

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica
Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación

Tesis

**Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la
funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM
de José Luis Bustamante y Rivero - Arequipa 2025**

Rosario Elizabeth Conza Palo
Di Angel Celeste Schwarzkopf Rojas Flores

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Tecnología Médica con Especialidad
en Terapia Física y Rehabilitación

Arequipa, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

DE : Luis Carlos Guevara Vila
Asesor de trabajo de investigación

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación

FECHA : 25 de Octubre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa 2025

Autores:

1. Rosario Elizabeth Conza Palo – EAP. Tecnología Médica - Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación
2. Di Angel Celeste Schwarzkopf Rojas Flores – EAP. Tecnología Médica - Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 12 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- | | | |
|---|--|--|
| • Filtro de exclusión de bibliografía | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| • Filtro de exclusión de grupos de palabras menores | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"):30 | | |
| • Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante | SI <input type="checkbox"/> | NO <input checked="" type="checkbox"/> |

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Dedicatoria

A mi familia. De manera especial, a mi madre, Georgina, y a mis hermanas, Patricia y Lizbeth, por su apoyo en todo este proceso.

Rosario Elizabeth

A mi madre, Cleofe, quien me apoyó desde el inicio.

A mi hermana, Leonor, por su apoyo permanente.

A mi abuela Feliza, por siempre animarme durante todo el proceso.

Di Angel Celeste

Agradecimientos

A Dios, quien nos cuida, guía y nos brinda fortaleza.

A nuestras familias, en especial, a nuestras madres, por su apoyo constante y sus
ánimos.

A la Universidad Continental, por permitirnos culminar esta etapa formativa.

A la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero, por brindarnos el
espacio para desarrollar esta investigación.

A los adultos mayores del CIAM, por su valiosa participación.

A los magísteres Wilbert Torres, Hazley Lima y Celina de la Cruz, por su orientación y
respaldo.

A nuestro asesor, Luis Guevara Vila, por guiarnos en este trabajo.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos	v
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	12
1.1. Delimitación de la investigación	12
1.1.1. Delimitación territorial	12
1.1.2. Delimitación temporal	12
1.1.3. Delimitación conceptual	12
1.2. Planteamiento del problema	12
1.3. Formulación del problema.....	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos.....	14
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	14
1.5. Justificación.....	15
1.5.1. Justificación teórica	15
1.5.2. Justificación práctica	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1 Antecedentes del problema	16
2.1.1 Antecedentes internacionales	16
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	19
2.2 Bases teóricas	22
2.2.1 El adulto mayor y el envejecimiento	22
2.2.2 Capacidad funcional en los adultos mayores.....	23
2.2.3 El ejercicio terapéutico	26
2.3 Definición de términos básicos	29
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	30
3.1 Hipótesis.....	30

3.1.1	Hipótesis general	30
3.1.2	Hipótesis específicas.....	30
3.2	Identificación de variables.....	30
3.2.1	Variable independiente:.....	30
3.2.2	Variable dependiente:.....	30
3.3	Operacionalización de variables.....	31
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....		32
4.1	Métodos, tipo y nivel de la investigación.....	32
4.1.1	Método de la investigación.....	32
4.1.2	Tipo de la investigación.....	32
4.1.3	Nivel de la investigación	32
4.2	Diseño de la investigación.....	32
4.3	Población y muestra	33
4.3.1	Población	33
4.3.2	Muestra	33
4.4	Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	33
4.4.1	Técnicas	34
4.4.2	Instrumentos de recolección de datos.....	34
4.4.3	Procedimiento de la investigación.....	35
4.5	Consideraciones éticas	36
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....		37
5.1	Presentación de resultados.....	37
5.2	Discusión de resultados	48
CONCLUSIONES		50
RECOMENDACIONES.....		51
REFERENCIAS.....		52
ANEXOS		59

Índice de Tablas

Tabla 1. Nivel de funcionalidad de los miembros inferiores antes de la aplicación del programa de ejercicios	37
Tabla 2. Nivel de funcionalidad de los miembros inferiores después de la aplicación del programa de ejercicios	38
Tabla 3. Funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo antes de aplicar el programa de ejercicios	39
Tabla 4. Funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo después de aplicar el programa de ejercicios	40
Tabla 5. Funcionalidad de los miembros inferiores según la edad antes de aplicar el programa de ejercicios	41
Tabla 6. Funcionalidad de los miembros inferiores según la edad después de aplicar el programa de ejercicios	43
Tabla 7. Prueba de normalidad	44
Tabla 8. Pruebas T grupo experimental	45
Tabla 9. Pruebas T grupo control.....	45
Tabla 10. Prueba T para la igualdad de medias	47

Resumen

El estudio tuvo como propósito establecer la eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores (MMII) en adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de José Luis Bustamante y Rivero, en Arequipa, durante el año 2025. Se utilizó un enfoque cuantitativo, explicativo y un diseño pretest y postest cuasiexperimental, con la participación de 50 personas organizadas en dos grupos denominados “control” y “experimental”, 25 en cada grupo. El programa incluyó 12 sesiones de ejercicios de coordinación, flexibilidad y fortalecimiento. La data resultante fue recopilada por medio de un formulario de observación y de la escala funcional de las extremidades inferiores (LEFS). Antes de la implementación del programa de ejercicios, se demostró durante el desarrollo de la fase pretest que ambos grupos presentaban algún grado de dificultad: 8 % del grupo control y 32 % del grupo experimental registraron bastante dificultad, mientras que el 36 % del grupo control y 40 % del grupo experimental tuvieron una dificultad moderada. Asimismo, después de los ejercicios fisioterapéuticos, el grupo experimental mejoró su funcionalidad al incrementarse de 20 % a 32 % en aquellos que presentaron poca dificultad, y de 0 % a 8 % en quienes no tenían dificultad. De esta forma, se observó que el grupo control disminuyó su puntaje, registrando en el pretest una media (M) = 49,08 y una desviación estándar (DE) = 22,12, y en el postest una M = 47,96 y DE = 21,99, siendo el p-valor igual a 0,002. En contraste, el grupo experimental evidenció un incremento, con una M = 35,04 y DE = 12,78 en el pretest, y una M = 44,72 y DE = 13,54 en el postest, siendo el $p < 0,001$. Estos resultados indicaron un efecto positivo y significativo, aceptándose la hipótesis de investigación.

Palabras clave: ejercicio terapéutico, funcionalidad, miembros inferiores, adultos mayores.

Abstract

The purpose of this study was to establish the effectiveness of an exercise program to improve lower limb function in older adults at the José Luis Bustamante y Rivero Community Health Center (CIAM) in Arequipa, through 2025. A quantitative, explanatory approach and a quasi-experimental pretest-posttest design were used. The program included 50 participants, divided into two groups: "control" and "experimental," with 25 participants in each group. The program included 12 sessions of coordination, flexibility, and strengthening exercises. Data were collected using an observation form and the Lower Extremity Functional Scale (LEFS). Before the implementation of the exercise program, the pretest phase revealed that both groups presented some degree of difficulty: 8% of the control group and 32% of the experimental group reported significant difficulty, while 36% of the control group and 40% of the experimental group reported moderate difficulty. Likewise, after physiotherapy exercises, the experimental group improved its functionality by increasing from 20% to 32% in those who presented little difficulty, and from 0% to 8% in those who had no difficulty. In this way, it was observed that the control group decreased its score, registering in the pretest a mean (M) = 49.08 and a standard deviation (SD) = 22.12, and in the posttest an M = 47.96 and SD = 21.99, with a p-value equal to 0.002. In contrast, the experimental group showed an increase, with an M = 35.04 and SD = 12.78 in the pretest, and an M = 44.72 and SD = 13.54 in the posttest, with a $p < 0.001$. These results indicated a positive and significant effect, accepting the research hypothesis.

Keywords: therapeutic exercise, functionality, lower limbs, older adults.

