentro de la institución también laboran 4 promotores, quienes realizan diferentes actividades internas y externas del CAISES. Cuenta con un personal encargado de brindar atención primaria en Salud cuenta con diez consultorios que están compuestos por dos enfermeras y un médico, cuatro guardias de seguridad, tres personas de intendencia y tres choferes. (Ver figura 2).

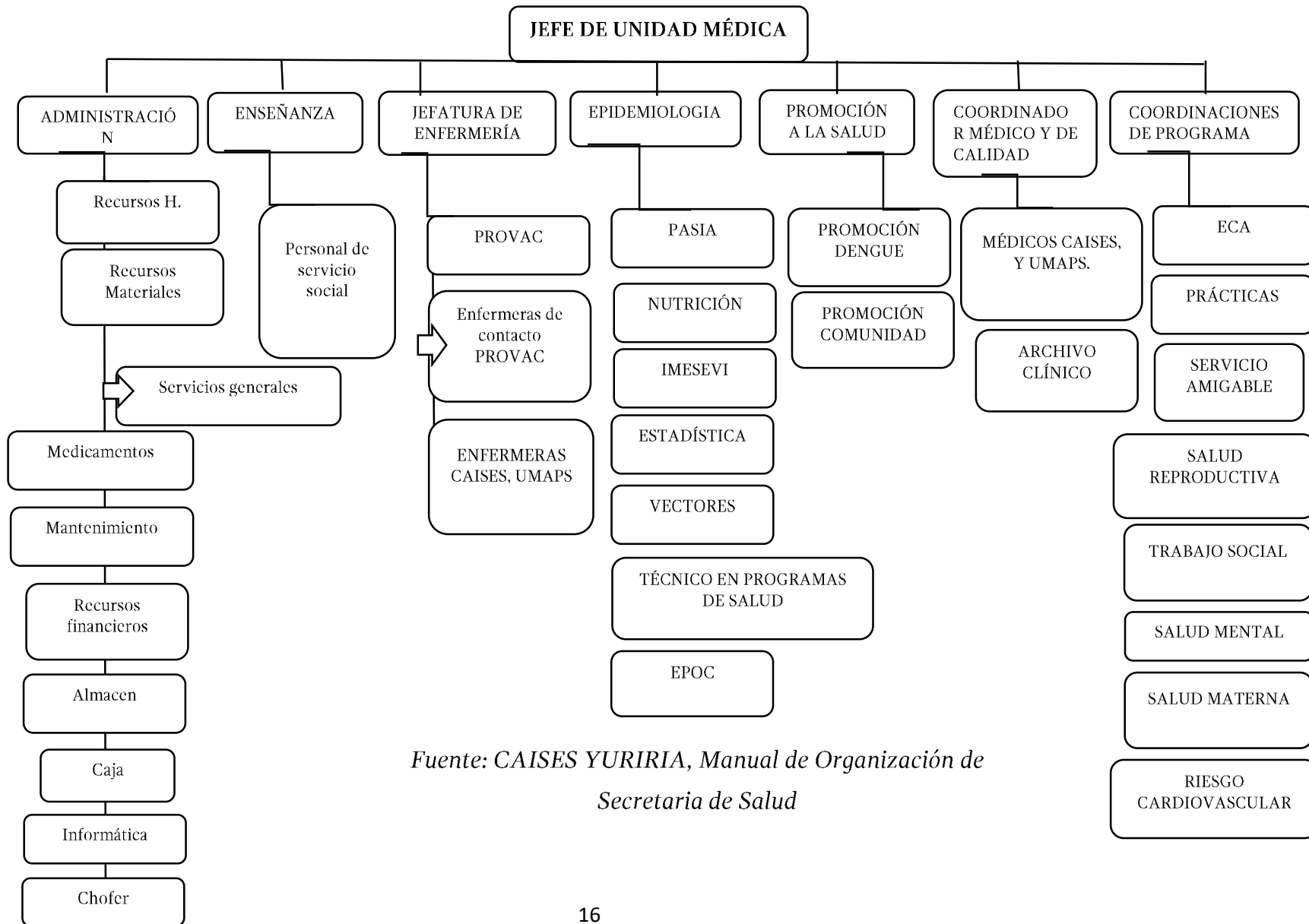
Figura 2. ORGANIGRAMA CAISES YURIRIA, 2023, 4 PROMOTORES



Fuente: Martínez Ramírez. 2023

Por otro lado, existen otros 7 promotores que se encargan de realizar actividades internas de la institución, dirigidas a la promoción de la salud, prevención, tratamiento, rehabilitación y control de acuerdo a las necesidades de las personas que asisten al CAISES Yuriria. (Ver figura 3).

Figura 3. Organigrama de CAISES YURIRIA 2023



Fuente: CAISES YURIRIA, Manual de Organización de Secretaría de Salud

Se trata de una organización, donde la Coordinadora indica las actividades de cada promotor, quienes dependen de la autorización de la misma para realizar cualquier actividad interna en el CAISES y además se encarga de hacer enlace con las autoridades de los diferentes UMAPS, otras unidades de atención ya sean de segundo y tercer nivel de atención, dependiendo del estado de salud de las personas de cuidado.

En el CAISES Yuriria también participan personas (estudiantes) que acuden a dar servicio e impartir pláticas, talleres, entre otros, estas personas no son consideradas dentro del organigrama ya que asisten como practicantes de su universidad y/o servicio social profesional.

Su misión es ser una institución con profesionales íntegros y comprometidos con la salud de la población a través de servicios vanguardistas y de calidad.

Su visión es compartir nuestra pasión e inspiración para consolidarnos como referente nacional en salud pública, atención médica y generación de conocimiento a través del acceso efectivo, con servicios de calidad y reducción de riesgos mediante la participación de la sociedad.

Tiene valores como; la Integridad: Ser un servidor público honesto que genera confianza y actúa en congruencia con la normatividad que nos rige. Compromiso: Convicción y firme disposición de actuar para contribuir al logro de los objetivos institucionales y las conservaciones del medio ambiente.

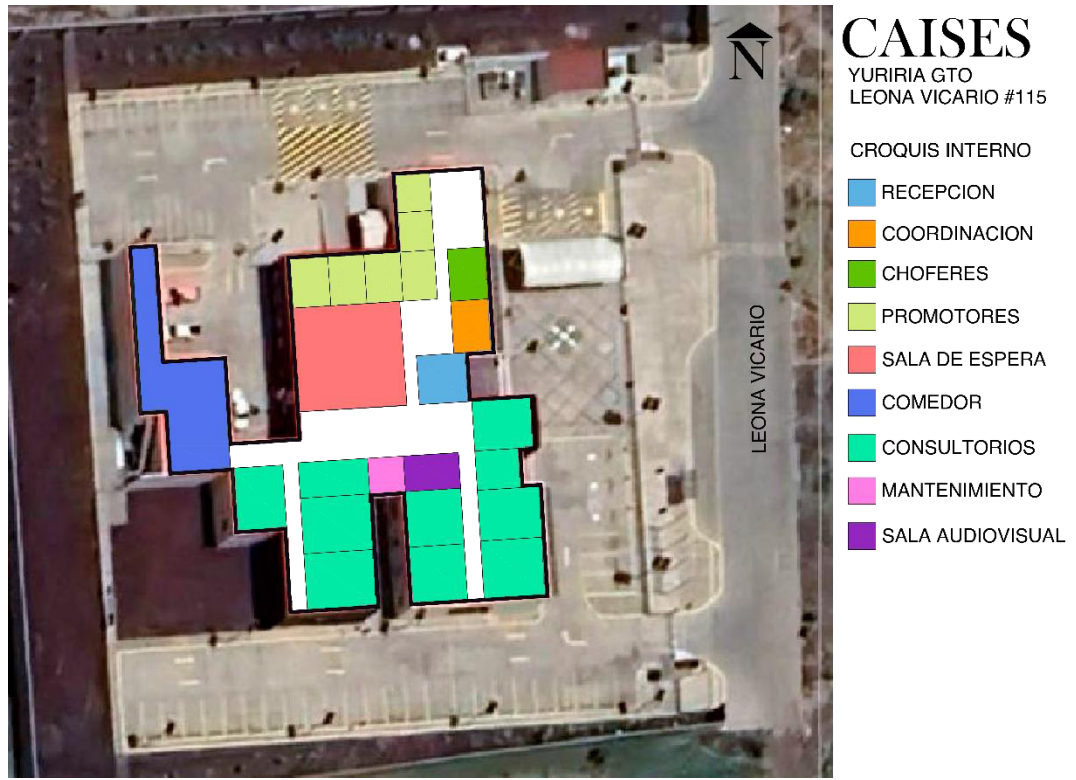
Empatía: Reconocer, comprender y apreciar las necesidades y/o requerimientos de la población a la que atendemos para otorgar un servicio de calidad y calidez.

Respeto: Acciones de atención y convivencia en pro de la igualdad y no discriminación.

Lealtad: Corresponder a la confianza que el ISAPEG ha conferido, tener una vocación de servicio a la sociedad por encima de los intereses particulares o personales.

CAISES Yuriria cuenta con pocas áreas y programas enfocados hacia los adultos mayores, en sí no desarrollan actividades físicas dentro de la institución. Al entrar se encuentra el área de recepción, además también se ubican las áreas de sala audiovisual, los promotores, los diez consultorios atendidos por dos enfermeras y un médico, una sala de espera, la oficina de la coordinadora, un área para comer, y un patio, donde se pueden implementar y/o desarrollar las actividades enfocadas a la funcionalidad de los adultos mayores que asisten a dicha institución (ver figura 4).

Figura 4. Croquis interno del CAISES YURIRIA, 2023.



Fuente: Amaya Mones/Martínez Ramírez. 2023

1.2. Descripción funcional

En dicha institución de primer nivel de atención la coordinadora es quien asigna todas las actividades y es responsable de comunicar a la Jurisdicción Sanitaria V, perteneciente a la Ciudad de Salamanca sobre todas las actividades, internas y externas que se realizan en el CAISES Yuriria. Esta coordinadora cuenta con un asistente, éste se encarga de colaborar y/o trabajar en las actividades internas junto con los promotores cuando la coordinadora se encuentra ausente.

En el organigrama, CAISES Yuriria cuenta con cuatro promotores encargados de la vigilancia, transportar medicamentos, vacunas, documentos, entre otros, limpieza, y personal capacitado para brindar atención en salud a todas las personas que asisten a la institución.

Por otro lado, cuenta con siete promotores que se encargan de las actividades que se desarrollan dentro del CAISES Yuriria. Además, se encargan de la gestión de nuevos recursos, personal de servicio social, asistencia por parte médica y enfermería, programas, y talleres para las personas en general (véase Figura 3).

El proyecto de intervención consiste en una capacitación sobre la funcionalidad hacia los adultos mayores, además se cuenta con la factibilidad para la impartición de los cursos-talleres.

Cabe mencionar que el autor no tiene vinculación laboral directamente con la institución, pero se ha tenido acercamiento y comunicación con la coordinadora encargada del CAISES. Y se espera tener la oportunidad de trabajar en conjunto con dicha institución.

Algunas funciones que se estarán desarrollando por parte de enfermería serían; Asistir a las necesidades de los adultos mayores, educar y enseñar en la realización de los ejercicios de estiramiento y físicos, así como evaluar la funcionalidad antes de cada capacitación. Otra función es la investigativa aquí es conocer la importancia de la funcionalidad y los beneficios que brindará a cada adulto mayor y evaluar los instrumentos aplicados antes y

después de ésta capacitación. Otra función es gestionar los recursos que se estarán utilizando con los adultos mayores, para que las actividades que se ejecuten puedan ser de lo mejor aplicadas y aprovechadas.

1.3. Problemática general

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la vejez representa una construcción social y biográfica, comprende las últimas décadas de la vida de un individuo, con un punto final marcado por la muerte, cuyo avance se produce en función de las identidades de género, las experiencias vitales, los eventos cruciales y las transiciones afrontadas durante la trayectoria de vida. Está correlacionada con el avance del paso de los años y transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo que, inexorablemente, se relacionan con la pérdida de las capacidades corporales y funcionales graduales y de disminución de la densidad ósea, el tono muscular y la fuerza, es decir en el trayecto del envejecimiento.¹¹

El envejecimiento es el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo cual conlleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y a un mayor riesgo de enfermedad.¹¹

El proceso de envejecimiento por sí solo, no significaría un problema para los países, sino estuviera aunado con trastornos de la capacidad física y mental, disminución de la autonomía, deterioro de las relaciones familiares y sociales, cese del trabajo, pérdida de la independencia, deterioro de la salud, así como la aparición de enfermedades donde disminuye la importancia de las causas de tipo transmisible y adquieren mayor relevancia las enfermedades de tipo crónico, degenerativo y traumatismos.⁴⁰

Estos cambios pueden ser físicos como; cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color de pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento de la memoria que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo), sueño alterado, etc.¹²

El rol o cambios que desempeñan ante la sociedad son relativos, es decir, dependen de factores de cada persona. Ya sea aislamiento, fobias hacia la sociedad, incomunicación, o viceversa como; felicidad, empatía, comunicación, e interés por aprender cosas nuevas.

No obstante, la gerontología biológica conceptualiza al envejecimiento como una insuficiencia para mantener la homeostasis bajo condiciones de estrés psicológico asociada a una disminución en la viabilidad e incremento en la vulnerabilidad del individuo.¹²

De acuerdo a lo anterior, las principales características del envejecimiento son universales porque son propias de los seres vivos, irreversible porque no puede detenerse, individual porque cada persona tiene una velocidad distinta de envejecimiento¹², y la declinación funcional varía de cada individuo. Todo esto relacionado en forma notable a fomentar un envejecimiento saludable¹³, activo¹⁴ y exitoso¹⁵ en su vida diaria y calidad de la misma.

1.4. Prioridades

De acuerdo a la problemática se priorizó educar y capacitar sobre temas de la funcionalidad física en base al Manual de Prevención y Autocuidado para las personas Adultas Mayores¹⁶ y la Valoración Geronto-Geriátrica Integral en el Adulto Mayor Ambulatorio¹⁷, donde se abordan temas de calidad de vida, salud y funcionalidad, geriatría y gerontología, actividad física, enfermedades crónico/degenerativas, evaluación del riesgo de caídas, y finalmente evaluación funcional del paciente geriátrico en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Un estudio desarrollado en la Universidad de Stanford, estableció que una caminata al aire libre es un remedio para la depresión, y que un ambiente natural es una manera inmediata de mejorar el estado de ánimo de las personas. Esta evidencia empírica señaló cambios cerebrales que experimentaron los individuos sometidos al test después de una caminata, donde disminuyó el flujo de sangre en la corteza cerebral sugenual, lo que es una demostración de tranquilidad.¹⁸

Por otro lado, el realizar actividades lúdicas en los adultos mayores, está comprobado que aumentan la diversión, la recreación física, el placer y la alegría en dicha población.¹⁹ Por ello es importante abordar estas actividades para que puedan tener una vida entretenida y divertida con las actividades que realizan.