Introducción

En los años recientes, la población adulta mayor ha mostrado un crecimiento sostenido en el Perú. Diversos estudios han indicado que este grupo etario enfrenta una alta vulnerabilidad debido a diferentes factores como limitados recursos económicos, insuficiente cobertura de salud y pensiones mínimas, lo cual impacta de forma negativa en su bienestar físico y funcional (1) (2). Esta situación se agrava por los procesos degenerativos propios del envejecimiento, que conllevan alteraciones musculoesqueléticas crónicas, problemas posturales y dolores persistentes que, de no tratarse adecuadamente, afectan la capacidad funcional del individuo (3).

Durante la intervención en el Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM), ubicado en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero (JBLR), se recogieron testimonios de adultos mayores que manifestaban molestias en sus miembros inferiores. Este hecho motivó la realización del presente estudio.

Asimismo, el ejercicio físico es ampliamente reconocido como una estrategia fundamental a lo largo de la vida del ser humano. Sin embargo, su relevancia se acentúa durante la vejez, pues influye de forma directa en la preservación de la capacidad funcional, evitando la dependencia física (4). Además, la actividad física regular puede contribuir a optimizar la calidad de vida, contrarrestar el deterioro relacionado con la edad y disminuir la aparición de enfermedades crónicas.

El presente estudio está estructurado en cinco capítulos. En el Capítulo I se presentan el problema, los objetivos y las hipótesis, además de su justificación, mientras que en el Capítulo II se sistematizan los conceptos fundamentales y los antecedentes internacionales y nacionales. Por su parte, en el Capítulo III se formulan las hipótesis y se definen las variables del estudio, y en el Capítulo IV se detallan los métodos, técnicas, instrumentos de recolección de datos y aspectos éticos. Por último, en el Capítulo V se presentan los hallazgos, el análisis, la discusión, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Delimitación de la investigación

1.1.1. Delimitación territorial

El estudio se realizó en el Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM), ubicado en el local social de la urbanización 13 de Enero, calle Mariscal Castilla s/n, distrito de José Luis Bustamante y Rivero, provincia y departamento de Arequipa.

1.1.2. Delimitación temporal

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética, el domingo 5 de enero del 2025, y estuvo enmarcada desde el lunes 6 de enero hasta el miércoles 5 de febrero. La presentación del informe fue el lunes 21 de abril del mismo año, abarcando un periodo total de 15 semanas dentro del primer cuatrimestre del año 2025.

1.1.3. Delimitación conceptual

Este estudio dirigió su enfoque a tres conceptos principales: el programa de ejercicios terapéuticos, la funcionalidad de los miembros inferiores (MMII) y el adulto mayor.

Se entiende por programa de ejercicios a un conjunto estructurado y planificado de actividades físicas con fines terapéuticos, orientado a mejorar la capacidad funcional de las extremidades inferiores (5).

La funcionalidad de los MMII se refiere a la capacidad del adulto mayor para realizar actividades básicas de la vida diaria como caminar, incorporarse desde una silla o subir escaleras, sin limitaciones significativas (6).

El adulto mayor corresponde a personas de 60 años o más, que pueden presentar diferentes grados de funcionalidad dependiendo de su estado físico y condiciones de salud asociadas al envejecimiento (7).

1.2. Planteamiento del problema

La funcionalidad de los miembros inferiores en la población adulta mayor es un factor determinante para preservar su autonomía en tareas de la vida cotidiana. Con el avance de la edad, se presentan procesos degenerativos como la sarcopenia, la artrosis, la osteopenia y la obesidad, los cuales afectan directamente la capacidad funcional y se agravan por la inactividad física (3), (8).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el periodo 2021-2030 como la década del envejecimiento saludable, con el fin de propiciar una mejora en la vida de las personas mayores a través del fortalecimiento de su funcionalidad y autonomía (7). Según estimaciones, en el año 2050, la población compuesta por adultos mayores de 60 años a más alcanzará los 2000 millones, representando el 22 % de la población mundial (9).

Desde una perspectiva sociodemográfica, se considera que un país está envejeciendo cuando el 5 % o más de su población tiene 60 años o más; es decir, esto ocurre cuando al menos 5 de cada 100 habitantes del país superan esta edad. La Comisión Económica para América Latina denominada (CEPAL), que pertenece a las Naciones Unidas, propuso esta definición utilizándola tanto como referencia a nivel global, a fin de guiar la formulación de políticas gubernamentales enfocadas en el envejecimiento poblacional (2). En el contexto nacional, los adultos mayores tienen una representación del 13,9 % de la población peruana, el cual equivale a 4 747 803 personas, y más del 39 % de los hogares del país cuenta con al menos un adulto mayor, según datos del INEI (1).

Condiciones como la gonartrosis, identificada como una enfermedad crónica, progresiva y degenerativa que afecta la articulación de la rodilla, y la sarcopenia, caracterizada por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, restringen la movilidad e incrementan el riesgo de dependencia funcional (10) (8). En un estudio realizado en Lima, se evidenció que, a mayor edad, mayor es la pérdida de fuerza muscular conformada por adultos mayores con sarcopenia (11). En Arequipa, el Hospital Nacional Carlos Alberto Segura Escobedo reportó que las enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conectivo son las más prevalentes en adultos mayores, alcanzando una incidencia del 61,8 % (12).

Frente a este panorama, la población adulta mayor es particularmente vulnerable a afecciones propias del envejecimiento. Estas limitaciones generan dificultades para el desplazamiento autónomo, restringen la capacidad de realizar actividades diarias y aumentan los costos asociados en los sistemas de salud. Resulta necesario implementar estrategias terapéuticas eficaces, como los programas de ejercicios fisioterapéuticos, que promuevan la movilidad, independencia y calidad de vida. En ese sentido, la presente investigación tuvo como propósito evaluar si un programa de ejercicios estructurado contribuye significativamente a mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en

adultos mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM), en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa, en el 2025?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, antes y después de aplicar un programa de ejercicios, en el año 2025?
- ¿Existe diferencia en la funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025?
- ¿Existe diferencia en la funcionalidad de los miembros inferiores según el grupo etario en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Establecer la eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en Arequipa, en el 2025.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, antes y después de aplicar un programa de ejercicios, en el año 2025.
- Comparar la funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025.
- Comparar la funcionalidad de los miembros inferiores según el grupo etario en los adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025.

1.5. Justificación

1.5.1. Justificación teórica

Este estudio se constituye como un antecedente para investigaciones posteriores. Sus resultados pueden ser utilizados de manera comparativa y sirven para plantear alternativas y estrategias fisioterapéuticas de intervención para los adultos mayores frente a la funcionalidad de los miembros inferiores. Se aplicó la LEFS como instrumento, por lo que los resultados permitieron demostrar el nivel de eficacia de su aplicación.

1.5.2. Justificación práctica

La presente investigación benefició directamente a los adultos mayores que asisten al CIAM de JLBR, pues con la aplicación del programa de ejercicios se estableció su eficacia para mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en esta población. De esta manera, se facilitó una mayor independencia en las actividades cotidianas, propiciando a la reducción en costos de salud vinculados a la pérdida de funcionalidad.

Asimismo, el CIAM resultó beneficiado en la medida que brindó un servicio que mejoró el ámbito de salud de sus usuarios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del problema

2.1.1 Antecedentes internacionales

En Serbia, en el 2023, Munseef et al. (13) realizaron un análisis de estudios aleatorios controlados para examinar cómo los programas de ejercicio influyen en la capacidad de fuerza de los músculos de las piernas (equilibrio y movilidad). Esta revisión incluyó 29 estudios, de los cuales 7 se centraron en ejercicios de fortalecimiento de las extremidades inferiores, ya sea como única intervención o como parte de programas multicomponentes. Los estudios emplearon diversas modalidades de ejercicios y reportaron mejoras significativas en el tono muscular de las extremidades inferiores. La revisión confirmó que, para mejorar la capacidad funcional, el ejercicio físico es efectivo, reduciendo caídas y sus consecuencias.

Por su parte, Abreus et al. (14), en el 2022, en Cuba, evaluaron el resultado de un programa de ejercicios en la fuerza que se localiza en las extremidades inferiores. Se efectuó una investigación preexperimental con 30 adultos mayores, utilizando las pruebas “levántate y anda” y “Paso sobre y por encima de un escalón de 15,2 cm”, a fin de medir el desempeño antes y después. Los hallazgos revelaron un aumento notable en la fuerza localizada en los miembros inferiores, entre el 40 % y 60% de los participantes, quienes también mostraron una mayor habilidad para superar el escalón. En el test “Levántate y anda”, el porcentaje de adultos mayores que completaron la tarea en un tiempo de 11 a 20 segundos disminuyó de 73,3 % a 36,7 %, con un nivel de significancia de $p < 0,05$, lo que evidenció el aumento de la fuerza en los miembros inferiores por el programa de ejercicios. Los resultados obtenidos en pre y postest reflejaron un nivel de confianza superior al 95 %.

De igual forma, Agung et al. (15), en el 2022, desarrollaron un estudio en Indonesia, con el propósito de determinar cómo el programa de ejercicios de Otago influenciaba en las mujeres mayores (fuerza muscular de las extremidades inferiores). La muestra estuvo conformada por 26 personas, divididas en 13 integrantes, en un grupo de tratamiento y un grupo de control. El programa tuvo una duración de 30 minutos y fue realizado tres veces por semana, durante ocho semanas. Se hizo una valoración con la prueba de 30 segundos de sentado y de pie de la fuerza muscular localizada en las extremidades inferiores. Después de la intervención se obtuvo un nivel de significancia

estadística de $p < 0,05$. Los resultados recogieron diferencias valorables en los comparativos previos a la intervención, lo cual evidenció cuán efectivo fue el programa en mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores.

Asimismo, Guillem et al. (16), en España, en el 2021, elaboraron un estudio de diseño cuasiexperimental con 54 adultos mayores quienes participaron en un programa de ejercicios (estiramientos, actividad aeróbica y mejora del tono muscular con progresión de la intensidad). Para valorar los efectos, se aplicó la escala de Tinetti, la prueba cronometrada de levantarse y caminar (TUG) y la batería de evaluación física para adultos mayores (SFT). Los resultados demostraron una mejora estadísticamente relevante ($p < ,001$) en la prueba total del TUG y en la fuerza de las extremidades inferiores, evaluado mediante el SFT. Esto destacó la efectividad del programa en mejorar el funcionamiento funcional.

Además, Rahim et al. (17), en el 2021, en Malasia, realizaron un estudio a fin de determinar si un programa de ejercicios grupales de varios tipos era efectivo en adultos mayores. La movilidad fue medida con la prueba Timed Up and Go (TUG), mientras que la seguridad al mantener el equilibrio, con la escala ABC, y la funcionalidad de los miembros inferiores, con la prueba de levantarse de una silla durante 30 segundos. Participaron un total de 40 adultos mayores. El programa incluyó ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio, logrando mejoras significativas en los participantes. La data en el postest mostró mejoras estadísticamente relevantes, en la movilidad $P < 0,001$, la confianza en el equilibrio $P < 0,001$ y las funciones de las extremidades inferiores $P < 0,001$. Específicamente, la disfunción de las extremidades inferiores disminuyó del 96,87 % al 21,20 %, demostrando que el programa contribuyó al incremento de su funcionalidad.

Igualmente, Cigarroa et al. (18), en Chile, en el 2021, evaluaron los efectos del ejercicio multicomponente en el equilibrio, la fuerza muscular y la capacidad funcional en 17 adultos mayores, mediante un estudio preexperimental. El diseño incluyó mediciones pre-pos intervención, sin grupo control. Para la evaluación del equilibrio dinámico, se usó la prueba Timed Up and Go, junto con un oscilógrafo postural, mientras que y la prueba de estación unipodal para equilibrio estático, sentarse y levantarse para fuerza muscular, y marcha de 6 minutos para capacidad funcional. Tras nueve semanas de intervención se observaron mejoras significativas: En la prueba Timed Up and Go, se obtuvo un valor de $p = 0,004$. Para la Estación Unipodal, los valores fueron $p = 0,023$

para la pierna derecha y $p = 0,005$ para la pierna izquierda. En la prueba de sentarse y levantarse, el valor de p fue de $0,014$, y en la marcha de 6 minutos se registró un valor de $p = 0,006$. En conclusión, este programa demostró ser efectivo para incrementar la funcionalidad en los MMII de la población de adultos mayores.

A su vez, Olive et al. (19), en Cuba, en el 2021, realizó un estudio cuasiexperimental, longitudinal, con el propósito de evaluar la eficacia al reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores con la ayuda de un programa de ejercicios, según los criterios de inclusión y exclusión 99 pacientes fueron seleccionados. En cuanto al riesgo leve, se registró que el 38,4 % de los participantes presentaba esta categoría antes de iniciar el programa, mientras que, al finalizar, el 26,3 % ya no tenía riesgos. Los resultados evidenciaron la eficacia del programa de ejercicios para prevenir las caídas, con una significancia estadística de $p = 0,000$, lo que confirmó que el programa mejora la funcionalidad de los miembros inferiores.

También Buendía et al (20) desarrollaron un estudio similar en España, en el año 2020, en el cual determinaron los efectos de un programa de ejercicios sobre la fragilidad física y la discapacidad funcional en adultos mayores. Un total de 14 participantes institucionalizados participaron de manera autónoma durante 4 semanas y por cinco días a la semana el programa de ejercicio, la capacidad funcional en miembros inferiores mejoró para todos los participantes en los tests: levantarse de la silla un 24,1 % ($p = 0,003$), velocidad de marcha 4 metros en 9,8 ($p = 0,033$), y 6 metros 7,2 % ($p = 0,017$) y test Levántate y anda 11,2 % ($p = 0,004$). Un 33 % de los participantes, al inicio, no lograban realizar las pruebas funcionales, pero consiguieron completarlas tras su participación.

Por su parte, Rico et al (21), en México, en el 2020, desarrolló un estudio con el fin de evaluar el progreso en la funcionalidad de adultos mayores mediante la implementación de un programa de ejercicios. Realizaron un estudio preexperimental, donde participaron 26 adultos mayores. Con la batería SPPB se evaluó la funcionalidad de los miembros inferiores, antes y después de aplicarlo durante doce semanas. Después de la intervención se observó una reducción significativa, en cuanto a las variables de equilibrio ($p = 0,1$), velocidad de marcha en 4 metros ($p = 0,0001$), capacidad para levantarse de una silla ($p = 0,01$), tiempo empleado en la prueba Timed Up and Go ($p = 0,00001$) y velocidad de marcha en 6 metros ($p = 0,001$). Concluyeron que el programa

basado en Vivifrail mejora la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores.

Asimismo, Bhoomika et al. (22), en el 2020, en la India, hicieron un estudio para evaluar el nivel funcional de los miembros inferiores y el equilibrio en 50 adultos mayores con un programa de ejercicios, asignándolos (25 a un grupo de intervención y los otros 25 a un grupo de control). Utilizaron como instrumento la escala funcional de los miembros inferiores (LEFS) y la escala de equilibrio de Berg (BBS). Se compararon todas las medidas del programa de ejercicio antes y después de la aplicación. Los hallazgos fueron estadísticamente significativos con un valor de $p < 0,05$, concluyendo que el programa de ejercicios diseñado para personas mayores resulto efectivo para optimizar el equilibrio y el nivel funcional de las extremidades inferiores.

De igual manera, Guerrero et al. (23), en el 2019, en México, evaluaron los efectos de un plan de ejercicios de resistencia y baile en la funcionalidad de extremidades inferiores en el adulto mayor. Realizaron un estudio cuasiexperimental con 26 adultos mayores, al inicio y al final de la intervención evaluaron la fuerza y rango articular. Los hallazgos mostraron mejoras en cadera, rodilla y tobillo, aunque en la cadera y rodilla a la flexión permaneció sin cambios en un porcentaje significativo, entre el 50 % y 84,61 %, dependiendo del lado y articulación. En los músculos de los miembros inferiores se observó un incremento en cuanto a la fuerza muscular. Este programa evidenció su efectividad en mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En el ámbito nacional, Morales et. al (4), en el 2024, realizaron una revisión sobre el efecto de los programas de ejercicios de fuerza y equilibrio en la prevención de caídas en adultos mayores. La muestra consistió en 29 artículos seleccionados, donde el instrumento más empleado fue el Timed Up and Go. Se comprobó que en el 93,1 % de los artículos los programas de ejercicios contribuyen con la generación de fuerza y la mejora del equilibrio en los miembros inferiores, disminuyendo el riesgo de caídas. Concluyeron que el uso de programas previamente estructurados es eficaz por su accesibilidad, bajo costo y poder realizarlos de manera remota.