Otra prioridad es emplear intervenciones para estimular la autoestima, resignificación de la vejez, habilidades sociales, manejo del tiempo libre y autocuidado, son recursos que aportan al cambio en la percepción del área física, psicológica y social del adulto mayor, éstas técnicas cognitivo-conductuales son; (relajación, respiración, reestructuración cognitiva y psico-educación).²⁰

El realizar ejercicio físico contribuye a mejorar el estado físico y mental de las personas, como factor de protección, promoción y mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores ayudando a

reducir su estrés y mejorar la cognición, capacidad de pensamiento, y fortalecer las habilidades funcionales, estado de ánimo, y motivación que es un factor importante para incrementar el autoconcepto, la autodeterminación y la autoeficacia.²¹

Actualmente, el ejercicio físico para los adultos mayores es una excelente terapia no farmacológica contra las principales enfermedades que se presentan durante el envejecimiento. Del tal modo, estudios realizados con programas de intervención basados en la actividad física inciden en disminuir el deterioro producido por la muerte de las células nerviosas y la pérdida de tejido del cerebro.

II. PROBLEMA SELECCIONADO

2.1. Descripción del problema

La funcionalidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es definida como:

El resultado de la interacción de una persona (con su capacidad intrínseca física y mental) así como características medioambientales, y se transforma en el principal indicador del estado de salud de las personas mayores.²²

También se entiende a la funcionalidad como la capacidad para realizar eficientemente las actividades básicas de la vida diaria²³ y vivir de manera independiente.

Cuando una persona adulta mayor comienza a tener deterioro en su funcionalidad física puede que pase de independencia a dependencia, ya sea parcial o total, viéndose incapaz de desarrollar sus actividades básicas de la vida diaria.²³

Aunque la funcionalidad es parte del proceso de envejecimiento, la pérdida de ésta se ve incrementada por la presencia de enfermedades crónico-degenerativas aunado a patologías, lo cual contribuye un incremento en las personas mayores en situación de dependencia. La Encuesta Longitudinal de Protección Social, aplicada en países como; Chile, Costa Rica, El Salvador, México, Paraguay y Uruguay entre 2009 y 2015, esclareció que a mayor edad (especialmente después de los 80 años) aumenta la incidencia de dificultades y la condición de dependencia. Según los datos del Banco Interamericano de Desarrollo, en Latinoamérica y el Caribe casi ocho millones de personas de 60 años o más son dependientes, siendo considerada la prevalencia de dependencia en personas mayores.²²

En Guanajuato, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en el que se valoró el nivel de funcionalidad física de 15 adultos mayores, correspondiendo 12 al sexo femenino y 3 al sexo masculino. En la valoración de dependencia por categoría se encontró que las personas mayores requieren un mayor apoyo en las áreas de baño, aseo, uso de

retrete, deambulaci3n, entre otras actividades, esto se debe al declive en capacidades f3sicas como la musculatura, encorvamiento significativo, dolores al caminar o malestares progresivos al tratar de realizar dichas tareas.²⁴

El 50% de los adultos mayores institucionalizados valorados son completamente independientes o tienen dependencia escasa, el 13.3% dependencia moderada, 20% son completamente dependientes y el 6.7% dependencia severa, de acuerdo a los porcentajes obtenidos, se observa un mayor porcentaje de dependencia en Guanajuato.²⁴

Dado a ello, se requiere un mayor enfoque hacia las instituciones de primer nivel segundo y tercer nivel de atenci3n, que consideren estrategias de apoyo para actividades direccionadas hacia el fortalecimiento de la funcionalidad f3sica, y evitar un deterioro de la misma.

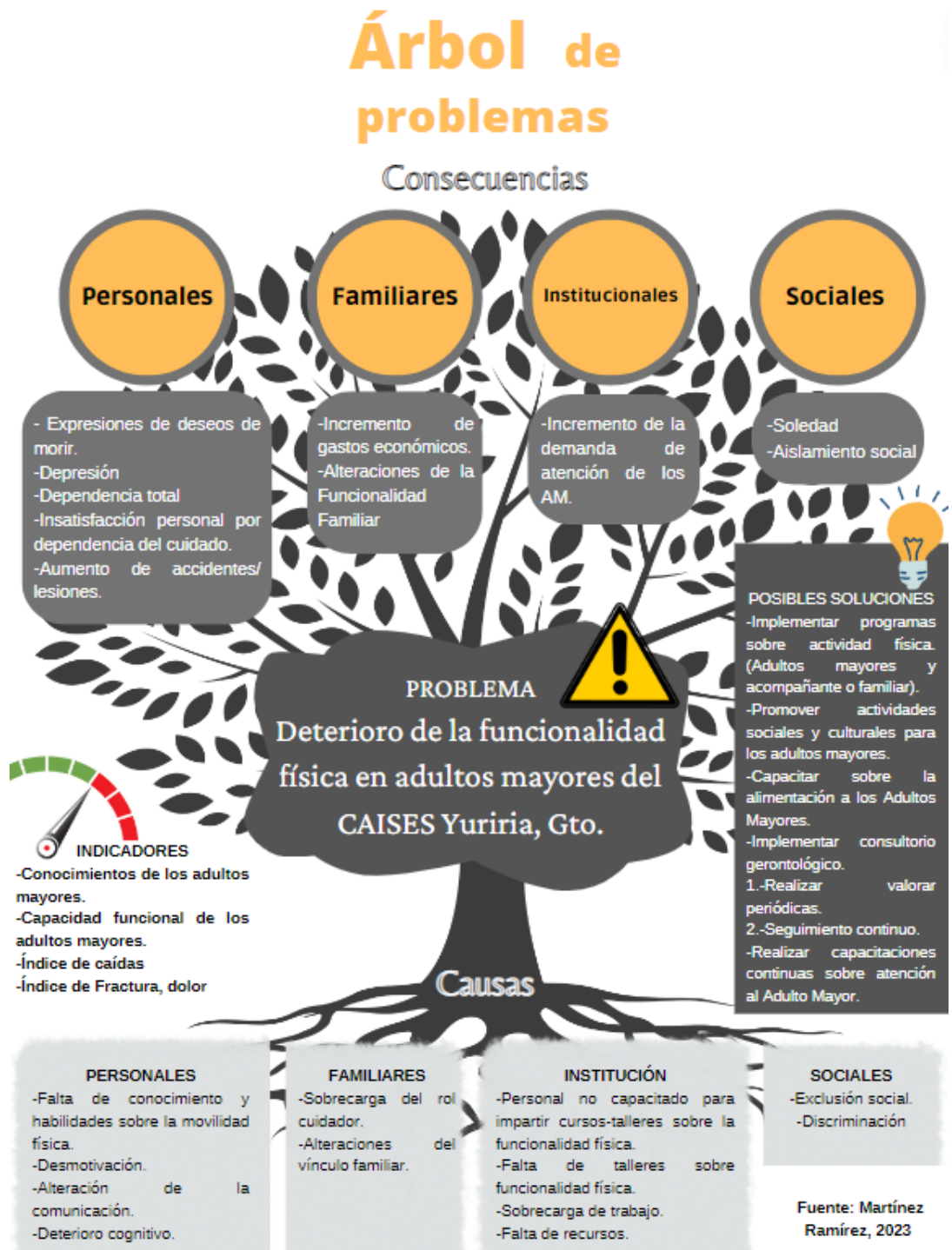
El CAISES Yuriria, brinda servicios a la poblaci3n en general, y muy poco se aborda la poblaci3n de 60 a1os y m1s, 3nicamente se les da consulta y se les realiza su valoraci3n cefalocaudal, en caso de contar con enfermedades cr3nico-degenerativas, se les educa sobre su enfermedad y se brinda tratamiento oportuno.

Las actividades enfocadas en educaci3n no est1n completamente establecidas, en ocasiones va personal externo a la instituci3n y brindan talleres hacia los adultos mayores, algunas encaminadas a diabetes, hipertensi3n arterial, entre otras enfermedades, no obstante, no existe un programa y/o curso-taller sobre la funcionalidad f3sica en el adulto mayor. Debido a la deficiencia de conocimientos y falta de cursos-talleres estructurados se deben proporcionar los conocimientos necesarios para tener una buena funcionalidad y prevenir dependencia total en las actividades b1sicas e instrumentales de la vida diaria, de ello, nace la necesidad de establecer un proyecto de intervenci3n para educar y fortalecer los conocimientos y habilidades sobre la funcionalidad f3sica en los adultos mayores, as3 como en el personal profesional del CAISES.

Por lo anterior, el contar con instituciones y profesionales de la salud que brinden atención específica a la funcionalidad física y éstos puedan lograr una mayor independencia en los adultos mayores.

Por consiguiente, CAISES Yuriria, no ofrece actividades sociales y recreativas a los adultos mayores, por ello, es de suma importancia el desarrollar el presente proyecto de intervención, con el objetivo de fortalecer la funcionalidad física, relaciones sociales y motrices en dicha población.

Figura 5. Árbol de problemas sobre el deterioro de la funcionalidad física en adultos mayores del CAISES Yuriria, Guanajuato.



2.3. Causas

La exclusión social de las personas mayores es resultado de diferentes situaciones relacionadas con su capacidad de acción y se ven excluidas contra su voluntad o para integrarse por sí mismas, o eligen autoexcluirse del resto de la sociedad.²⁵

Se ha identificado que las actitudes negativas o discriminatorias hacia las personas mayores son perjudiciales para su salud física y mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).²⁶

La falta de conocimiento sobre la funcionalidad física es un problema de la institución como de la población adulta mayor, ya que, si no se cuenta con el conocimiento adecuado, no se puede intervenir, educar y fortalecer la importancia sobre la funcionalidad y por ende no se tendrá un buen cuidado de su propia salud. Misma causa no condiciona implementar talleres por desconocimiento del mismo.

La sobrecarga de trabajo en el personal de salud (enfermería), no permite un cuidado integral y de calidad, por diversos factores que se presentan por la cantidad y características comunes de las actividades que realiza (número excesivo de pacientes, muchos procedimientos invasivos y no invasivos, pacientes totalmente dependientes, etc). Por ello, la calidad del cuidado requiere que los profesionales de enfermería no solo se enfoquen en aspectos relacionados con la salud, sino también, en la parte humanista y moral, tratando de socializar en todo momento con el paciente y con sus familiares, para crear un ambiente de confianza y seguridad.⁴²

La falta de recursos en las unidades de atención en salud, es un gran problema ya que las reformas en el sector de la salud han disminuido la eficiencia, al tiempo que se enfrenta a un acentuado crecimiento de la demanda y de los costos, viéndose afectado las actividades y cuidados a cada paciente dentro de cualquier institución de salud.⁴³

Otra causa es la sobrecarga de los cuidadores principales (CP), es la percepción que tiene la persona al tener a su cargo a otra persona con

diversas alteraciones en su salud y que genera un impacto en los diferentes aspectos de su vida, y a su vez condiciona que el vínculo entre persona de cuidado y cuidador se vea disminuido.²⁷

Como siguiente causa surgen por la falta de conocimientos sobre la importancia de la funcionalidad. Desconocen la importancia de estar activándose, moviéndose, realizar sus actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, logrando ser dependientes con personas de su círculo social o responsables de ellos.

La desmotivación es otra causa personal en relación a los cambios en el estado de ánimo, la mayoría de los adultos mayores perciben un gran impacto de su propio aislamiento así como falta de interés en realizar las actividades. Y cuando se les preguntó por los síntomas específicos se encontró que reportaban un aumento de ansiedad, preocupación excesiva, tristeza y sentimientos de soledad y lo más importante muy desmotivados en el 37,5% de los casos, respectivamente⁴¹.

Existen cambios naturales que ocurren en la etapa del adulto mayor, viéndose afectados los sentidos principalmente el olfato, el tacto y el oído ocasionando alteraciones en la comunicación y aislamiento de los adultos mayores, así como también en la realización de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.⁴⁴

Otra causa es el deterioro cognitivo, éste es una transición entre el envejecimiento normal y una enfermedad de Alzheimer muy leve. Existen varios tipos de demencia algunos de ellos son: La demencia vascular, demencia con cuerpos de lewy, y demencia frontotemporal entre otras formas en demencia. Esto ocasiona en los adultos mayores olvidar el realizar las actividades del diario, viéndose dependiente en sus actividades y/o roles que desempeñan, sin embargo se ha demostrado a través de estudios epidemiológicos, que la actividad física interactúa positivamente y beneficia la salud cerebral, ya que por medio de la activación de mecanismos se incrementa la plasticidad cerebral.²⁸

2.4. Consecuencias

Las consecuencias se concentran específicamente en el adulto mayor y de estas surgen el deterioro físico, que puede ser gradual dependiendo del estado de salud, aunado a la inactividad física o movilización, enfermedad, trastorno mental, entre otros, aumentando el número de lesiones, el tener expresiones y/o deseos de morir, e incluso insatisfacción personal por la realización de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, teniendo la percepción de no ser productiva.

Otra de las consecuencias familiares es el cuidado informal este brinda apoyo en cualquiera de las actividades cotidianas de una persona dependiente, habiendo que enfrentar desafíos de aprendizaje, tales como; ejercer nuevos roles, habilidades, y adaptarse a desafíos en ámbitos sociales, económicos y emocionales). Esta carga emocional puede desarrollar problemas de salud mental, como depresión o ansiedad, específicamente si existe una percepción de bajo apoyo social y/o si no cuentan con las herramientas necesarias para dicho rol.²⁹

En Latinoamérica, los sistemas de apoyo suelen ser informales, y tienden a ser cubiertos por la familia, donde las protagonistas son las mujeres. Cuando son servicios formales de cuidado, estos no cubren toda la demanda existente. Esta situación explica el aceleramiento del envejecimiento demográfico local, y el desarrollo de pocas políticas sistemáticas que cubran estas necesidades.²⁹

En cuanto a la institución se verá incrementado el nivel de atención en salud hacia la población adulta mayor, debido a la falta de conocimiento sobre el personal de salud de cómo abordar la funcionalidad así como también el desconocimiento de la misma población.

A nivel social las consecuencias más resaltantes son la soledad (sentirse solo) ha sido entendida como una condición subjetiva, y aislamiento social, aunado a enfermedades crónico-degenerativas. Cuando el adulto mayor se encuentra en un contexto poco favorable o discriminado por su condición

física existe poca seguridad y/o confianza de realizar actividades básicas de la vida diaria o cualquier otra actividad.³⁰

2.5. Posibles soluciones

Se capacitará desde la función de enseñanza y fortalecimiento sobre el conocimiento de la funcionalidad, para que los adultos mayores den importancia a continuar realizando sus actividades básicas e instrumentales de la vida diaria a través de cursos-talleres que motiven la realización de éstas actividades y ellos puedan continuar con independencia y disminuir el deterioro de su funcionalidad física.

De acuerdo a lo anterior, las capacitaciones deben ser dinámicas e interactivas entre los adultos mayores y el educador (enfermero), así como también involucrado el personal del CAISES, para que ese vínculo se vea fortalecido y la comunicación y confianza sean efectivas donde ellos puedan verse motivados a participar y realizar las actividades que se les indiquen y ejecutarlos en su propia casa.

Estas capacitaciones serán impartidas en un horario donde no se crucen otras actividades ya sea de su casa, trabajo, consultas entre otras para que la mayoría asista sin realizar y descuidar sus otras actividades de la vida cotidiana.

Los adultos mayores que asistan a las capacitaciones serán valorados nuevamente, mediante la aplicación de las escalas enfocadas hacia la realización de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, para identificar lo aprendido durante las sesiones enfocadas hacia la funcionalidad física.

Para los adultos se recomienda que dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, que consistan en actividades sociales, recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.³¹

Es de suma importancia abordar la alimentación porque los Adultos Mayores, tienden a ser más expresivos a nivel comunicacional, presentan mayor autoeficacia, optimismo y conciencia emocional, que les permita mantener, incrementar o suprimir estados afectivos. Esto se identifica con la regulación emocional y les permite exteriorizar una relación entre las emociones y la memoria, por ello, la alimentación en este grupo etario se puede asociar a emociones ligadas a una muestra o expresión de cariño, a recuerdos o al estado anímico.³²

Por otro lado, el implementar un consultorio gerontológico permitirá realizar valoraciones periódicas enfocadas hacia la valoración integral del adulto mayor, para educarlo, enseñarle a conocer y saber sobre su estado de salud, así como su tratamiento oportuno en caso de contar con una enfermedad crónica-degenerativa, y a fin de determinar el impacto sobre la capacidad funcional,³³ además de detectar casos iniciales de fragilidad, se puede brindar seguimiento continuo como a la funcionalidad física, y otras dimensiones de acuerdo a las necesidades del adulto mayor Yurireense.

Al mismo tiempo se puede proporcionar capacitaciones continuas sobre atención al Adulto Mayor, por el propio personal del CAISES.

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1. Enunciado

Capacitación sobre funcionalidad física en adultos mayores de Yuriria, Guanajuato.

3.2. Objetivo General

Fortalecer el conocimiento y las habilidades para mantener la funcionalidad física en los Adultos Mayores de Yuriria, Guanajuato.

3.3. Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los adultos mayores del CAISES Yuriria, Guanajuato.
- Evaluar los conocimientos respecto a la funcionalidad física de los adultos mayores previo a la capacitación.
- Identificar la capacidad de realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria de los adultos mayores previo a la capacitación
- Implementar la capacitación sobre el mantenimiento de la funcionalidad física.
- Evaluar los conocimientos respecto a la funcionalidad física de los adultos mayores posterior a la capacitación.
- Identificar la capacidad de realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria de los adultos mayores posterior a la capacitación.

3.4. Justificación

El envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de cambios moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales.

Estos cambios no son lineales ni uniformes, y por ende deben de ser contemplados para que los adultos mayores puedan mantener su estado de salud y bienestar.¹¹

La OMS trabaja con Estados Miembros, organismos de las Naciones Unidas y diversas partes interesadas de cada país a fin de promover el envejecimiento saludable.²⁶ El envejecimiento saludable se define como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.¹³ La capacidad funcional está determinada por la capacidad intrínseca de una persona (ya sea por sus capacidades físicas y mentales), el entorno en el que vive (físico, social y político) y la integración entre esas características.

Por otro lado, el número y proporción de personas de 60 años o más están aumentando constantemente. En 2019, el número de personas de 60 años o más ascendía a 1000 millones. Esa cifra aumentará a 1400 millones para 2030 y a 2100 millones para 2050. Este aumento se está produciendo a un ritmo sin precedentes, y se acelerará en los próximos decenios, en particular en los países en desarrollo.¹¹ Por ello la Organización Mundial de la Salud sugiere estrategias enfocadas a promover el envejecimiento activo y saludable.

De acuerdo a lo anterior, la OMS realiza labores en concordancia con la Estrategia y plan de acción sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020, y también con el Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030, para promover un envejecimiento saludable y fortalecer la autonomía, así como prevenir la dependencia y mantener sus capacidades funcionales enfocadas en cuatro esferas:

1. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el envejecimiento.
2. Velar por que las comunidades promuevan las capacidades de las personas mayores.
3. Proporcionar acceso a la asistencia a largo plazo a las personas mayores que la necesiten.
4. Prestar servicios de atención integral y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores.

Este cambio en la población mundial solicita adaptaciones en la forma en que se estructuran las sociedades de los sectores. Por ello se necesita una labor orientada a crear un mundo más agradable para las personas mayores, ya que es una parte esencial y urgente de nuestra demografía cambiante.¹¹

El envejecimiento plantea desafíos como la demanda de atención primaria de salud, por tanto, requerirá más personal capacitado, y necesitara contar con entornos físicos y sociales más agradables para las personas mayores.

Las sociedades que se adaptan a este cambio demográfico en el envejecimiento saludable, hacen viable que las personas vivan más tiempo y mejoren su estado de salud, en beneficios para esas sociedades.

Un estudio donde se brindaron actividades físicas en los adultos mayores, esclarece que poseen buenas funciones cardio-respiratorias y musculares, una composición corporal saludable, salud ósea y un perfil metabólico favorable para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, junto con ello, se asocia a un menor riesgo de caídas y a una mejora de las funciones cognitivas. Donde algunas expresiones fueron; “me llevo bien”, “me siento cómodo”, “me relaciono de forma amistosa”, “Mary es la mejor profesora de Gimnasia”, “yo no cambiarían nada”, estas expresiones reflejan la motivación intrínseca en relación con los demás.³⁴

Otro estudio, para mantener la calidad de vida del adulto mayor se implementó la actividad física que ha probado generar cambios positivos en

equilibrio, fuerza muscular, capacidad de ambulación del adulto mayor, rendimiento físico, aumento de la memoria y atención, mayor equilibrio, coordinación e interacción social, así como ganar masa ósea y muscular, disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis y mejor pronóstico de recuperación. De acuerdo con lo revisado, realizar actividad física al aire libre en adultos mayores, disminuye los niveles de ansiedad y favorece el bienestar psicológico y en espacios naturales aumenta las interacciones sociales y teniendo un mayor efecto positivo sobre la salud mental.³⁵

En otro estudio, se realizó una intervención educativa enfocada hacia la realización de ejercicios de preparación física, de bajo impacto, con poca o mínima intensidad, que permitieron mejorar el estado físico del adulto mayor; ejercicios de relajación y respiración, dinámicas grupales para modificación de actitudes, debate de aspectos relacionados con autoestima, calidad de vida, estilos de vida y bailoterapia; utilizando música para bailar con el objetivo de crear un ambiente alegre y relajado y sobretodo ayudar a la desinhibición grupal. Esta intervención educativa ayudó favorablemente hacia un cambio positivo, resultando significativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Y disminuyó un 8.9% de forma apreciable factores negativos hacia esta población.³⁶

Otro estudio muestra la implementación de un programa de formación a cuidadores de personas mayores con dependencia o discapacidad que incluía 12 sesiones teórico-prácticas sobre temas referentes al cuidado y atención al adulto mayor y un componente flexible enfocado en la recreación de los cuidadores, el cual reportó cambios positivos en la calidad de vida, dependencia y mejor utilización de los tiempos dedicados al autocuidado tanto del adulto enfermo como del cuidador.³⁷

3.5. Plan de acción

<i>FASE</i>	<i>ESTRATEGIAS</i>	<i>ACCIONES</i>	<i>RESPONSABLES</i>	<i>TIEMPOS</i>	<i>INDICADORES</i>
Fundamentación	Determinar la problemática	Búsqueda de literatura Búsqueda de problemas sociales Asesorías	LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez. DCE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda. MCE: Elisa Rosas Cervantes	1 semana	Árbol del problema. Lista de referencias.
Elaboración	Fase 1	Determinar el lugar, la población, ubicación de la institución, así como la organización de la misma. Búsqueda estratégica sobre la funcionalidad en los adultos mayores.	LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez. DCE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda. MCE: Elisa Rosas Cervantes	1 semana	Instrumentos de medición. Lista de asistencia Presentación power point. Proyecto de intervención digital.
	Fase 2	Búsqueda de artículos, indicadores, en redes sociales. Especificar las causas, indicadores, las consecuencias y las posibles soluciones, a dicho problema.	LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez. Dr. En CE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda. MCE: Elisa Rosas Cervantes		

	Fase 3	<p>Especificar el anunciado del problema identificado.</p> <p>Determinar los objetivos generales y específicos.</p> <p>Elaboración del cronograma de actividades</p> <p>Planeación de la intervención.</p>	<p>LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez.</p> <p>DCE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda.</p> <p>MCE: Elisa Rosas Cervantes</p>		
Difusión	Acercamiento a la institución.	<p>Agendar una cita con la institución.</p> <p>Elaboración de oficio.</p> <p>Entrevista con las autoridades correspondientes.</p> <p>Dar a conocer el proyecto.</p> <p>Presentar el proyecto (propuesta).</p>	<p>LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez.</p> <p>DCE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda.</p> <p>MCE: Elisa Rosas Cervantes</p>	1 semana en obtener respuesta a la solicitud.	<p>Obtención de oficio.</p> <p>Obtención de recibido o VoBo.</p> <p>Presentación del Proyecto de Intervención en Power Point.</p>
Implementación	Invitación a los AM, mediante una charla.	<p>Invitación a los AM, mediante una charla. (Volante de funcionalidad física)</p> <p>Citar y crear un grupo de adultos mayores.</p>	<p>LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez.</p> <p>Dr. En CE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda.</p> <p>MCE: Elisa Rosas Cervantes</p>	4 semanas	<p>Lista de asistencia</p> <p>Instrumentos de medición.</p> <p>Diarios de campo</p> <p>Presentación en PPT.</p>

	Intervención post	<p>4.- Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida diaria. -Su importancia y ejecución.</p> <p>5.- Prevención de caídas y accidentes: -Charla: Prevención y riesgo. -Dinámica "no te caigas".</p> <p>6.- Aplicación de los instrumentos enfocados a las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.</p> <p>7.- Cierre Curso-taller: -La despedida -Convivio -Entrega de constancias.</p>			
Evaluación	Proceso	Ésta se hace principalmente al cronograma de actividades.	LEO: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez. Dr. En CE: Raúl Fernando Guerrero Castañeda.	1 semana	Encuesta de satisfacción. Base de datos SPSS versión 24.

	Sumativa	Encuesta de satisfacción y de impacto mediante los instrumentos aplicados en relación a las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.	MCE: Elisa Rosas Cervantes.		El informe de resultados
	Impacto	Lo que realmente se logró. (Presentación del informe final ante un foro y expertos).			Si hubo cambios o no

3.6. Cronograma de actividades

Actividad	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Búsqueda de una problemática	■	■																										
Análisis y selección de artículos, revistas, notificaciones, informes, etc.	■	■																										
Elaboración del análisis situacional	■	■																										
Delimitación del problema	■	■																										
Elaboración del árbol de problemas	■	■																										
Elaboración del proyecto de intervención	■	■	■																									
Planificar las actividades a realizar	■	■	■																									
Gestión con autoridades correspondientes	■				■	■																						

3.7. Presupuestos y recursos

Tabla 1. Recursos materiales y financieros

Artículo	Unidad	Costo unitario	Cantidad	Costo total
Hojas blancas	Paquete	\$120	1	\$ 120
Laptop	Pieza	\$10,000	1	\$10,000
Bocina	Pieza	\$1200	1	\$1200
Micrófono	Pieza	\$500	1	\$500
Proyector	Pieza	\$7,000	1	\$7,000
Impresiones	8 hojas	\$ 2	30	\$ 480
Copias	6 hojas	\$ 0.60	100	\$ 360
Lapiceros	Cajas	\$50	2	\$ 100
Plumones (agua y aceite).	Paquete	\$100	1	\$ 100
Total				\$ 19,860

Recursos humanos

Autor del proyecto: L.E.O. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez

Responsable del proyecto: Dr. en C.E. Raúl Fernando Guerrero Castañeda

Colaborador del proyecto: Dra. Ana María Vargas Martínez.

3.8. Criterios de evaluación

Pertinencia: La presente intervención se considera pertinente, porque hasta el momento no se cuenta con taller, programa, grupo, que proporcione la importancia sobre la funcionalidad física e información a los adultos mayores que asisten al CAISES Yuriria.

Viabilidad: Este proyecto se llevará a cabo en las instalaciones del CAISES Yuriria, con la población adulta mayor que acuden a dicha institución ya sea a consulta u otra área de la salud. Los materiales necesarios para llevar a cabo ciertas actividades serán autofinanciados y el CAISES contribuirá con el espacio, sillas, mesas, bastones, así como una sala audiovisual con proyector para talleres de presentación sobre la funcionalidad física.

Originalidad: Es nuevo el tema de funcionalidad física en el CAISES Yuriria, porque no existen talleres, ni un área específica hacia dicho tema, además estos cursos-talleres ayudaran a reforzar los conocimientos en la población adulta mayor sobre su funcionalidad física.

Vinculación: Esta intervención estará vinculada específicamente con el área de Enfermería y los promotores de programas de salud, así como servicios de nutrición, psicología, rehabilitación y salud mental.

Aportación: Esta intervención aportará a la sociedad que asista a dicha institución, mediante la promoción de la salud para evitar llegar a la dependencia total del cuidado propio de los adultos mayores, haciéndolos promotores de su propia salud física y poder favorecer un envejecimiento activo y saludable. También aportará al área de enfermería porque se capacitará al personal del CAISES Yuriria sobre el conocimiento y habilidades para el abordaje de la funcionalidad física, posteriormente el personal de Enfermería desempeñará la función de docencia mediante la cual brindará a la población adulto mayor los conocimientos necesarios sobre la funcionalidad física proporcionando una atención integral. Por otro lado, aportará directamente a la misma institución CAISES Yuriria por las intervenciones y cuidados que adoptarán las personas adultas mayores para

que la demanda de atención sea disminuida y los usuarios puedan poner en práctica lo aprendido, y puedan lograr su independencia en la realización de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Independencia: Los indicadores serán medidos en base a los conocimientos de funcionalidad física previos y posteriores a la intervención, las escalas que se utilizarán serán; actividades básicas de la vida diaria³⁸, actividades instrumentales de la vida diaria³⁹.

Verificabilidad: Este proyecto se verificará mediante la primera sesión, es decir durante la presentación del proyecto y Enfermero encargado del mismo, donde se resolverán las dudas de la población adulta mayor, y durante el transcurso de las sesiones se hará retroalimentación sobre las actividades realizadas y/o desarrolladas. Los instrumentos que miden funcionalidad y grado de dependencia ayudarán a identificar los cambios ocurridos en los adultos mayores.

Validad: Las sesiones serán evaluadas constantemente a través de los conocimientos adquiridos que exprese la población adulta mayor y con la evaluación de instrumentos validados que serán aplicados a esta población y medirán el nivel de funcionalidad y dependencia.

Accesibilidad: El proyecto será viable y factible porque se tendrá acceso a los adultos mayores que asisten al CAISES Yuriria para impartir las sesiones enfocadas hacia la funcionalidad física del adulto mayor y también se tendrá apoyo por parte de la institución quien prestará servicios de atención durante las sesiones desde el área de Enfermería, Medicina, Rehabilitación, Nutrición y Psicología.

Tipos de evaluación

Evaluación de proceso:

Se tendrá un buzón de quejas, donde los adultos mayores, puedan evaluar la forma en que el enfermero está llevando a cabo dicho curso-taller.

Además, los tiempos son adecuados para desarrollar el curso-taller y lograr resultados positivos en la población adulta mayor.

Evaluación sumativa:

La invitación y participación a las capacitaciones está abierta a todas las personas mayores que asistan a la Unidad de atención en Salud (CAISES YURIRIA). La funcionalidad, conocimientos y habilidades, se evaluarán mediante las Escalas Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria, se evaluarán antes de iniciar con las capacitaciones y posteriormente al culminar dicha capacitación. También puede que algunos los adultos mayores gusten asistir en la 2 o 4 sesión lo cual, no se impedirá el acceso, pero se contemplará el número de sesiones presenciadas en el curso-taller.