Por su parte, Gómez et al. (11), en el 2020, realizó un estudio bajo un método transversal analítico en 91 adultos mayores que asisten a un CIAM del distrito de La Molina, donde aplicaron diferentes pruebas como sentarse y levantarse 5 veces, ponte de pie y anda, la escala funcional de miembros inferiores (LEFS), cuestionario SF 36 para

determinar la relación entre el nivel de funcionalidad y la fuerza de los miembros inferiores en adultos mayores. Encontraron asociación con un valor de $p = 0,003$ entre funcionalidad y la fuerza funcional de extremidades inferiores.

Asimismo, Manriquez (24), en el 2024, en Lima, efectuó un estudio experimental con el propósito de evaluar el impacto de un programa de ejercicios en la mejora de la funcionalidad de adultos mayores pertenecientes al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del distrito de Independencia. Utilizaron los instrumentos índice de Barthel y la escala de Lawton y Brody. Los resultados revelaron que, en la evaluación inicial, no se registró el nivel leve de funcionalidad; sin embargo, tras la implementación del programa, este nivel representó un 47,5 % en el nivel moderado, en el pretest tiene un nivel de 42,5 %, mientras que en el postest se obtuvo 30 %. Por último, el nivel severo del pretest llegó al 57,5 %, entre tanto, el postest alcanzó 22,5 % de la funcionalidad en adultos mayores del CIAM. Los hallazgos demostraron que existe una significancia antes y después de aplicar el test, con un valor de $p = 0,001 < 0,05$.

Además, Ortega et al. (25), en el 2024, realizaron su investigación con el propósito de analizar si existe una relación entre el miedo a caer y el nivel de actividad física en personas adultas mayores. Participaron 134 personas. El miedo a caer fue medido con la “Escala de eficacia de caídas de Tinetti” y el nivel de actividad física con la “Escala de actividad física para ancianos”. También se usó la Escala funcional para miembros inferiores. No fue encontrada asociación entre el miedo al caer y el nivel de actividad física; sin embargo, sí se encontró relación con la edad, vivir solo o en compañía, enfermedades crónicas y la funcionalidad en miembros inferiores, en $RPa = 1,14$, $IC\ 95\ \% = 1,01$ a $1,28$.

De igual forma, Yarasca (26), en Lima, en el 2024, desarrolló un estudio para determinar el impacto en la funcionalidad del adulto mayor con un programa de ejercicios. Fue un estudio preexperimental en 90 adultos mayores, demostrando mejoras significativas en independencia, funcionalidad y equilibrio con programa de ejercicios, los cuales presentaron una carga progresiva de 3 veces por semana, durante 4 semanas, en adultos mayores $p < 0,05$; así, en el pretest la dependencia fue leve en actividades básicas 43,3 % y alta la independencia en instrumentales 63,3 %. Se mejoró en el postest a 53,3 % y 75,64 %, respectivamente. Sobre el equilibrio deficiente en el 51,1 %, se logró un mejor equilibrio en los miembros inferiores con un 77,8 %. En conclusión, el programa de ejercicios fue eficaz.

A su vez, Ravillet (27), en Chiclayo, en el 2024, realizó su estudio con el propósito de evaluar la condición física funcional de adultos mayores. Se usó un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, transversal y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 73 adultos mayores, a quienes se aplicó la batería de Senior Fitness Test. Se encontró que el 90,4 % no contaba con una condición física funcional; además, mayores niveles de deficiencia en las dimensiones de fuerza y flexibilidad del tren superior (82,2 %), resistencia aeróbica (80,8 %) y agilidad (78,1 %) fueron evidenciados en las mujeres.

Igualmente, Inocente (28), en la ciudad de Huancayo, en el 2022, hizo un estudio para determinar la relación entre la funcionalidad de los miembros inferiores y el riesgo de caídas, siendo valorada la fuerza de miembros inferiores mediante el test de 5 veces sentarse y pararse, y la flexibilidad de miembros inferiores mediante la prueba de alcance máximo en sedente, además del test de Tinetti. Con relación a la funcionalidad de la muestra, se evidenció que la variable flexibilidad y fuerza muscular no tenían relación con el riesgo de caídas, ya que se obtuvo un valor de $p > 0,05$ de significancia estadística.

Gonzales et al. (29), en el 2019, efectuó un estudio cuasiexperimental en el cual los 60 participantes fueron divididos en 2 grupos: control y experimental. El estudio examinó cómo un programa para fortalecer los cuádriceps se comparaba con el ejercicio al aire libre para mejorar el equilibrio de adultos mayores. Se demostró que el grupo de adultos mayores que realizó ejercicios de fortalecimiento tuvo un valor p significativo de $p = 0,014$ de velocidad de la marcha.

Otro estudio similar fue desarrollado por Mantari et al. (30), en el 2019, con la finalidad de evaluar dos tipos de estiramiento y cómo influyen en el rango de movimiento de rodilla, específicamente en relación con los músculos isquiotibiales. Se realizaron sesiones a 62 adultos mayores divididos en dos grupos, ambos grupos tuvieron progreso estadísticamente significativo. En el grupo de estiramiento pasivo, el promedio del rango de movimiento articular al comienzo del tratamiento fue de 44,10 grados, incrementándose a 54,06 grados al final. En el grupo de estiramiento activo, el promedio inicial fue de 50,13 grados, alcanzando 54,97 grados al finalizar el tratamiento, con un intervalo de confianza del 95 %. De esta forma, se concluyó que ambas técnicas mejoran el rango articular en rodilla.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 El adulto mayor y el envejecimiento

El curso biológico, psicológico y social multifactorial y heterogéneo que inicia en la concepción y perdura hasta el final de la vida es el envejecimiento. Por lo tanto, la etapa de la adultez mayor, que generalmente se acuerda que comienza a los 60 años, se caracteriza por cambios fisiológicos graduales junto con influencias psicológicas, sociales y ambientales sobre la salud y el bienestar (9).

Un proceso complejo influenciado por diversos factores es el envejecimiento. Una teoría relevante es la inflamación crónica de bajo grado, también conocida como "inflammaging". Esta perspectiva postula que un estado inflamatorio sistémico persistente, caracterizado por niveles elevados de mediadores inflamatorios, contribuye significativamente al desarrollo de enfermedades relacionadas con la edad y al proceso de envejecimiento en sí (31). Esta inflamación crónica puede dañar tejidos y órganos a lo largo del tiempo, promoviendo el deterioro funcional.

El conocimiento sobre los marcos teóricos detrás del envejecimiento y una perspectiva gerontológica son cruciales para brindar servicios adecuados a nuestros miembros mayores de la sociedad y ayudar en un envejecimiento saludable.

Características del adulto mayor

La adultez mayor abarca un amplio rango, pero se pueden identificar varias características comunes:

Cambios fisiológicos:

- Disminución de la capacidad de reserva de diferentes sistemas de órganos como el sistema cardiovascular, respiratorio, renal, etc.
- Disminución del tono muscular y la fuerza conocido como sarcopenia.
- Disminución de la densidad ósea u osteoporosis
- Alteraciones sensoriales como la visión y audición.
- Alteraciones en piel y cabello.
- Incremento de susceptibilidad a enfermedades crónicas. (32)

Cambios cognitivos:

- Una capacidad decreciente para procesar información rápidamente.
- Mantener la memoria de trabajo y realizar funciones ejecutivas.
- La inteligencia cristalizada o lo que han aprendido tiende a preservarse o incluso aumentarse.