Evaluación de impacto:

Se trabajará con los adultos mayores del CAISES YURIRIA, como primera estrategia se espera que los adultos mayores que inicien el curso-taller, puedan culminarlo satisfactoriamente, y las que incluyan después de las sesiones mencionadas también puedan terminarlo. Con el objetivo de fortalecer el conocimiento y habilidades sobre la funcionalidad física que serán evaluadas por medio de las mediciones (instrumentos aplicados), a cada uno de los adultos mayores Yurirenses.

IV. GESTIÓN DEL PROYECTO

4.1. Estrategias para la gestión y venta del proyecto.

Como primer instancia se dará a conocer el proyecto de intervención de manera digital a las autoridades correspondientes, para que cuenten con el proyecto de intervención digital.

Posteriormente se presentará el proyecto de intervención ante las autoridades responsables del CAISES YURIRIA para obtener la autorización. Una vez obtenida dicho permiso, se presentará ante el personal de salud, antes de comenzar con las sesiones en los adultos mayores.

Se solicitará apoyo a dicha institución para el desarrollo de la presentación en Power Point, donde se dará a conocer el contenido del curso-taller, así como las actividades y dinámicas que se estarán trabajando en el desarrollo del mismo.

También, se entregará una copia con información sobre el desarrollo del curso-taller en una memoria USB, e impreso a las autoridades correspondientes.

Adecuar el cronograma de actividades de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores.

Analizar el material didáctico que se utilizará en la presente intervención.

Por último, se entregará premiación a aquellos adultos mayores que cumplan con las sesiones y lleven en práctica lo aprendido.

4.2. Estrategias para lograr el involucramiento

Se tendrá como primer acercamiento con la Coordinadora encargada del CAISES YURIRIA, y posteriormente con los adultos mayores para conocer sus generalidades y establecer un gran acercamiento.

Como siguiente estrategia es contar como asistencia a su valoración física y control en diferentes áreas de salud.

Otra estrategia es realizar actividades recreativas y dinámicas para el involucramiento social y participativo, así como también una entrega de constancia de participación.

Y finalmente se realizará una convivencia al final de la capacitación.

4.3. Estrategias para vencer la resistencia

En aquellos adultos mayores que se identifique renuencia, aislamiento, no participación, entre otros, durante el desarrollo de las capacitaciones, el enfermero se dirigirá con la persona y se hablará sobre esa resistencia para identificar cuáles son esos factores que le impiden desenvolverse y/o participar, una vez identificada dicha resistencia se intentará motivar a la persona mayor enseñando la importancia de la funcionalidad y el estado de salud pueda mejorar.

Tabla 2. Estrategias para vencer las resistencias

Barreras	Estrategias
Distancia	Asistencia en casa, de acuerdo al horario disponible de la persona y enfermero.
No hay sesión	Reprogramación de sesión
Falta de interés para tomar el taller	Talleres dinámicos/ integrativos
Poca participación	Motivación sobre la importancia de estar moviéndose.
Abandono a una se las sesiones	Mínimo contar con 6 sesiones para acreditar para acreditar la capacitación.

V. RESULTADOS

5.1. Implementación del proyecto

La presente intervención fue implementada exitosamente, ya que al inicio de la misma, asistieron pocos adultos mayores, y a partir de la segunda sesión con la integración de más personas, se pudo implementar esta capacitación a un buen número de personas mayores y abordar sus necesidades sobre la funcionalidad física. Al haber obtenido la permisión del CAISES Yuriria, se estableció el primer vínculo con la Dra. Ana María Vargas Martínez encargada y coordinadora del CAISES Yuriria, para dar a conocer el desarrollo y abordaje del curso-taller sobre la funcionalidad física en los adultos mayores. Una vez presentado el proyecto y con la autorización de la coordinadora, la Dra, externó que tenía un proyecto sobre realizar detecciones de enfermedades crónico-degenerativas en la población adulta mayor, y se aplicaría la valoración integral a ésta población. Dado a ello, en una de las valoraciones se valora la funcionalidad, entonces le pareció un complemento el implementar una capacitación sobre la funcionalidad física en la misma población etaria y se prosiguió el desarrollo del proyecto de intervención. Seguido a la autorización del proyecto de intervención (Ver apéndice 8) se inició la difusión sobre la programación de las sesiones del curso-taller a través de entregar volantes impresos sobre la importancia de la actividad física, para llamar el interés de los adultos mayores y registro en una lista sobre la asistencia en cada una de las sesiones. La capacitación se implementó de manera presencial al inicio con la aplicación de 4 instrumentos impresos sobre datos sociodemográficos, test sobre la funcionalidad, actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, donde evalúe la prueba pretest (antes de llevar a cabo el curso-taller). Una vez aplicada esta prueba se implementó el desarrollo de la capacitación. Posteriormente, cuando terminaba cada sesión se aplicaba una técnica de respiración, para que aprendiera a coordinar la entrada y salida de aire y de alguna manera se relajaban para que se fueran tranquilos a casa.

En la última sesión se realizó la prueba de posttest. Los adultos mayores que no sabían leer ni escribir, los instrumentos fueron auto-aplicados con la ayuda de pasantes de medicina y enfermería que brindaban su servicio social profesional en el CAISES Yuriria.

Al ser finalizadas las ocho sesiones, se realizó un pequeño convivio con los adultos mayores y personal profesional de apoyo del CAISES, después se hizo la entrega de constancias a los adultos mayores que participaron en este proyecto.

En último lugar, se inició con la captura de datos de ambas mediciones, pre y post del curso-taller, y se realizó la base de datos en el programa SPSS, versión 24, y finalmente, con el análisis e interpretación de resultados obtenidos.

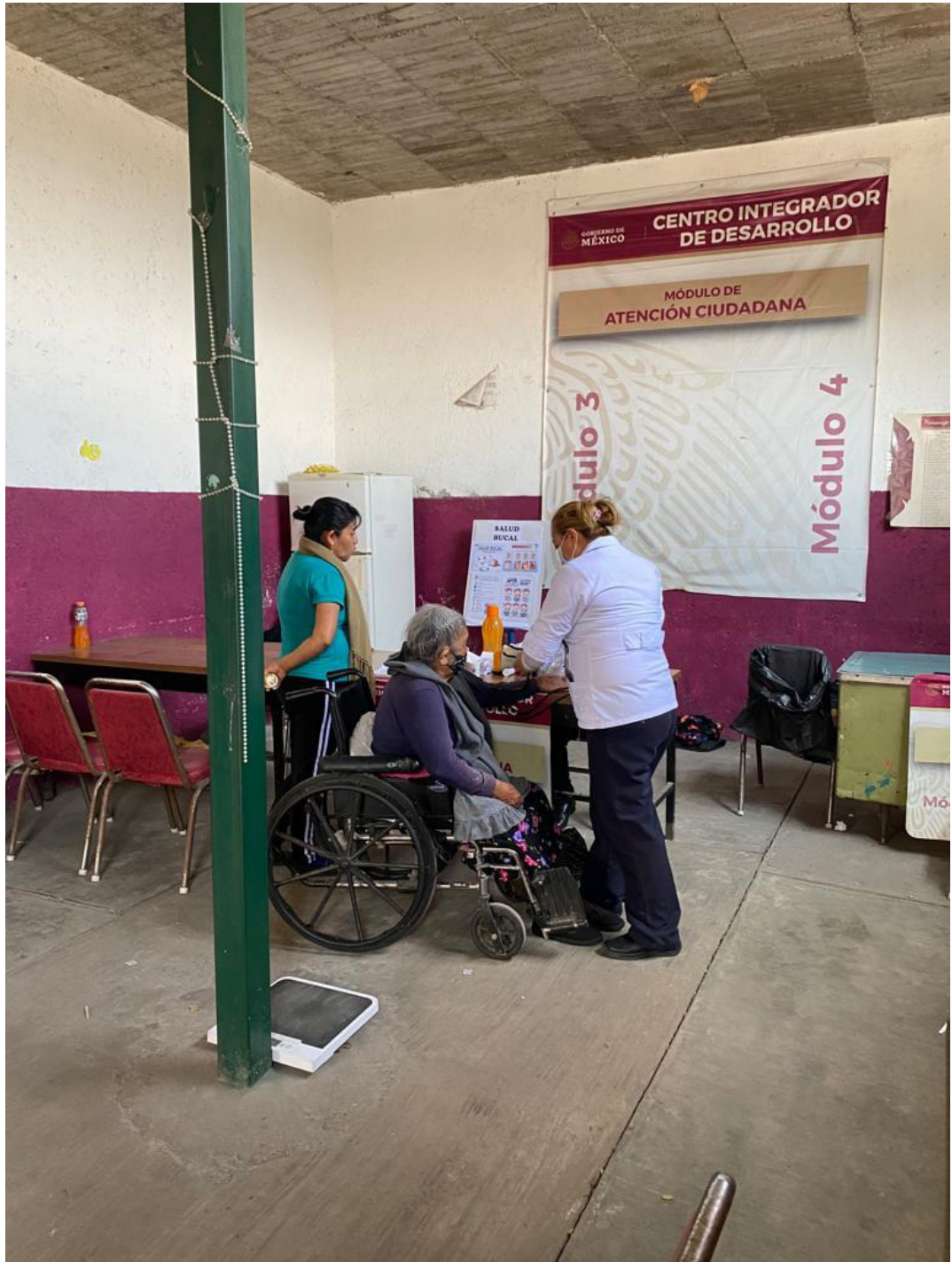
Invitación a través de un volante sobre la funcionalidad física



Aplicación de Pretest



Detecciones para los adultos mayores que desconocían si contaban con una enfermedad crónica-degenerativa (diabetes e hipertensión arterial sistémica).



Charla sobre la importancia de funcionalidad física, actividad física y prevención de caídas.







Ejercicios de estiramiento de cabeza con flexión hacia adelante y hacia atrás suavemente, con un número de 10 repeticiones.



Apretamientos con una pelota pequeña en cada una de las muñecas con 20 repeticiones cada una.



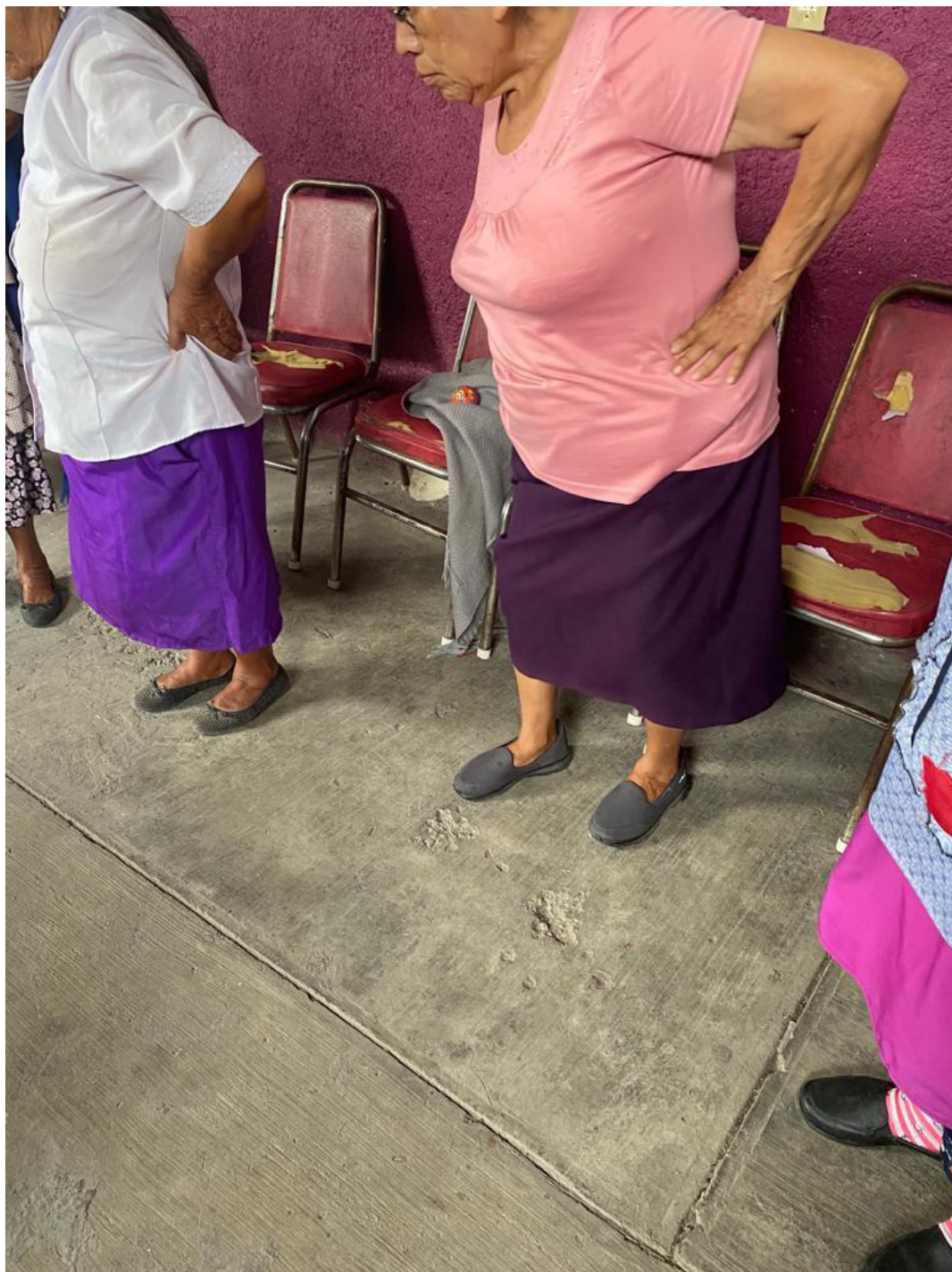
Movimientos rotatorios con ambas muñecas hacia adentro y hacia afuera.





Movimientos circulares del tronco (cintura), hacia el lado izquierdo y derecho.