La capacidad de la plasticidad cerebral permite el aprendizaje y la adaptación incluso en edades avanzadas (33).

Términos importantes sobre el envejecimiento

Envejecimiento saludable:

El proceso de envejecer saludable se trata de mantener esas capacidades funcionales que te permiten estar bien cuando eres adulto mayor. Se busca tener una mejor oportunidad para optimizar la salud, seguir participando en sus actividades y sentirse seguro, para que la calidad de vida siga siendo buena a medida que pasan los años (34).

Heterogeneidad:

La gran variabilidad entre los adultos mayores con respecto a su estado de salud, capacidades funcionales, experiencias de vida, recursos económicos y redes sociales debe ser reconocida. El proceso conocido como envejecimiento no es uniforme (9).

Fragilidad:

Un síndrome gerontológico que consiste en reservas fisiológicas disminuidas y predisposición a experimentar factores estresantes. Incrementa las posibilidades de caídas, disfunción, hospitalización y defunción (32).

2.2.2 Capacidad funcional en los adultos mayores

En personas mayores de la tercera edad, el desenvolvimiento autónomo e independiente de las AVD es a lo que se refiere la capacidad funcional. Una variedad de dominios tales como la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular, la cognición y la resistencia física pueden ser abarcados por esta habilidad. Para mantener el bienestar físico, la independencia y prevenir la discapacidad en la población mayor, una capacidad funcional adecuada es esencial. (35). En el envejecimiento la capacidad funcional es un concepto multidimensional influenciado por complejas interacciones entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales.

Evaluación de la capacidad funcional en adultos mayores:

Es un proceso multidimensional que puede implicar una valoración de:

- Actividades básicas de autocuidado como ir al baño, comer, vestirse, moverse por el hogar, entre otros, son definidos como actividades de la vida diaria (AVD).
- Actividades de mayor dificultad que son necesarias para vivir de forma autónoma en la comunidad, cocinar, limpiar, manejar las finanzas, usar el

transporte, hacer compras y administrar medicamentosa. A estas actividades se les llama actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).

- Movilidad y equilibrio: analiza la forma de caminar, la rapidez al hacerlo, la capacidad para levantarse desde una posición sentada, el mantenimiento del equilibrio tanto en reposo como en movimiento, y la probabilidad de caídas.
- Tono muscular: abarca la medición de la potencia de agarre y la fuerza ejercida por las extremidades tanto inferiores como superiores.
- Función cognitiva: se explora a través de la valoración de la memoria, la capacidad de atención, las funciones ejecutivas como la capacidad de planear y resolver problemas, y la orientación en tiempo y espacio (4).
- Medición de resistencia física: capacidad de esfuerzo físico duradero.

Mantenimiento y mejora de la capacidad funcional:

Tales intervenciones dirigidas a la capacidad funcional en individuos mayores son cruciales para facilitar el proceso de envejecimiento y podrían incluir:

- Ejercicio físico: los programas de ejercicio que combinan entrenamiento de fuerza, equilibrio, flexibilidad y capacidad aeróbica resultan beneficiosos.
- Intervenciones cognitivas: estas incluyen entrenamiento cognitivo, participación en actividades mentalmente estimulantes y manejo del estrés.
- Tiempo social con otros: promover la implicación social, mantener sistemas de apoyo, conectarse con el vecindario.
- Disminución de características ambientales: cambios razonables en el entorno físico para mejorar la accesibilidad y la protección.
- Manejo de condiciones crónicas: sin un manejo adecuado, las enfermedades crónicas pueden llevar a un declive en la capacidad funcional. (36)

Capacidad funcional de los miembros inferiores en adultos mayores

La capacidad funcional en las extremidades inferiores de los adultos mayores está representada por la capacidad de utilizar las piernas y los pies para realizar todos los movimientos corporales en el espacio de forma segura. Esto abarca actividades como caminar, incorporarse desde una silla, subir peldaños, mantener la estabilidad de pie y realizar movimientos de traslación del cuerpo. Para facilitar la independencia, minimizar la susceptibilidad a sufrir caídas y preservar la participación en la vida cotidiana, esta capacidad es esencial (37).

Capacidad funcional de las extremidades inferiores

La calidad de vida y la longevidad en una población que envejece tiene como un predictor de vital en su movilidad general a las extremidades inferiores. Por lo tanto, puede resultar en dificultades para llevar a cabo las tareas cotidianas, un mayor riesgo de caídas y fracturas, así como discapacidad y dependencia, el reducir la fuerza, la potencia, la flexibilidad y la coordinación motora en las extremidades inferiores (38).

Determinantes de la funcionalidad de los miembros inferiores

Varios factores afectan a las extremidades inferiores con el envejecimiento en su capacidad funcional:

Fuerza muscular: el tono de músculos que realizan la extensión y flexión de la rodilla, cuádriceps, isquiotibiales, dorsiflexiones y flexores plantares del tobillo, y músculos que realizan la abducción y aducción de la cadera, son importantes para: propulsión, estabilidad, control en la locomoción y otras actividades (39).

La sarcopenia: es la pérdida de masa y fuerza muscular asociada al envejecimiento, especialmente en las piernas, que constituye la causa principal del declive en la capacidad funcional (8).

Potencia muscular: la capacidad de producir fuerza a velocidad es esencial para actividades como levantarse rápidamente de una silla o responder a una pérdida de estabilidad. La capacidad de generar fuerza rápidamente de los miembros inferiores disminuye más que la fuerza con el envejecimiento (40).

Flexibilidad y rango de movimiento (ROM): se requiere una flexibilidad suficiente en el complejo articular de los MMII para caminar, realizar transferencias y prevenir lesiones. Esta restricción puede afectar la longitud del paso de una persona, la altura del levantamiento del pie y la capacidad de adaptarse a superficies irregulares (38).

Equilibrio y control postural: el equilibrio es un estado estático o dinámico cuyo mantenimiento depende del funcionamiento de la información sensorial visual, vestibular y propioceptiva de la musculatura de los MMII. Un desequilibrio aumenta significativamente el riesgo de sufrir caídas (37).

Control motor y coordinación: el control fino sobre la contracción de diferentes grupos musculares en las piernas de manera oportuna y uniforme es importante para un rendimiento fluido y seguro de movimientos complicados como caminar y subir escaleras (39).

Factores endocrinos: varios trastornos endocrinos como la diabetes, la disfunción tiroidea y la obesidad pueden resultar en una capacidad funcional deteriorada que afecta las extremidades inferiores (38).

Intervenciones para la mejora de la capacidad funcional de las extremidades inferiores

Las intervenciones para la mejora en adultos mayores de su capacidad funcional de miembros inferiores, tienen principalmente un enfoque basado en el ejercicio, por ejemplo, fortaleciendo los principales grupos musculares de las piernas (como cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, músculos de la pantorrilla) a través de intervenciones específicas que incorporan el peso del cuerpo, bandas elásticas, mancuernas ligeras o equipos (8).

2.2.3 El ejercicio terapéutico

La actividad física con fines terapéuticos es fundamental en el tratamiento y manejo de diversas afecciones médicas. Se describe como "la prescripción de movimiento planificado y estructurado con el propósito de tratar y prevenir alteraciones físicas, optimizar la función musculoesquelética, minimizar el dolor y promover el bienestar físico y psicológico". Se basa en una variedad de conceptos y teorías de distintas disciplinas (41).

Biomecánica y kinesiología

Los movimientos humanos siguen principios básicos de mecánica. El análisis biomecánico ayuda a entender cuando una persona realiza movimientos, la cinemática estudio del movimiento y la cinética fuerzas causales. La kinesiología, por su parte, estudia el movimiento, basado en la anatomía, la fisiología y la mecánica. Para el diseño de programas de ejercicio, estos principios son fundamentales para que respeten la integridad articular, la eficiencia del movimiento y la prevención de lesiones. Además, ayudan a reconocer patrones de movimiento disfuncionales e implementar estrategias para corregirlos (41).

Fisiología del ejercicio

El ejercicio induce adaptaciones fisiológicas en muchos sistemas del cuerpo, como el cardiovascular, neuromuscular, endocrino e inmunológico. El ejercicio terapéutico busca aprovechar estas adaptaciones y aumentar la capacidad funcional, resistencia, tono muscular, elasticidad y control motor. El conocimiento de la fisiología del ejercicio es necesario para el diseño de programas específicos que alcancen objetivos terapéuticos concretos como alcanzar niveles más altos de tolerancia al ejercicio en

pacientes con enfermedades cardiovasculares, mejorar la fuerza muscular en casos de debilidad, etc. (42).

Tipos del ejercicio terapéutico

El ejercicio terapéutico comprende un espectro de modalidades dirigidas a abordar las necesidades individuales de los pacientes y alcanzar metas funcionales tangibles. La elección del tipo de ejercicio dependerá de la condición del paciente, sus limitaciones, habilidades y los beneficios deseados. Algunos ejercicios terapéuticos son:

- **Ejercicios de movilidad:**

Su objetivo principal es recuperar o preservar el rango de movimiento denominado ROM, de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los tejidos blandos que las rodean. Existen movimientos pasivos, el terapeuta mueve la articulación del paciente, movimientos activos-asistidos, el paciente inicia el movimiento, pero necesita ayuda externa y movimientos activos, el paciente debe mover una articulación independientemente dentro de su ROM. Los ejercicios de movilidad son esenciales para evitar contracturas, mejorar la función de la articulación y preparar los tejidos para ejercicios más exigentes (41).

- **Ejercicios de fortalecimiento:**

Estos ejercicios están diseñados para aumentar en mayor o menor medida la fuerza, potencia y resistencia muscular. Pueden utilizar el peso corporal, bandas elásticas, pesas libres, máquinas de resistencia o resistencia manual aplicada por el terapeuta. Hay 3 tipos de clasificación de ejercicios de fortalecimiento: isotónicos: contracción muscular combinada con un cambio en la longitud del músculo, isométricos: una contracción que ocurre sin ningún cambio de longitud del músculo e isocinéticos: una contracción muscular a velocidad constante. Son fundamentales para optimizar la estabilidad articular, la capacidad funcional de realizar actividades cotidianas y la autonomía personal (42).

- **Ejercicios de control motor y estabilidad:**

Hacen hincapié en ejercicios que se centran en que el paciente logre un mejor control motor y mejore la estabilidad postural. Tienden a utilizar la activación de los músculos profundos o "core" y también trabajan en patrones de movimiento coordinados. Estos pueden consistir en trabajo de equilibrio, propiocepción y estabilización segmentaria. Son esenciales para la prevención de lesiones, mejorar la economía del movimiento y maximizar la capacidad/función funcional (43).

- **Entrenamientos cardio y de acondicionamiento:**

Estas actividades están planificadas para aumentar la eficacia del sistema cardiovascular y aumentar la resistencia general. Comprenden actividades cardiovasculares como realizar la marcha, carrera, nadar o montar en bicicleta o el uso de máquinas cardiovasculares. El paciente es guiado a través de los ejercicios con intensidad, duración y frecuencia ajustadas según el estado y la tolerancia de cada paciente. Son beneficiosos para la salud general de las personas al combatir enfermedades crónicas y mejorar la capacidad de ejercicio prolongado (44).

- **Ejercicios de fuerza para personas mayores en extremidades inferiores**

En la edad avanzada para optimizar el bienestar y la calidad de vida es importante la actividad física de fortalecimiento muscular que representa una de las estrategias de salud pública. Lo que puede derivar en sarcopenia y fragilidad incrementada es el proceso de envejecimiento este conlleva una disminución natural de la masa y la fuerza muscular. Mejorar la función física, prevenir caídas y, en general, elevar la calidad de vida puede ser mitigado por el entrenamiento de fuerza (44).

- **Ventajas del ejercicio de fuerza para los adultos de la tercera edad**

- Incremento de la masa y fuerza muscular: el entrenamiento de fuerza puede incrementar tanto la masa como la potencia muscular, lo que facilita la realización de las actividades cotidianas y reduce la probabilidad de sufrir caídas.

- Mejor función física: entrenar fuerza mejorara las capacidades de movimiento como la movilidad entrenamiento de fuerza, el equilibrio, la coordinación y la velocidad al caminar, facilitando la realización de tareas cotidianas.

- Reducción del riesgo de caídas: optimizar el rendimiento muscular de las piernas y el tronco mediante entrenamiento de fuerza contribuye a la estabilidad y el equilibrio, lo que de igual manera reduce la probabilidad de caídas.

- Salud ósea mejorada: el entrenamiento de resistencia puede aumentar la densidad mineral ósea, disminuyendo la posibilidad de osteoporosis.

- Mejor salud mental: el entrenamiento de resistencia tiene el potencial de mejorar el ánimo, la autoestima y bienestar en general. (45)

2.3 Definición de términos básicos

Programa de ejercicios: método que se prescribe a un individuo un programa de actividad física regular y sistemática con el fin de lograr beneficios para la salud minimizando los posibles riesgos (5).

Funcionalidad: según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud denominada CIF, la funcionalidad, concepto general que comprende las características funcionales y morfologías del cuerpo, así como la ejecución de tareas y la implicación social. En el contexto del adulto mayor, se entiende como la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas, incluyendo el autocuidado y el desenvolvimiento en su entorno familiar y comunitario. (46)

Adulto mayor: desde una perspectiva cronológica se considera como población adulta mayor aquellos que tienen 60 años a más. No obstante, el envejecimiento cronológico no siempre coincide con el envejecimiento funcional, ya que los hábitos de vida en la juventud, pueden determinar o no, un envejecimiento acelerado.

En cuanto al adulto mayor se refiere, es necesario establecer subclasificaciones:

- Adulto mayor sano, es aquel que mantiene su independencia, aunque pueda padecer alguna enfermedad crónico-degenerativo, sin embargo, dicha condición no limita su capacidad para realizar sus actividades diarias.
- Adulto mayor enfermo, se refiere a la persona que tiene una o varias enfermedades crónico-degenerativas no controladas, que requieren supervisión médica, pero sin complicaciones severas. Aunque experimenta algunas dificultades en las actividades diarias, aún mantiene cierto grado de autonomía.
- Adulto mayor frágil, se trata de un individuo que padece múltiples enfermedades crónico-degenerativas, usualmente en estado avanzado, y ha perdido su autonomía, permaneciendo confinado en su domicilio o en un centro de atención. (47)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

H₀. El programa de ejercicios fisioterapéuticos no tiene un efecto significativo en la mejora de la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025

H_a. El programa de ejercicios fisioterapéuticos tiene un efecto significativo en la mejora de la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025.

3.1.2 Hipótesis específicas

H₁: Existe una diferencia significativa en la funcionalidad de los miembros inferiores antes y después del programa.

H₂: Existe una diferencia significativa según el sexo en la funcionalidad de los miembros inferiores.

H₃: Existe una diferencia significativa según el grupo etario en la funcionalidad de los miembros inferiores.

3.2 Identificación de variables

3.2.1 Variable independiente:

Programa de ejercicios fisioterapéuticos: Conjunto estructurado de actividades físicas aplicadas durante un periodo determinado, con el objetivo de mejorar la movilidad, fuerza y funcionalidad de los miembros inferiores, según principios de la rehabilitación física y prescripción del ejercicio (41), (44).

3.2.2 Variable dependiente:

Funcionalidad de los miembros inferiores: Capacidad del individuo de edad avanzada para realizar actividades cotidianas de la vida que involucren el uso de las extremidades inferiores, como caminar, incorporarse desde una silla o subir escaleras, sin dolor ni limitaciones funcionales, de acuerdo con los hallazgos obtenidos a través de LEFS (Lower Extremity Functional Scale) (48), (49).