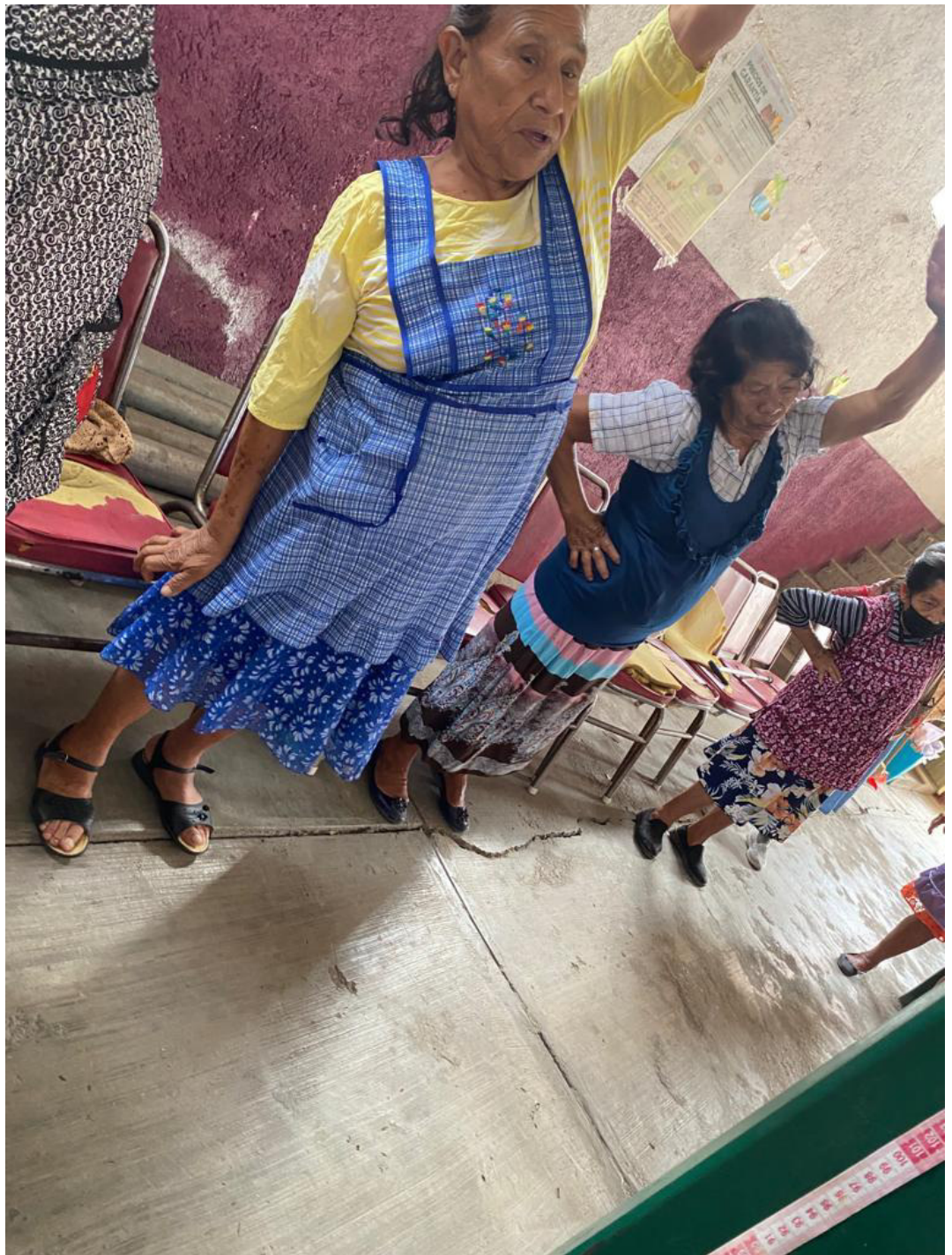






Elevar cada brazo con una pequeña inclinación hacia el lado izquierdo y derecho, con 10 repeticiones hacia cada lado, suavemente.





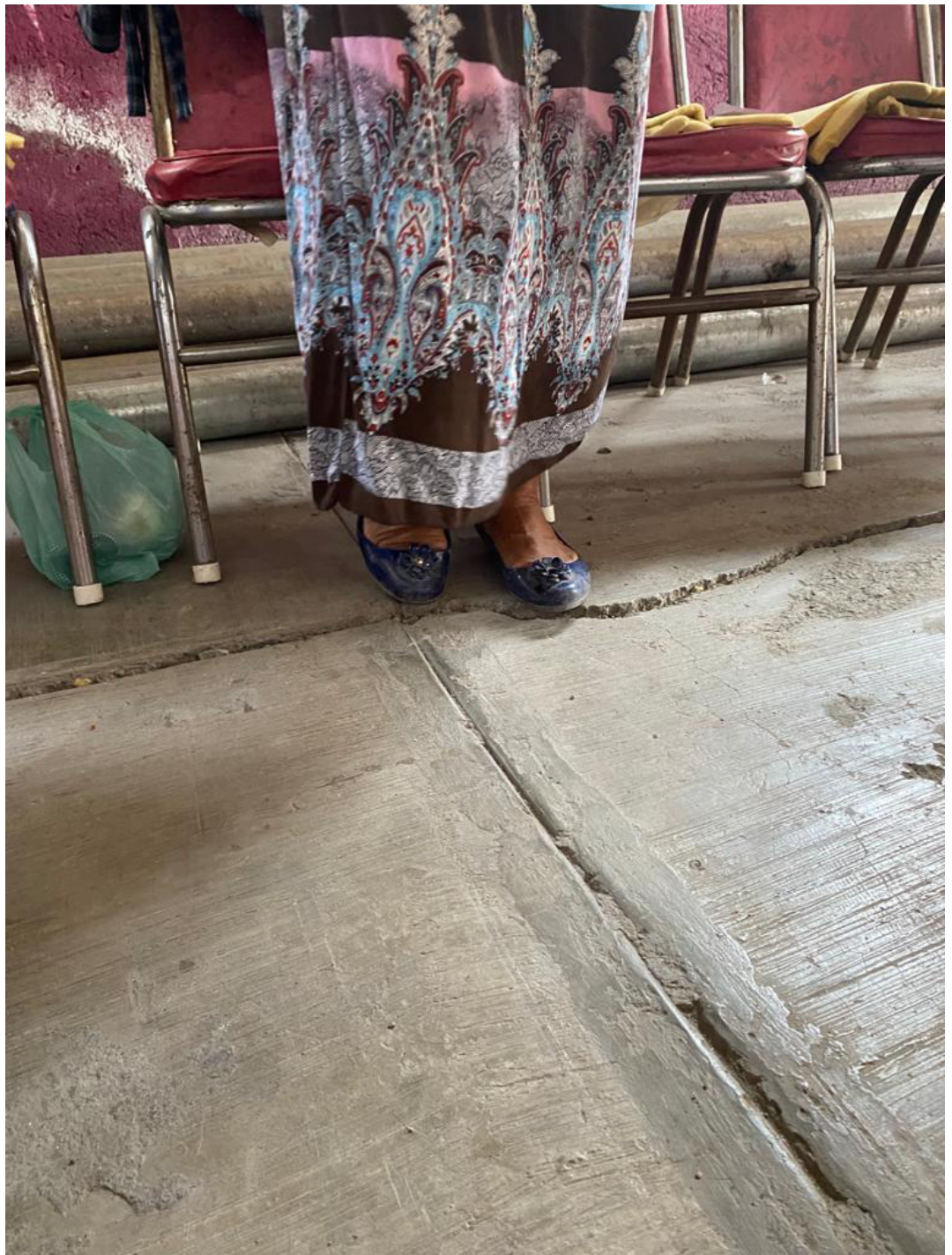
Estiramiento del pie y tobillo hacia afuera y hacia adentro, con 10 repeticiones en cada pie.





Estiramientos circulares con la punta de un pie hacia adentro y hacia afuera, y el otro apoyándose para mantener el equilibrio, con 10 repeticiones de cada pie.





Como siguiente estiramiento, es ponerse de puntillas y de talones, y apoyándose de una silla, para evitar caídas, con 10 repeticiones de cada una.



Elevación de un pie hacia atrás, y el otro pie apoyándose en el piso, con 10 repeticiones de cada uno.











Estiramiento de columna, para tratar de alcanzar las puntillas de los pies, en 10 repeticiones suavemente.





Zumba con los adultos mayores





Ejercicios de respiración y relajación



Actividades recreativas solicitadas por los adultos mayores para trabajar la motricidad y memoria.

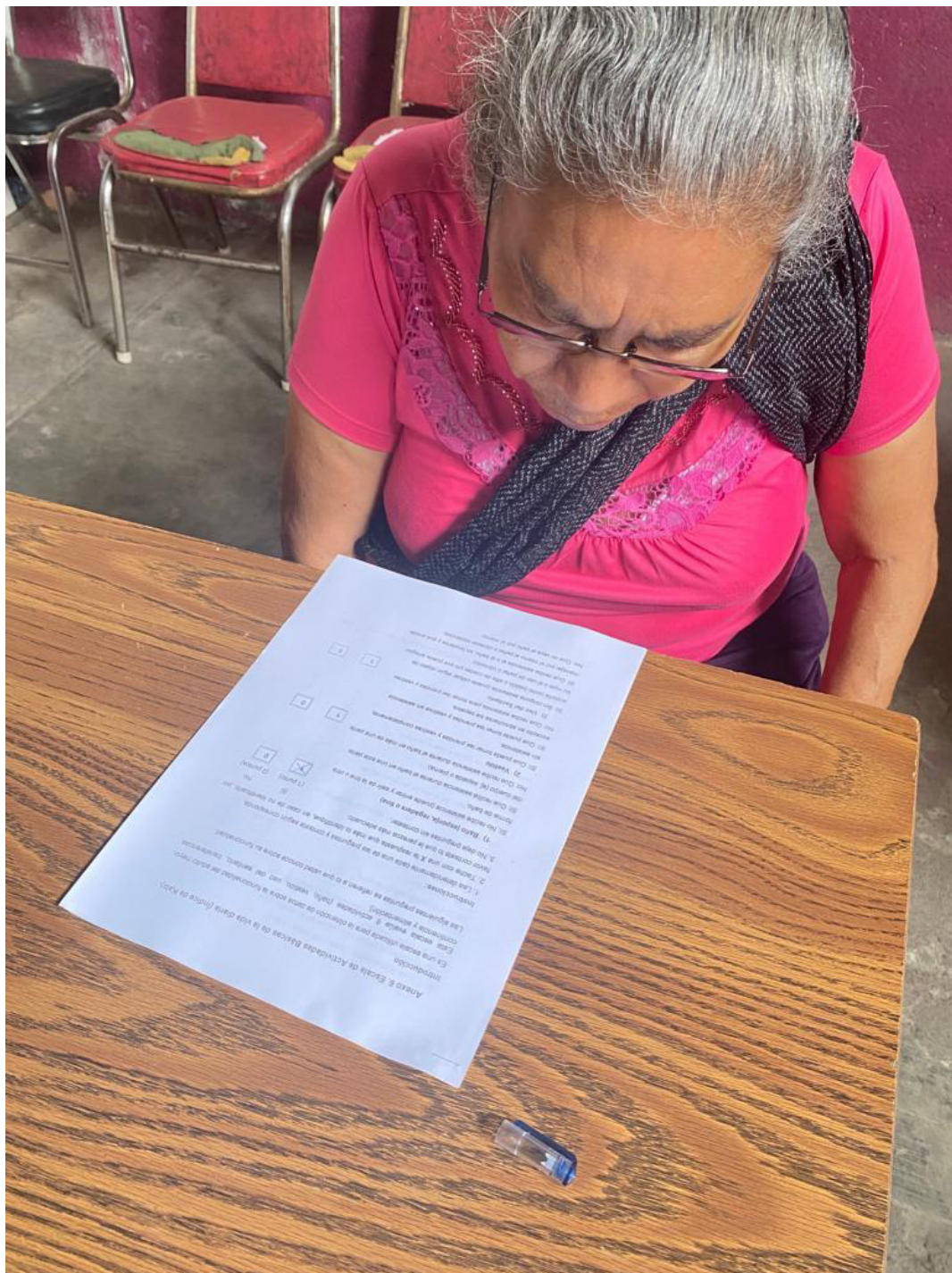


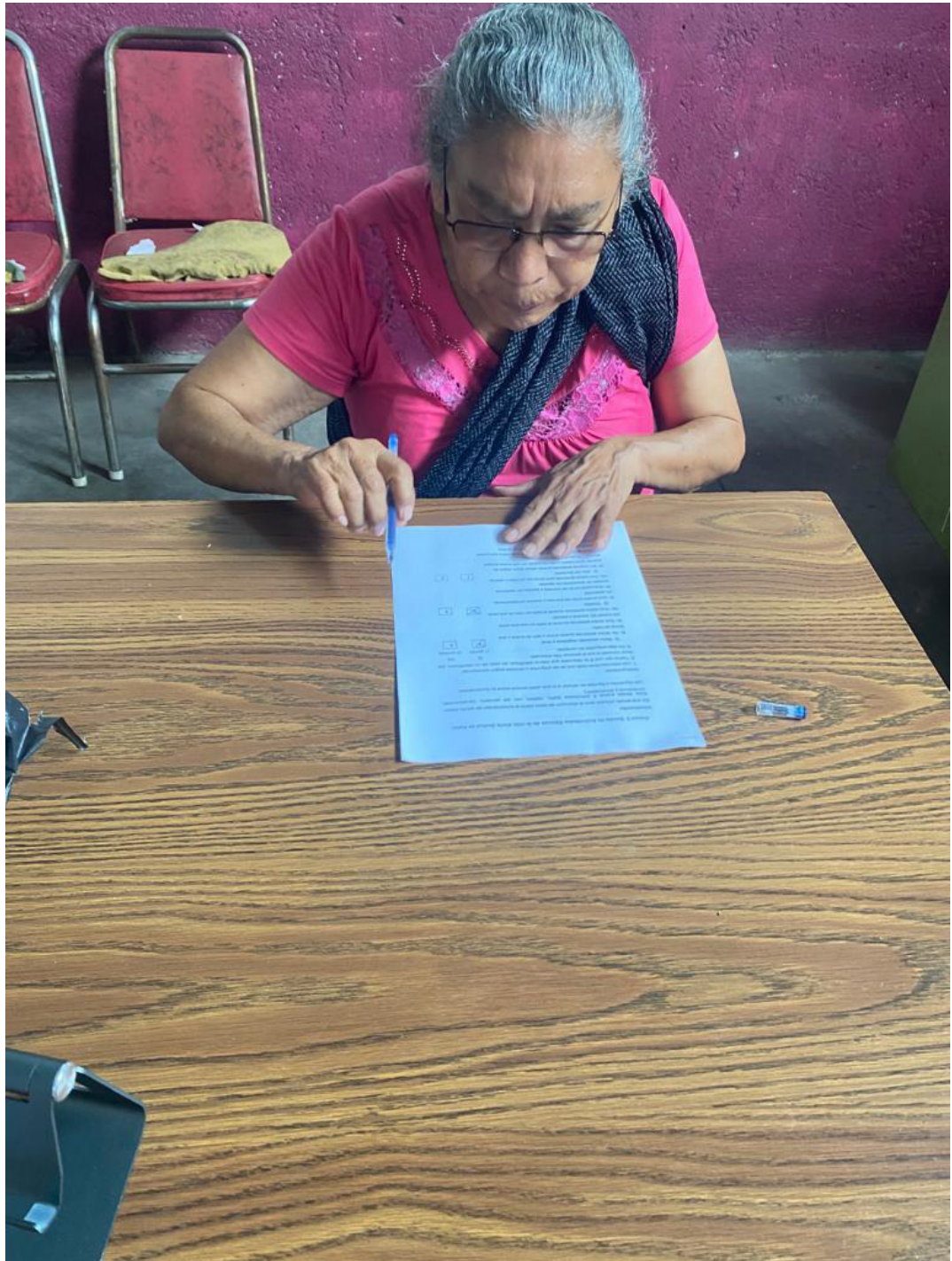






Aplicación del postest





Convivio con los adultos mayores y personal del CAISES Yuriria.







Entrega de constancias a los adultos mayores como cumplimiento del Curso-Taller.







5.2. Evaluación

En la presente intervención participaron 32 adultos mayores, no obstante, en el análisis de los datos se eliminaron 8 participantes, debido a que no aplicaron el pretest y no cumplieron con el número mínimo de sesiones (seis sesiones). De los 24 participantes, el 87.5% pertenecían al sexo femenino, el rango de edad fue de 60-81 años con una media de 67.38 (Tabla 3). En cuanto a su ocupación destaca el ser ama de casa con 87.5%, en el estado civil la mayoría refiere estar casada con 87.5%. En relación a su religión el 87.5% pertenece a la religión católica y finalmente en relación a una enfermedad diagnosticada el 75% no cuentan con ninguna enfermedad crónico-degenerativa.

Tabla 3. Cédula de datos sociodemográficos de los adultos mayores

Variables		f	%
Sexo	Hombre	3	12.5
	Mujer	21	87.5
Ocupación	Ama de casa	21	87.5
	Comerciante	1	4.2
	Otra	2	8.3
Otra ocupación	Campesino	2	8.3
Estado civil	Casado	21	87.5
	Viudo	2	8.3
	Unión libre	1	4.2
Nivel educativo	Primaria completa	1	4.2
	Primaria incompleta	7	29.2
	Ninguna	16	66.7
Religión	Católica	21	87.5
	Cristiana	3	12.5
Enfermedad	Ninguna enfermedad	18	75.0
	Diabetes Mellitus	2	8.3
	Hipertensión arterial	4	16.7

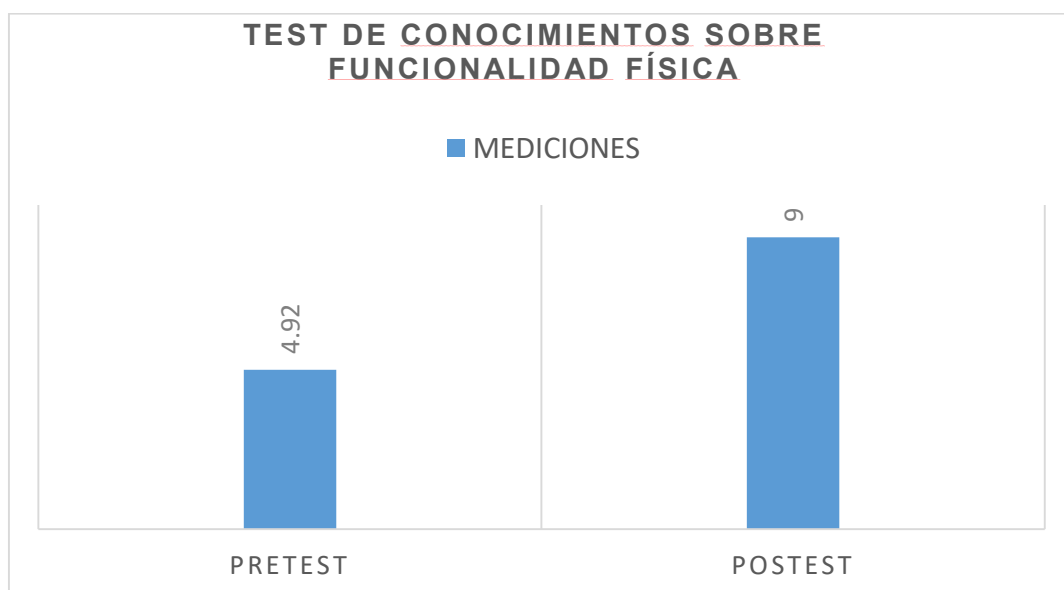
f=Frecuencia; %= Porcentaje

Fuente: Cédula de datos sociodemográficos, 2023 (n=24).

En cuanto al test de conocimientos sobre la funcionalidad física se evaluó mediante la aplicación de los instrumentos previos y posteriores a la implementación de la intervención. El instrumento constaba de 10 ítems con una puntuación mínima de 0 puntos y una máxima de 10 puntos, es decir, cada ítem tenía una calificación de un punto. Posteriormente se analizaron los resultados obtenidos para evaluar la efectividad de la presente intervención.

En cuanto al nivel de conocimiento del instrumento, en la prueba pretest el promedio fue de 4.92, mientras que en el posttest fue de 9, lo cual, marca una diferencia muy elevada entre ambas mediciones (ver gráfica 1).

Gráfica 1. Promedio de calificaciones sobre el test de conocimientos pre y post intervención.



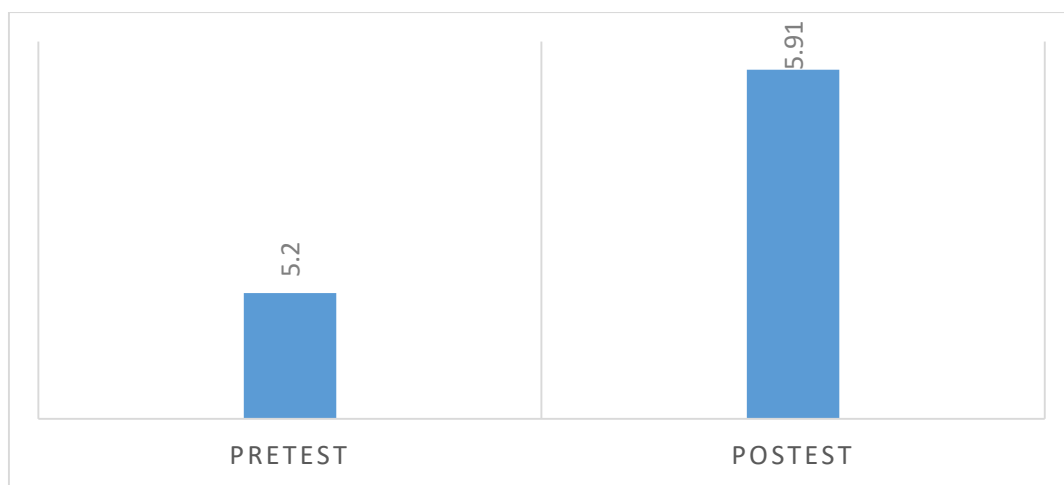
P=Promedio

Fuente: Test de conocimientos sobre la funcionalidad física, 2023 (n=24).

El instrumento que mide el nivel de funcionalidad de las actividades básicas de la vida diaria, permite interpretar el puntaje de los resultados de la misma Escala estableciendo que; Independencia total equivalente a 6 puntos y Dependencia a <6 puntos, esclareciendo que, a mayor puntaje, mayor el nivel de funcionalidad.

La prueba pretest y postest muestran que el puntaje total de los participantes lograron buenos resultados, es decir, hubo fortalecimiento de las actividades básicas de la vida diaria. (Ver gráfica 2).

Gráfica 2. Promedio de la escala actividades básicas de la vida diaria.

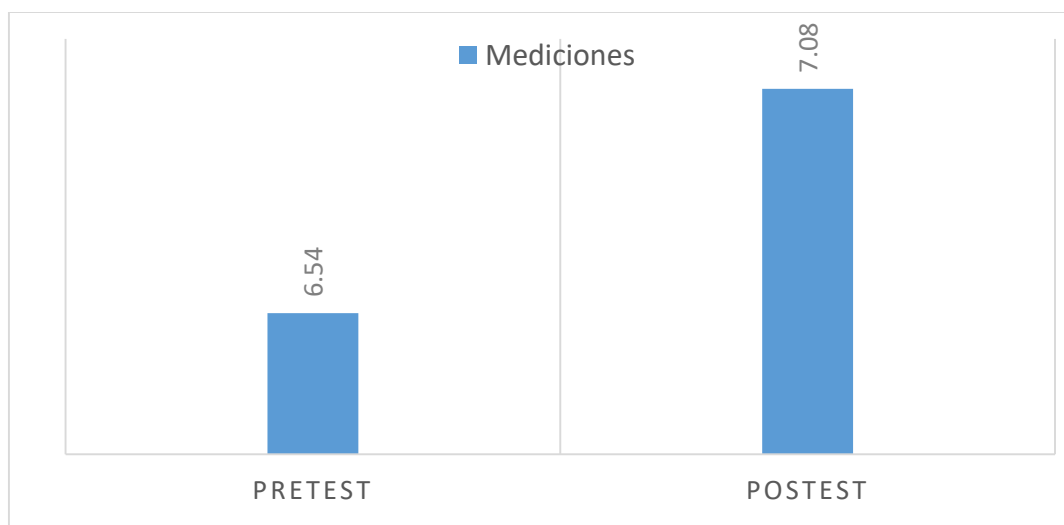


P=Promedio

Fuente: Escala de actividades básicas de la vida diaria, 2023 (n=24).

Por otro lado, el instrumento que mide el nivel de funcionalidad de las actividades instrumentales de la vida diaria, permite interpretar el puntaje total de ambas mediciones. Donde se puede visualizar, que si hubo una mejoría en el fortalecimiento de las actividades instrumentales de la vida diaria. (Ver gráfica 3).

Gráfica 3. Promedio de la escala actividades instrumentales de la vida diaria.



P=Promedio

Fuente: Escala de actividades básicas de la vida diaria, 2023 (n=24).

VI. VENTAJAS Y LIMITACIONES

Una de las principales ventajas para la implementación del presente proyecto de intervención fue que el diseño y estructura estuvo supervisado por la maestra Elisa Rosas Cervantes y el Dr. Raúl Fernando Guerrero Castañeda, llevando así cada ajuste del mismo para que fuera implementado en una manera exitosa, por otro lado hubo gran apoyo y disposición del personal del CAISES Yuriria, por otro lado, la encargada de dicha institución brindó material necesario para valoraciones y detecciones de enfermedades crónico-degenerativas.

Gracias a la planeación del proyecto de intervención, se siguieron congruentemente cada una de las sesiones planeadas y no hubo modificaciones o reprogramaciones para llevarse a cabo del desarrollo del proyecto.

Una pequeña limitación fue el tiempo de duración de cada una de las sesiones, porque para ellos no era suficiente el realizar estiramientos y actividad física, ya que las sesiones duraban solamente 1 hora. Un punto importante quizá debería modificarse para futuras aplicaciones sería aumentar a una duración de 1 hora con 30 minutos, y así mismo ir progresando y fortaleciendo los conocimientos y funcionalidad física de los adultos mayores.

VII. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Se concluye que la implementación de este proyecto de intervención en contribución con el CAISES Yuriria, Guanajuato tuvo resultados efectivos y se logró el objetivo principal de, fortalecer el conocimiento y las habilidades para mantener la funcionalidad física en los Adultos Mayores de Yuriria, ya que los adultos mayores pusieron mucho de su parte en contribución de su salud funcional física, y lo más importante que ellos expresaban que se sentían muy bien al momento de realizar actividades físicas y otros expresaron que tomaron la rutina de ir a caminar 1 hora mínima al día.

La ciencias de enfermería cuando se ponen en práctica, contribuyen al conocimiento y cuidado de la salud de las personas, y cuando se implementan intervenciones, se realizan con amor, más que pensar que son actividades o que se tiene que cumplir con una materia, se debe fomentar actividades en la población adulta mayor, ya que está creciendo rápidamente, pero además, ayudaría a reducir la atención en salud en las instituciones de primer, segundo y tercer nivel, ya que la promoción y prevención de salud ayudaría a hacer conciencia sobre el autocuidado de cada una de las personas en las diferentes edades.

Algunas sugerencias son:

- Dar continuidad al fortalecimiento sobre la funcionalidad física en los adultos mayores.
- Realizar intervenciones enfocadas al autocuidado de los adultos mayores, para que no lleguen a ser personas dependientes o su deterioro funcional sea demasiado rápido.
- Implementar la realización de cursos-talleres sobre la funcionalidad física, pero no solo en la edad adulta mayor, sino en las diferentes edades, para cuando se llegue a una edad adulta, tratar de mantener una buena funcionalidad física y no hay limitaciones para realizar las actividades del diario.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS. 2015; Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
2. Díaz AY, et al. Evaluación de la funcionalidad y el grado de dependencia de adultos mayores de una fundación para la inclusión social. Rev. cubana de enfermería. 2020; Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2020/cnf203a.pdf>
3. Ubicación Geográfica de México: Mapa y coordenadas geográficas. Ubicación de México en el Mundo. Disponible en: <https://paratodomexico.com/geografia-de-mexico/ubicacion-geografica.html>
4. INEGI. Censo de población y vivienda. 2020; Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
5. Estado de Guanajuato. Ubicación Geográfica Estado Guanajuato. Disponible en: <https://paratodomexico.com/estados-de-mexico/estado-guanajuato/index.html>
6. INEGI. Censo Guanajuato. 2020; Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwis2f_gudr2AhUJKUQIHR8WA8IQFnoECAQQAQ&url=https%3A%2F%2Fiplaneg.guanajuato.gob.mx%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F02%2FPresentaci%25C3%25B3n-de-Resultados-Censo-2020.pdf&usg=AOvVaw1gQFK1LDtvUpINXpg6YkQi
7. INEGI. Compendio de información geográfica municipal Yuriria, Guanajuato. 2010. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/11/11046.pdf

8. Monografía Igualdad de género. Yuriria. Disponible en: <https://imug.guanajuato.gob.mx/wp-content/uploads/2021/04/Yuriria.-Monografia-Igualdad-de-Genero.pdf>
9. CONAEMI. Colegio Nacional de especialistas en medicina integrada. El Sistema de Salud en México: De la fragmentación hacia un Sistema de Salud Universal. 2022 Disponible en: <https://www.conaemi.org.mx/single-post/2017/01/15/El-Sistema-de-Salud-en-M%C3%A9xico-De-la-fragmentaci%C3%B3n-hacia-un-Sistema-de-Salud-Universal>
10. Secretaría de Salud. Directorio de unidades médicas. Yuriria, Guanajuato. Disponible en: <https://salud.guanajuato.gob.mx/directorio/unidades-medicas>
11. OMS. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,%C3%BA%20instancia%2C%20a%20la%20muerte>
12. Esmeraldas EE, Falcones MR, et al. El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. Revista científica Mundo de la Investigación y el conocimiento. [Internet] 2019 [citado el 14 de marzo del 2023]; 3 (1): 61-73. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154>
13. OPS. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento Saludable. 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
14. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. El envejecimiento activo favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores. 2019. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo->

[favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores#:~:text=El%20envejecimiento%20activo%2C%20seg%C3%BAAn%20la,de%20vida%20en%20la%20vejez.](#)

15. Rojas JM, López MM, García M. La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. Revista Conrado. [Internet] 2020 [citado el 14 de marzo del 2023]; 16(74), 232-238. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300231&script=sci_arttext&tlng=pt
16. Gobierno de Distrito Federal. Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores. 2000. Disponible en: http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/manual_de_preven_cion_y_autocuidado_para_las_personas_adultas_mayores.pdf
17. Guía de Práctica Clínica GPC. Valoración Geronto-Geriátrica Integral en el Adulto Mayor Ambulatorio. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/static/guiasclinicas/491GER.pdf>
18. Muñoz C, Pavéz A, Henríquez K, et al. Socialización, integración social y bienestar psicosocial en los espacios públicos. Arquitectura Urbanismo Sustentabilidad. 2020; (27), 4–11. Doi: <https://doi.org/10.4206/aus.2020.n27-02>
19. Chiquillo VF. Actividades lúdico recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá-Boyacá. [Internet] 2021 [citado el 14 de marzo del 2023]; 9-31 Disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/4100>
20. González M, Piza N, Sánchez PP. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. Revista Conrado. [Internet] 2020 [citado el 14 de marzo del 2023]; 16(72), 110-114. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000100109&script=sci_arttext&tlng=en