3.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	SUB-DIMENSIONES	OPERACIONALIZACIÓN		
					INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE
Variable independiente: Programa de ejercicios	Conjunto estructurado de actividades físicas aplicadas durante un periodo determinado, con el objetivo de mejorar la movilidad, fuerza y funcionalidad de los miembros inferiores, según principios de la rehabilitación física y prescripción del ejercicio (41), (44).	El programa de ejercicios es la técnica que se aplicará en la presente investigación, siendo un total de 12 sesiones	Tipo de intervención	No presenta	Participación en el programa	Nominal	Cualitativa
Variable dependiente: Funcionalidad de los miembros inferiores	Capacidad del adulto mayor para realizar actividades básicas de la vida diaria que involucren el uso de las extremidades inferiores, como caminar, incorporarse desde una silla o subir escaleras, sin dolor ni limitaciones funcionales, de acuerdo con los resultados obtenidos a través de la Escala Funcional LEFS (Lower Extremity Functional Scale) (48), (49).	Se realizará mediante la escala funcional de miembros inferiores (LEFS) que consta de 20 preguntas, cada una de ellas tiene un valor del 0 al 4 donde se sumaran las respuestas para poder hallar un grado.	Dificultad funcional	No presenta	Grado de dificultad Edad Sexo	Ordinal	Cuantitativa
Edad	Años cumplidos por el participante.	Registro directo en ficha de datos personales.	No presenta	No presenta	Edad en años	Cuantitativa continua	Cuantitativa
Sexo	Condición biológica de la persona según sea hombre o mujer.	Registro directo en ficha de datos personales.	No presenta	No presenta	Masculino/femenino	Nominal	Cualitativo

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Métodos, tipo y nivel de la investigación

4.1.1 Método de la investigación

Se desarrolló siguiendo el método científico, utilizando un enfoque cuantitativo que permitió medir de forma objetiva la funcionalidad de los miembros inferiores antes y después de la intervención fisioterapéutica, así como establecer comparaciones estadísticas entre los grupos estudiados (50).

4.1.2 Tipo de la investigación

Este estudio fue de tipo aplicado, porque se buscó solucionar un problema práctico relacionado con la funcionalidad de los miembros inferiores en la población senescente, mediante la implementación de un programa de ejercicios fisioterapéuticos. El diseño fue cuasiexperimental, porque se distribuyeron dos grupos sin asignación aleatoria, y se utilizaron mediciones antes y después de la intervención. El enfoque fue cuantitativo, ya que se recogieron y analizaron datos numéricos para contrastar las hipótesis y evaluar la eficacia del programa fisioterapéutico (50).

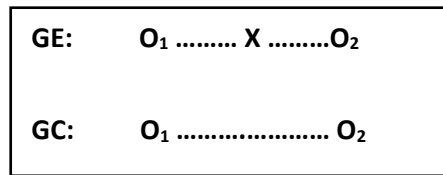
4.1.3 Nivel de la investigación

El nivel de la investigación fue explicativo, puesto que se orientó a identificar el efecto que tiene la aplicación de un programa de ejercicios fisioterapéuticos sobre la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores. Este nivel permitió evaluar si existe una relación causal significativa entre el programa aplicado y la mejora en la funcionalidad, a través de comparaciones estadísticas antes y después de la intervención (50).

4.2 Diseño de la investigación

El estudio adoptó un diseño cuasiexperimental con pre y postest, así como grupo control. No se asignaron de forma aleatoria a los adultos mayores que participaron en los grupos, sino que fueron seleccionados considerando criterios de inclusión y exclusión de manera equivalente, con el fin de asegurar su comparabilidad inicial y minimizar sesgos. Este diseño admite observar los efectos de una intervención en condiciones naturales, evaluando los cambios producidos en el grupo experimental y comparándolos con un grupo control que no recibe la intervención (50).

4.2.1 Esquema metodológico:



Donde:

- GE = Grupo experimental (recibe el programa)
- GC = Grupo control (no recibe intervención)
- O₁ = Medición pretest
- O₂ = Medición posttest
- X = Intervención (programa de ejercicios fisioterapéuticos)

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población estuvo conformada por todos adultos mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, en Arequipa, en el año 2025.

4.3.2 Muestra

La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores seleccionados de la población total, de acuerdo con criterios de inclusión y exclusión establecidos, quienes aceptaron participar de forma voluntaria. Se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo censal.

Los participantes fueron distribuidos en dos grupos

- Grupo experimental: 25 adultos mayores que recibieron el programa de ejercicios fisioterapéuticos.
- Grupo control: 25 adultos mayores que no participaron en el programa, pero sí en las evaluaciones previas y posteriores.

Ambos grupos fueron seleccionados con los mismos criterios, lo cual aseguró su comparabilidad inicial.

A. Criterios de inclusión para ambos grupos:

- Adultos mayores a partir de 60 años de edad.
- Asistencia regular al CIAM de José Luis Bustamante y Rivero.

- Capacidad para comprender y seguir instrucciones simples.
- Firmar el consentimiento informado.

B. Criterios de exclusión para ambos grupos:

- Ausencia en el día de la evaluación inicial o final.
- Adultos mayores con diagnóstico médico de enfermedades neuromusculares graves o deterioro cognitivo severo.
- Puntaje entre 64 y 80 en la escala LEFS al inicio (indicando funcionalidad completa).
- Rechazo a participar o no firma del consentimiento informado.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

4.4.1 Técnicas

Una de las técnicas utilizadas fue la observación, la cual fue definida por Arias (51) como una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, comportamientos, eventos, situaciones y otros elementos, con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. También se empleó la encuesta, definida como una técnica de investigación que se realiza aplicando un instrumento de recolección de datos, formado por un conjunto de cuestiones cuyo objetivo es recabar información de una muestra de sujetos acerca de sí mismos y sobre un tema particular.

4.4.2 Instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio se aplicó el instrumento “Escala funcional de las extremidades inferiores” (LEFS), que es un cuestionario autoadministrado creado para evaluar el estado funcional de las extremidades inferiores, empleado por primera vez en 1999 por Binkley et al. (48), en un grupo de pacientes con diferentes afecciones musculoesqueléticas.

A. Diseño:

LEFS consta de 20 preguntas estas se centran en actividades con exigencias físicas crecientes. Los pacientes responden a la pregunta "¿Hoy tiene o tendría alguna dificultad con...?" seleccionando con un círculo una respuesta de la siguiente escala para cada actividad enumerada: 0 = Dificultad extrema o incapacidad para realizar la actividad, 1 = Bastante dificultad, 2 = Dificultad moderada, 3 = Un poco de dificultad, 4 = Sin dificultad. La puntuación máxima posible es de 80 puntos, lo que indica una función muy alta y la

puntuación mínima posible es de 0 puntos, lo que indica una función muy baja la cual se muestra en la parte inferior cuestionario (49).

B. Confiabilidad:

La confiabilidad de la LEFS mostró un alto grado de consistencia, con un alfa de Cronbach de 0,94. Su validez de constructo fue respaldada por la comparación con la escala SF- 36 (48).

C. Validez:

El instrumento fue revisado por 3 tecnólogos médicos con grado de magíster, quienes validaron con su firma el cuestionario LEFS para su aplicabilidad. Los expertos fueron:

Mag. Wilbert Dennis Torres Zamata

Mag. Hazley María Virginia Lima Villaverde

Mag. Celina Juana de la Cruz Quispe

4.4.3 Procedimiento de la investigación

El procedimiento de la investigación el siguiente:

1. Primero se presentó una solicitud a la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero para realizar la investigación en el CIAM.
2. Luego, los investigadores se presentaron a la directiva del CIAM en el local social 13 de Enero del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, y, a su vez, fueron presentados a los adultos mayores asistentes.
3. Después, se programó y realizó una charla de sensibilización sobre el ejercicio dirigido a los adultos mayores, a quienes se les explicó en qué consiste la investigación y se les solicitó ir 3 veces por semana, en el horario habitual de 2:00 p. m. a 3:00 p. m.
4. Posteriormente, se aplicó el cuestionario LEFS (pretest) y se entregaron los materiales a utilizar (pelota, banda de tela, pesa de 1 kg). Los adultos mayores que voluntariamente aceptaron participar en la investigación firmaron el consentimiento informado. Para ello, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión.
5. La investigación inició el día lunes 6 de enero y culminó el miércoles 5 de febrero del 2025. Se aplicó el cuestionario LEFS (postest).
6. Los datos obtenidos fueron ordenados y procesados en el programa informático Microsoft Excel.