21. Martínez N, Santaella E, Rodríguez AM. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). [Internet] 2021 [citado el 14 de marzo del 2023]; (39), 829-833. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/8835/efb5405598334939fd2b8982435d2046700e.pdf>
22. Echeverría A, Astorga C, Fernández C, Salgado M, Villalobos P. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? Rev Panam Salud Pública. [Internet] 2022 [citado el 15 de marzo del 2023]; (46), 1-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9004688/pdf/rp-sp-46-e34.pdf>
23. Díaz Y. Evaluación de la funcionalidad y el grado de dependencia de adultos mayores de una fundación para la inclusión social. Rev. cubana de enfermería. [Internet] 2020 [citado el 15 de marzo del 2023]; 36(3), 3-12 Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2020/cnf203a.pdf>
24. Moya EE, Pratz MT, Herrera JM. Valoración del nivel funcional físico del adulto mayor institucionalizado. Revista de Divulgación científica. [Internet] 2018 [citado el 15 de marzo del 2023]; 4(1), 267-269. Disponible en: <http://www.repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/3963/1/Valoraci%C3%B3n%20del%20Nivel%20Funcional%20F%C3%ADsico%20del%20Adulto%20Mayor%20Institucionalizado.pdf>
25. Denis R, Espinosa N, et al. Exclusión social del adulto mayor. Problemática mundial. Invest. Medicoquir [Internet] 2020 [citado el 15 de marzo del 2023]; 12 (1), 3-10. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/invmed/cmq-2020/cmq201s.pdf>

26. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. 2015. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=9D9EEC39D59819BFDF902916F9EA5E2B?sequence=1
27. Zepeda PJ, Muñoz CL. Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa en atención primaria de salud. Gerokomos. [Internet] 2019 [citado el 15 de marzo del 2023]; 30(1), 2-5. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v30n1/1134-928X-geroko-30-01-00002.pdf>
28. Guevara FE, Díaz AF, Caro PA. Depresión y deterioro cognitivo en el adulto mayor. Poliantea. 2020; 15 (26): 2-5. doi: <https://doi.org/10.15765/poliantea.v15i26.1501>
29. Balladares J, Carvacho R, et al. Cuidar a los que cuidan: Experiencias de cuidadores informales de personas mayores dependientes en contexto COVID-19. Rev. Psicoperspectivas. [Internet] 2021. [citado el 16 de marzo del 2023]; 20(3), 2-9. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242021000300055&script=sci_arttext
30. Vicente A, Sánchez A. La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. [Internet] 2020 [citado el 16 de marzo del 2023]; 19, 15-30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718190>
31. Nuñez SM, Gómez LFJ, et al. Actividades físicas, culturales y artísticas determinantes en la autovaloración psicológica del adulto mayor. Revista digital de educación física. [Internet] 2020 [citado el

- 16 de marzo del 2023]; 62, 54-59. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186180>
32. Troncoso C, Alarcón M, Amaya A. Significado emocional de la alimentación en personas mayores. Rev. Fac. Med. [Internet] 2019 [citado el 16 de marzo del 2023]; 67(1), 51-54. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112019000100051
33. Navalón R, Martínez I. Valoración del grado de deterioro funcional y fragilidad en adultos mayores activos. FEADDEF. [Internet] 2020 [citado el 16 de marzo del 2023]; 38, 576-79. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7446341.pdf>
34. Renzi, GM, Vanyay ME, et al. La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. Perspectivas de Investigación en Educación Física. [Internet] 2022 [citado el 16 de marzo del 2023]; 1(1), 2-10. Disponible en: <https://www.pef.fahce.unlp.edu.ar/article/view/pefe006>
35. Reyes H, Campos Y. Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. Revista Ene De Enfermería. [Internet] 2020 [citado el 17 de marzo del 2023]; 14(2), 2-5. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000200007&script=sci_arttext&tlng=en
36. Mesa D, Valdés BM, et al. Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Revista Cubana de Medicina General Integral. [Internet] 2020 [citado el 17 de marzo del 2023]; 36(4), 4-7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204j.pdf>
37. Cárdenas CA. Intervención de enfermería basada en la dinámica del cuidado para la sobrecarga de cuidadores familiares de adultos mayores dependientes hospitalizados. [Internet] 2020 [citado el 17

- de marzo del 2023]; 41-44. Disponible en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/42740>
38. INGER. Kats S, et al. Guía de instrumentos de evaluación Geriátrica: Actividades Básicas de la Vida Diaria (Katz). Disponible en: http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/GuiaInstrumentosGeriatria_18-02-2020.pdf
39. INGER. Lawton, M. P. y Brody, E. M. Guía de instrumentos de evaluación Geriátrica: Actividades instrumentales de la vida diaria (Índice de LAWTON). Disponible en: http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/GuiaInstrumentosGeriatria_18-02-2020.pdf
40. Tenorio CO, Gálvez DM, Hechavarría, Yaimarelis. Prevalencia, grados de discapacidad y afectación de la funcionalidad en personas mayores. I Simposio de salud familiar GRAMGI. [Internet] 2021 [citado el 24 de abril del 2023]; 2-4. Disponible en: <https://gramgi2021.sld.cu/index.php/gramgi/2021/paper/viewPDFInterstitial/175/111>
41. Marquez AV, Azzolino JM, Marsollier RG et al. Repercusiones del Aislamiento Social Preventivo Obligatorio en adultos mayores: Un estudio exploratorio. Perspectivas En Psicología. [Internet] 2021 [citado el 24 de mayo del 2023]; 18(1): 85. Disponible en: <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/537Colecciones>
42. Del Valle KS. La sobrecarga laboral del personal de enfermería que influye en la atención a pacientes. Revista San Gregorio. [Internet] 2021 [citado el 24 de mayo del 2023]; 1(47): 171-172. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072021000400165&script=sci_arttext
43. Cañas-Benítez N, Moreno-Pareja E, Cataño Saldarriaga EA. Factores de estancia hospitalaria prolongada en una institución de salud de

Medellín. Rev. cienc. ciudad. [Internet] 2021 [citado el 24 de mayo del 2023]; 18(2): 45-46. DOI: <https://doi.org/10.22463/17949831.2821>

44. Duran-Badillo T, Salazar-Barajas ME, Hernández Cortés PL, et al. Función sensorial y dependencia en adultos mayores con enfermedad crónica. SANUS. [Internet] 2020 citado el 24 de mayo del 2023]; (15): 4-5. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/sanus.vi15.178>

IX. APÉNDICES

Apéndice 1. Diseño del programa “Plan de acción”.

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DE YURIRIA, GTO



7 sesiones (2 por semana, con duración de 1 hora cada una).



•Se invita y crea el grupo de Adultos Mayores.

•Presentación por parte del enfermero.

-Evaluación de los conocimientos (Pretest).

- Ficha de datos sociodemográficos
- Test de conocimientos
- ABVD (Índice de Katz)
- AIVD (Índice de Lawton y Brody)



1ra sesión. Fecha: _____

TORSO



ESTIRAMIENTO SUPERIOR



PIERNAS



ESTIRAMIENTO INFERIOR



•Taller Funcionalidad física:

- Charla: Importancia de la funcionalidad física.
- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

2da sesión. Fecha: _____

•Actividad física (AF)

- Charla: Importancia actividad física.
- Realizar actividad física.



3ra sesión. Fecha: _____



•Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida diaria.

-Su importancia y ejecución.

4ta sesión. Fecha: _____

Prevención de caídas y accidentes:

- Charla : Prevención y riesgo
- Dinámica "no te caigas".



5ta sesión. Fecha: _____

•Evaluación de los conocimientos (Postest).

- Test de Conocimientos
- ABVD (Índice de Katz)
- AIVD (Índice de Lawton y Brody)



6ta sesión. Fecha: _____

Cierre Curso-taller:

- La despedida
- Convivio
- Entrega de constancias.



7ta sesión. Fecha: _____

Apéndice 2: Volante de Funcionalidad Física

Pausa Activa

ESTÍRATE PARA GANAR FUERZA Y MOVILIDAD

1  Lleva ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, hacia adelante y atrás. Hazlo con suavidad y sin forzar la posición
Realízalo 5 veces por 3 segundos.

2  Elevar cada brazo con una pequeña inclinación hacia el lado izquierdo y derecho.
Cambia suavemente de brazo y repítelo 5 veces por 5 segundos.

3  Eleva los brazos y estírate, respira controladamente
Realízalo con ambas manos y repítelo 3 veces por 5 segundos.

4  Eleva cada una tus piernas suavemente hacia ti hacia delante y hacia atrás.
Realízalo 5 veces por 3 segundos.

Apéndice 3: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una “X” la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): _____

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. () Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación.

Apéndice 4. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: _____

Fecha: _____

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una **X** la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

Apéndice 5: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una **X** la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) **Cuando me baño de la regadera o bote.....**
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) **Al momento que me voy a vestir.....**
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) **Cuando voy al baño (Sanitario).....**
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) **Para moverme de un lado a otro.....**
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) **Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....**
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) **Cuando me alimento**
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



**Apéndice 6: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una **X** la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a. Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a. Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a. Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Apéndice 7: Presentación sobre funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Funcionalidad física en los adultos mayores

EMCE: JESÚS GUADALUPE MARTÍNEZ
RAMÍREZ



Concepto

Capacidad que tienen las personas de realizar las actividades del diario.



La práctica de la actividad física en los adultos mayores puede ayudar en mejorar la posición corporal y el fortalecimiento de los músculos, así como prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, dolor en la parte baja de la espalda, entre otros.



En general, los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).



A nivel cardíaco:

Mejora la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.



A nivel pulmonar:

Mejora de la capacidad pulmonar y oxigenación.

Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial

Mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas.



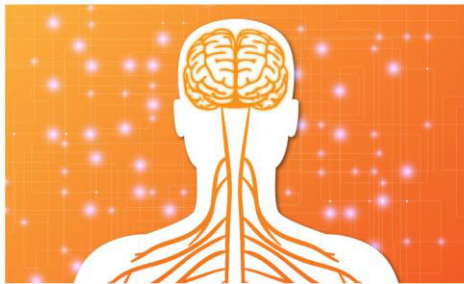
A nivel metabólico:

Ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), y mejora el funcionamiento de la insulina.



A nivel del sistema nervioso:

Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.



A nivel psíquico:

Incrementa la capacidad de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.



CONSECUENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 minutos de actividad física. Se ha estimado que el sedentarismo pudiera ser responsable de 12.2% de los infartos al corazón en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad.



También puede ocasionar

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Alteraciones en la circulación; como sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor en parte baja de la espalda, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de la masa muscular.



Tendencia a enfermedades como la hipertensión, diabetes, entre otras.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal.

Disminuye el nivel de concentración





Por su atención gracias

Apéndice 8: Solicitud de autorización a CAISES Yuriria para efectuar el proyecto de intervención

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Celaya, Guanajuato a 02 de Junio del 2023.

Asunto: Solicitud de implementación de proyecto de intervención.

DRA. ANA MARÍA VARGAS MARTÍNEZ
DIRECTORA
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SERVICIOS ESENCIALES DE SALUD (CAISES)
YURIRIA
Presente

Reciba un cordial saludo; quien suscribe la presente L.E.O. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez, estudiante del quinto cuatrimestre del Programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato, solicito muy respetuosamente su aprobación para implementar el proyecto de intervención denominado "Capacitación sobre funcionalidad física en adultos mayores de Yuriria, Gto" en el período comprendido entre el 26 de Junio al 28 de Julio del 2023.

Con la implementación del proyecto se busca fortalecer el conocimiento y las habilidades para mantener la funcionalidad física en los adultos mayores de Yuriria, Guanajuato.

Cabe mencionar que esta actividad forma parte de la Unidad de Aprendizaje Proyecto de Intervención I y II del programa citado, en el cual funge como profesor titular la M.C.E. Elisa Rosas Cervantes y como profesor adjunto la D.C.E. María de Jesús Jiménez González.

Se adjuntan los documentos que respaldan la solicitud.

Sin otro particular, agradezco anticipadamente sus finas atenciones y quedamos en espera de su respuesta.

ATENTAMENTE
"LA VERDAD OS HARÁ LIBRES"



L.E.O. Jesús Guadalupe Martínez Ramírez
Autor del proyecto de intervención
E-mail: jg.martinezramires@ugto.mx



M.C.E. Elisa Rosas Cervantes
Profesor titular de la UDA
E-mail: e.rosascervantes@ugto.mx
Teléfono de contacto: 6624463598



D.C.E. María de Jesús Jiménez González
Profesor adjunto de la UDA
E-mail: mj.jimenez@ugto.mx
Teléfono de contacto: (461)5985922 Ext.1670




DRA. ANA MARÍA MARTÍNEZ
DIRECTORA
CAISES YURIRIA

Apéndice 9: Lista de asistencia del curso-taller sobre la funcionalidad física



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

CAISES YURIRIA

Registro de asistencia a curso- taller

Tema: _____ Fecha: _____

No.	Nombre completo	Asistencia
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

Capacitador: Jesús Guadalupe Martínez Ramírez

Apéndice 10: Desarrollo del Curso-taller sobre la funcionalidad física.

Módulo	Tema	Actividades	Material, equipo y espacio.
I.- Presentación	<p>-Primer acercamiento</p> <p>- Valoración de los conocimientos sobre la funcionalidad.</p>	<p>-Dar bienvenida y registro sobre la asistencia.</p> <p>-Presentación por parte del enfermero.</p> <p>-Aplicación de escalas previas</p>	<p>-Sala audiovisual</p> <p>-Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-Sillas</p> <p>-Lista de asistencia</p>
II.- Funcionalidad física	<p>-Importancia de la funcionalidad y sus generalidades, así como factores que afectan, ventajas y desventajas,</p>	<p>-Registro de asistencia</p> <p>-Exposición por parte del Enfermero sobre la funcionalidad física.</p> <p>-Ejecución sobre la funcionalidad física en conjunto</p>	<p>-Sala audiovisual</p> <p>-Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-Sillas</p> <p>-Lista de asistencia.</p> <p>-Patio</p>

	así de cómo reforzar y/o fortalecer sus actividades de la vida diaria.	con los adultos mayores. -Discusión/ Aclaración de dudas.	
III.-Actividad física	Importancia de realizar actividad física.	-Registro de asistencia. -Exposición por parte del Enfermero sobre la actividad física, así como estiramientos y movimientos articulares. -Ejecución sobre la realización de actividad física.	-Sala audiovisual -Cañón -Laptop -Sillas -Lista de asistencia -Barras (palos) de madera, para estiramientos. -Patio -Pelotas.
IV.- Actividades básicas de la vida diaria	Realizando actividades básicas de la vida diaria.	-Registro de asistencia. -Exposición por parte del Enfermero sobre las actividades	-Sala audiovisual -Cañón -Laptop -Sillas

		<p>básicas de la vida diaria.</p> <p>-Ejecución sobre la realización de actividades básicas de la vida diaria.</p> <p>-Discusión/ Aclaración de dudas.</p>	<p>-Lista de asistencia</p> <p>-Patio</p> <p>-Barras (palos) de madera, para estiramientos.</p> <p>-Pelotas.</p> <p>-Hojas de maquina</p> <p>-Marcadores de agua</p>
<p>V.- Actividades instrumentales de la vida diaria</p>	<p>Realizando actividades instrumentales (complejas) de la vida diaria.</p>	<p>-Registro de asistencia.</p> <p>-Exposición por parte del Enfermero sobre las actividades instrumentales de la vida diaria.</p> <p>-Ejecución sobre la realización de actividades instrumentales de la vida diaria.</p>	<p>-Sala audiovisual</p> <p>-Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-Sillas</p> <p>-Lista de asistencia</p> <p>-Patio</p> <p>-Barras (palos) de madera, para estiramientos</p>

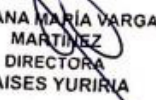
			<ul style="list-style-type: none"> -Pelotas -Cuerdas -Hojas de maquina -Marcadores de agua
VI.- Prevención de caídas y accidentes	Accidentes y caídas más comunes y cómo prevenirlas, así como sus causas y consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> -Registro de asistencia. -Exposición por parte del Enfermero sobre la prevención de accidentes y caídas. -Realización de actividades en casa y la calle así como la prevención. -Dinámica “No te caigas”. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sala audiovisual -Cañón -Laptop -Sillas -Lista de asistencia -Patio -Barras (palos) de madera, para estiramientos -Pelotas -Cuerdas
VII.-Manejo del estrés y	Importancia del manejo del estrés, así como	-Registro de asistencia.	<ul style="list-style-type: none"> -Sala audiovisual -Cañón

bienestar mental	diferentes estrategias para afrontarlo.	-Expresión de sentimientos y emociones por parte de los adultos mayores. -Exposición por parte del Enfermero sobre el manejo del estrés y diferentes estrategias que ayuden a disminuirlo y/o afrontarlo. -Expresión de sentimientos y emociones por parte de los adultos posterior a la charla.	-Laptop -Sillas -Lista de asistencia -Patio
VII.-Cierre taller-curso	La despedida	Convivio	-Sala audiovisual -Patio

Apéndice 11. Carta de cumplimiento

18 Julio 2023
8:00 a.m

Hizo constar que se llevo a cabo actividad, ya que colaboraron en conjunto con equipo de enfermería de CAISES Yuriria el trabajo con los adultos mayores en la localidad de Parangarico.


DRA. ANA MARIA VARGAS
MARTINEZ
DIRECTORA
CAISES YURIRIA



X. ANEXOS
Aplicación del primer Instrumento Pretest

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007 Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 62

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 65

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: _____

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 66

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: Campeño

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad X
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
TAMPAQUE



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 004

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 70

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus _____
3. Hipertensión arterial _____
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica _____
5. Dos enfermedades o más _____
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DEL
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 72

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus (X)
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 62

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus _____
3. Hipertensión arterial _____
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica _____
5. Dos enfermedades o más _____
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 64

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE CERRILLO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 008 Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 60

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta () 800
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial X
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
CAMPAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 60

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: _____

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 61

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: _____

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. () Católica
3. () Testigos de Jehová
4. (X) Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial (X)
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DEL
PAJARA, PUEBLO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 79

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. () Católica
3. () Testigos de Jehová
4. Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Fecha: 26-08-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 81

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: _____

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013 Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 76

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 72

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial (X)
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 62

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
TAMPAULILAS



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 63

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: X

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta () 010
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 65

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. () Católica
3. () Testigos de Jehová
4. (X) Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 68

a) Sexo:

1. () Hombre
2. (X) Mujer

b) Ocupación

1. (X) Ama de casa
2. () Comerciante
3. () Empleado
4. () Otra: _____

c) Estado civil

1. () Soltero
2. (X) Casado
3. () Divorciado
4. () Viudo
5. () Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus ()
3. Hipertensión arterial ()
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica ()
5. Dos enfermedades o más ()
6. Otra _____ ()

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 70

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 62

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: campesino

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DEL ESTADO
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e Ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 73

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta (X)
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
CELAYA



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 76

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna ()

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023 Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 61

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta () 320
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____

AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Apéndice 1: Cédula de Identificación de los Adultos Mayores

UNIVERSIDAD DE
TJANALUSTO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre sus datos de identificación.
2. Marque con una "X" la característica que lo identifique.

¿Qué edad tiene? (años): 67

a) Sexo:

1. Hombre
2. Mujer

b) Ocupación

1. Ama de casa
2. Comerciante
3. Empleado
4. Otra: _____

c) Estado civil

1. Soltero
2. Casado
3. Divorciado
4. Viudo
5. Unión libre

d) Escolaridad

1. Primaria completa ()
2. Primaria incompleta ()
3. Secundaria completa ()
4. Secundaria incompleta ()
5. Preparatoria completa ()
6. Preparatoria incompleta ()
7. Carrera técnica completa ()
8. Carrera técnica incompleta ()
9. Universidad completa ()
10. Universidad incompleta ()
11. Ninguna (X)

e) Religión

1. () Ninguna religión
2. (X) Católica
3. () Testigos de Jehová
4. () Cristiana
5. () Otra. _____

f) Enfermedad diagnosticada

1. Ninguna enfermedad (X)
2. Diabetes Mellitus
3. Hipertensión arterial
4. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5. Dos enfermedades o más
6. Otra _____


AGRADECIMIENTO

Muchas gracias por su participación, le recordamos que sus respuestas serán de forma anónima.

Aplicación del segundo instrumento Pretest

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 001 Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

- El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
- Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- ¿Sabe que es la funcionalidad física?
 - Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
 - Ir a correr en maratones
 - Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.
- Cuándo era más joven practicaba....
 - Deporte (fútbol, basquetbol)
 - Correr
 - Ninguna actividad física
- Considero que los adultos mayores.....
 - Deben de realizar actividad física
 - Deben realizar actividad física con menos moderación
 - No deben de realizar actividad física.
- Considero que es saludable salir a.....
 - Caminar todos los días
 - Caminar 2 días a la semana
 - No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

3 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DEL ESTADO DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- Caminar todos los días
- Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarse.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
- b) Se me dificulta realizarlas
- c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as)
- b) Mi marido o esposa
- c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 004

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b) c)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

6 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apega a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b) c)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

7/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 008

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

A / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) Caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

4 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

4 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

4 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

6 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DEL
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) Caminar nunca

No

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

4 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

/

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DEL ESTADO DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



a)

b)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____

No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____

No

4 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRÍA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

6 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

5 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
 No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

6 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Fecha: 26-06-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
a) 5 horas b) 2 horas 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....
a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....
a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?
Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?
Sí _____ No

5/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Aplicación del 3 instrumento Pretest

Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
 b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
 b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CELAYA



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 004

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CAMPUS CELAYA



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
 b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
 b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CANTARERO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
TEHUACÁN



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 008

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
LAGUNILLAS



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
 b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
 b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DEL
ESTADO DE
QUERÉTARO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento.....
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DEL
GUAMA, PUNTO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar a tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Fecha: 26-06-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento.....
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Cuarto instrumento aplicado Pretest

Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria (Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 001

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.
- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.
- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.
- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.
- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 004

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a. Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a. Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a. Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.
- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.
- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.
- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.
- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 007

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 008

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 010

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 012

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 013

Instrucciones:

Fedro: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a. Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a. Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a. Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a. Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**

Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Instrucciones:

Fcto: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a. Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a. Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a. Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a. Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a. Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.
- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.
- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.
- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.
- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).

Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Instrucciones:

Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.
- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.
- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.
- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.
- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).

UNIVERSIDAD DE GUERRA GUAYMO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Instrucciones: Fecha: 26-06-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.
- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.
- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.
- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.
- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.
- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.
- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Primer instrumento aplicado Postest

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 001 Fecha: 28-07-23

**CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.**

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.

b) Ir a correr en maratones

c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

a) Deben de realizar actividad física

b) Deben realizar actividad física con menos moderación

c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b) c)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
b) Ir a correr en maratones
c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
 b) Deben realizar actividad física con menos moderación
c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



a)

b)

c)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____

No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____

No

8 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba...

- a) Deporte (fútbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

8/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 004

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

10/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

8/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRÍA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
b) Ir a correr en maratones
 c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
 b) Deben realizar actividad física con menos moderación
c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

10/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 008

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
 b) Ir a correr en maratones
 c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
 b) Deben realizar actividad física con menos moderación
 c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUAYANAS



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



- a) b)

7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
 b) Ir a correr en maratones
 c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
 b) Deben realizar actividad física con menos moderación
 c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

ej / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Fecha: 18-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUATEMALA



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra

División de ciencias de la salud e ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Si _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Si _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
b) Ir a correr en maratones
c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
 b) Deben realizar actividad física con menos moderación
c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

10/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DEL ESTADO DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Fecha: 28-07-28

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
 a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

10/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuando era más joven practicaba...

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____

No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____

No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
 b) Se me dificulta realizarlas
 c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (fútbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarse.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr c) Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9/10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- c) Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol) b) Correr Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- b) Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- a) Caminar todos los días b) Caminar 2 días a la semana c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?
 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

9 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Apéndice 2. Test sobre el conocimiento de la funcionalidad física

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Fecha: 28-07-23

CAPACITACIÓN SOBRE FUNCIONALIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES DE YURIRIA, GTO.

Instrucciones:

1. El siguiente cuestionario es para conocer sobre los conocimientos con los que usted cuenta sobre la funcionalidad física.
2. Marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1. ¿Sabe que es la funcionalidad física?

- a) Capacidad física para realizar una actividad determinada o movimiento.
- b) Ir a correr en maratones
- Realizar únicamente labores en mi trabajo o casa.

2. Cuándo era más joven practicaba....

- a) Deporte (futbol, basquetbol)
- b) Correr
- Ninguna actividad física

3. Considero que los adultos mayores.....

- a) Deben de realizar actividad física
- Deben realizar actividad física con menos moderación
- c) No deben de realizar actividad física.

4. Considero que es saludable salir a.....

- Caminar todos los días
- b) Caminar 2 días a la semana
- c) No caminar nunca

5. ¿Cuánto tiempo dedica en la semana a realizar ejercicio, correr, zumba, entre otros?

- a) 5 horas b) 2 horas c) 0 horas

6. Señale las opciones que vayan enfocadas al calentamiento y estiramiento del cuerpo



7. Cuando realizo actividades del hogar: (Barre, trapear, lavar trastes, cocinar, entre otros).....

- a) Puedo realizarlas sin ningún problema
b) Se me dificulta realizarlas
c) No realizo ninguna

8. Considero que las tareas del hogar deben de realizarlas.....

- a) Mis hijos (as) b) Mi marido o esposa c) Yo puedo realizarlas

9. En las últimas semanas ¿ha estado a punto de caerse?

Sí _____ No

10. En los últimos meses ¿se ha caído?

Sí _____ No

8 / 10

Resultado



Le agradezco su participación, muchas gracias.

Segundo instrumento aplicado Postest

Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 004

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 005

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 006

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DEL
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CULIACÁN



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 008

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento.....
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CAJAHUAZUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar a tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
CULIACÁN, GUAYTO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
QUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 - a) No recibo ayuda ni apoyo.
 - b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 - c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 - a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 - b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 - c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 - a) No necesito ayuda.
 - b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 - c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 - a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 - b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 - a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 - b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 - c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 - a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 - b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 - c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
 b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
 c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
 b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
 c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
 b) Necesito ayuda, para limpiarme.
 c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
 b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
 b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
 c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
 b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
 c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 022

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD DE
GUAMALUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Apéndice 3: Escala sobre las actividades básicas de la vida diaria (Índice de Katz).

UNIVERSIDAD
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Fecha: 28-07-23

Instrucciones:

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apege a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Cuando me baño de la regadera o bote.....
 a) No recibo ayuda ni apoyo.
b) Recibo ayuda en una sola parte del cuerpo (ya sea espalda o brazo).
c) Recibo ayuda en más de una parte del cuerpo.
- 2) Al momento que me voy a vestir.....
 a) Puedo tomar la ropa y vestirme sin apoyo.
b) Puedo vestirme pero necesito apoyo para abrocharme los zapatos.
c) Necesito toda la ayuda para tomar la ropa y vestirme.
- 3) Cuando voy al baño (Sanitario).....
 a) No necesito ayuda.
b) Necesito ayuda, para limpiarme.
c) Necesito que me acompañen y que me ayuden totalmente para ir al baño.
- 4) Para moverme de un lado a otro.....
 a) Puedo hacerlo sin recibir ayuda.
b) Puedo hacerlo, pero necesito un poco de ayuda de otra persona.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.
- 5) Cuando me dan las ganas de ir a orinar o hacer popó.....
 a) Puedo controlarlo y decidir cuándo hacerlo.
b) Identifico que quiero ir al baño, pero en ocasiones no alcanzo a llegar u tengo accidentes o mancho la ropa interior.
c) Generalmente no me doy cuenta por lo que utilizo protectores o ropa interior desechable.
- 6) Cuando me alimento
 a) Puedo hacerlo sin ayuda de los demás.
b) Puedo hacerlo pero necesito ayuda mínima.
c) Necesito toda la ayuda para poder hacerlo.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 001

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).

UNIVERSIDAD DE
EL SALVADOR



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 002

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 003

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 004

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 005

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 006

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 007

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 008

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 009

Instrucciones: Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 010

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 011

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c) No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c) No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 012

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

- 6) Para cocinar.....
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) Para el cuidado del hogar.....
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) Para lavar la ropa
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 013

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a. Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 014

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 015

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

- 1) Para usar el teléfono.....
 - a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
 - b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
 - c) No uso teléfono.

- 2) Para viajar a cualquier lugar.....
 - a) Puedo viajar solo o sola.
 - b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
 - c. No viajo.

- 3) Cuando me recetan medicamentos.....
 - a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
 - b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
 - c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

- 4) En relación a mi dinero.....
 - a) Puedo manejarlo solo o sola.
 - b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
 - c. No manejo mi dinero.

- 5) Para realizar compras de lo que necesito.....
 - a) Hago solo pequeñas compras.
 - b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
 - c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 016

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 017

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a. Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

- 6) **Para cocinar.....**
- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
 - b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
 - c. No puedo preparar alimentos.

- 7) **Para el cuidado del hogar.....**
- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
 - b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
 - c. No realizo aseo en mi casa.

- 8) **Para lavar la ropa**
- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
 - b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
 - c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).

UNIVERSIDAD DE
QUANAJUATO



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 018

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad ó a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 019

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a. Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 020

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 021

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



**Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).**



**Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería**

Folio: 022

Instrucciones:

Fcto: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b) Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c) No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b) Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c) No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b) Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c) No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b) Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c) No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....
 a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....
 a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa
 a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 023

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana.

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.



Anexo 4: Escala sobre las actividades instrumentales de la vida diaria
(Índice de LAWTON).



Campus Celaya-Salvatierra
División de ciencias de la salud e ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Folio: 024

Instrucciones:

Fecha: 28-07-23

1.- Lea con atención y marque con una X la opción que más se apegue a su realidad o a lo que sucede en su vida cotidiana:

1) Para usar el teléfono.....

- a) Puedo contestar y marcar sin ayuda.
- b) Puedo contestar, pero no puedo llamar.
- c) No uso teléfono.

2) Para viajar a cualquier lugar.....

- a) Puedo viajar solo o sola.
- b. Puedo viajar pero únicamente acompañado (a).
- c. No viajo.

3) Cuando me recetan medicamentos.....

- a) Soy capaz de tomarlos a la hora y cantidad correcta.
- b. Puedo tomarlos, pero me los deben de preparar o decir cuales son.
- c. No puedo hacerme cargo de tomarlos.

4) En relación a mi dinero.....

- a) Puedo manejarlo solo o sola.
- b. Puedo manejar lo necesario pero con ayuda de un familiar.
- c. No manejo mi dinero.

5) Para realizar compras de lo que necesito.....

- a) Hago solo pequeñas compras.
- b. Necesito ayuda o compañía para cualquier compra.
- c. No puedo realizar las compras.

6) Para cocinar.....

- a. Puedo planear, preparar y servir los alimentos.
- b. Únicamente preparo los alimentos pero no se servirlos.
- c. No puedo preparar alimentos.

7) Para el cuidado del hogar.....

- a. Puedo hacer el aseo sin ayuda.
- b. Necesito ayuda para realizar el aseo de la casa
- c. No realizo aseo en mi casa.

8) Para lavar la ropa

- a. Puedo lavar la ropa sin problema alguno.
- b. Puedo lavar sólo pequeñas cosas o con ayuda de otras personas.
- c. No lavo ninguna prenda

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.