7. Se empleó la prueba estadística de Shapiro Wilk para establecer la normalidad de los datos.
8. Los datos fueron presentados en tablas generales para cada indicador y, a su vez, interpretadas para la elaboración de las conclusiones.
9. Por último, se realizó la discusión de resultados, redactando las conclusiones de lo identificado y las recomendaciones.

4.5 Consideraciones éticas

Se respetó la Ley N.º 29733, que protege el uso de los datos personales. Asimismo, se aplicaron los principios bioéticos en la investigación. Como parte del principio de respeto a la autonomía, los adultos mayores firmaron el consentimiento informado de manera voluntaria para participar. También se hizo énfasis en el principio beneficencia, pues se actuó en favor de su salud. Además, como parte del principio de no maleficencia, no se ejecutaron procedimientos perjudiciales a la integridad del participante, minimizando los riesgos y daños que pudieran sufrir los adultos mayores. Los participantes fueron tratados con justicia, considerando a los participantes con buen trato y por igual, antes, durante y después de la investigación.

Asimismo, se cumplieron todas las directrices establecidas por el Comité de Ética de la Universidad Continental.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

Los hallazgos fueron obtenidos a través de la aplicación de un pre y postest de la escala funcional de miembros inferiores de los grupos de control y experimental.

Tabla 1. *Nivel de funcionalidad de los miembros inferiores antes de la aplicación del programa de ejercicios*

	Pretest	f	%
Grupo experimental	Dificultad extrema	2	8,0 %
	Bastante dificultad	8	32,0 %
	Dificultad moderada	10	40,0 %
	Un poco de dificultad	5	20,0 %
	Sin dificultad	0	0,0 %
	Total	25	100,0 %
Grupo control	Dificultad extrema	2	8,0 %
	Bastante dificultad	2	8,0 %
	Dificultad moderada	9	36,0 %
	Un poco de dificultad	4	16,0 %
	Sin dificultad	8	32,0 %
	Total	25	100,0 %

Interpretación: antes de la aplicación del programa de ejercicios fisioterapéuticos, la mayoría de los adultos mayores del grupo experimental presentaba algún grado de dificultad funcional en los miembros inferiores. En particular, el 44 % manifestó dificultad moderada y el 32 %, bastante dificultad, lo que evidenció un nivel funcional comprometido en más de las tres cuartas partes de la muestra.

Este perfil funcional inicial reflejó la necesidad de una intervención terapéutica enfocada en mejorar la movilidad, fuerza y autonomía en actividades básicas. La distribución también sugiere que, si bien la mayoría no estaba en situación de discapacidad extrema (solo 8 %), ninguno alcanzaba un nivel óptimo de funcionalidad

(0 % sin dificultad), lo cual marca un inicio relevante para evaluar el impacto de la intervención posterior.

Tabla 2. *Nivel de funcionalidad de los miembros inferiores después de la aplicación del programa de ejercicios*

	Postest	f	%
Grupo experimental	Dificultad extrema	0	0,0 %
	Bastante dificultad	4	16,0 %
	Dificultad moderada	11	44,0 %
	Un poco de dificultad	8	32,0 %
	Sin dificultad	2	8,0 %
	Total	25	100,0 %
Grupo control	Dificultad extrema	2	8,0 %
	Bastante dificultad	2	8,0 %
	Dificultad moderada	10	40,0 %
	Un poco de dificultad	3	12,0 %
	Sin dificultad	8	32,0 %
	Total	25	100,0 %

Interpretación: tras la aplicación del programa de ejercicios fisioterapéuticos, se observó una mejora en la funcionalidad de los miembros inferiores del grupo experimental. La proporción de adultos mayores sin dificultad aumentó de 0 % a 8 %, y los que presentaban bastante dificultad se redujeron a la mitad, de 32 % a 16 %). Además, el porcentaje de participantes con dificultad extrema se eliminó por completo (de 8 % a 0 %).

Aunque una parte importante aún reportó dificultad moderada (44 %), este resultado representa una transición desde niveles más severos hacia un mejor desempeño funcional. El aumento de adultos mayores con poca dificultad funcional (de 16 % a 32 %) también evidencia una evolución positiva.

Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa implementado, sugiriendo que contribuyó significativamente a mejorar el estado funcional general de los adultos mayores intervenidos

Tabla 3. *Funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo antes de aplicar el programa de ejercicios*

Pretest		Sexo		Total	
		Mujer	Hombre		
Grupo experimental	Dificultad extrema	f	1	1	2
		%	4,0 %	4,0 %	8.0%
	Bastante dificultad	f	5	3	8
		%	20,0 %	12,0 %	32.0%
	Dificultad moderada	f	8	2	10
		%	32,0 %	8,0 %	40.0%
	Un poco de dificultad	f	3	2	5
		%	12,0 %	8,0 %	20.0%
	Total	f	17	8	25
		%	68,0 %	32,0 %	100,0 %
Grupo control	Dificultad extrema	f	2	0	2
		%	8,0 %	0,0 %	8.0%
	Bastante dificultad	f	2	0	2
		%	8,0 %	0,0 %	8.0%
	Dificultad moderada	f	5	4	9
		%	20,0 %	16,0 %	36.0%
	Un poco de dificultad	f	4	0	4
		%	16,0 %	0,0 %	16.0%
	Sin dificultad	f	7	1	8
		%	28,0 %	4,0 %	32.0%
Total	f	20	5	25	
	%	80,0 %	20,0 %	100,0 %	

Interpretación: tanto hombres como mujeres presentaban niveles variables de dificultad en las actividades que requieren el uso de los miembros inferiores, antes de la

aplicación del programa de ejercicios. Se observó que el 50 % de las mujeres presentaban dificultad moderada, mientras que entre los varones esta proporción fue del 40%. A su vez, un mayor porcentaje de varones reportó un 30 % con poca dificultad funcional frente al 20 % de las mujeres.

Estos resultados sugieren diferencias iniciales leves según el sexo en cuanto a la funcionalidad de los miembros inferiores. No obstante, ambos grupos presentaban un predominio de dificultades funcionales, lo que justifica la pertinencia del programa en ambos casos. La diferencia inicial no es drástica, por lo que los grupos pueden considerarse comparables para el análisis posterior. Estas diferencias observadas en la fase pre intervención no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$), por lo que se considera que los grupos eran comparables en términos de funcionalidad al inicio del estudio.

Tabla 4. *Funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo después de aplicar el programa de ejercicios*

Postest		Sexo		Total		
		Mujer	Hombre			
Grupo Experimental	Bastante dificultad	f	3	1	4	
		%	12,0 %	4,0 %	16,0 %	
	Dificultad moderada	f	6	5	11	
		%	24,0 %	20,0 %	44,0 %	
	Un poco de dificultad	f	8	0	8	
		%	32,0 %	0,0 %	32,0 %	
	Sin dificultad	f	0	2	2	
		%	0,0 %	8,0 %	8,0 %	
	Total	f	17	8	25	
		%	68,0 %	32,0 %	100,0 %	
	Grupo Control	Dificultad extrema	f	2	0	2
			%	8,0 %	0,0 %	8,0 %
Bastante dificultad		f	2	0	2	
		%	8,0 %	0,0 %	8,0 %	
Dificultad moderada		f	6	4	10	
		%	24,0 %	16,0 %	40,0 %	

Un poco de dificultad	f	3	0	3
	%	12,0 %	0,0 %	12,0%
Sin dificultad	f	7	1	8
	%	28,0 %	4,0 %	32,0%
Total	f	20	5	25
	%	80,0%	20,0 %	100,0 %

Interpretación: tras la puesta en práctica del programa de ejercicios, se observaron mejoras en ambos sexos en cuanto a la funcionalidad de los miembros inferiores. En las mujeres, el porcentaje con dificultad extrema se redujo a 0%, y aumentó la proporción con poca o ninguna dificultad. En los varones, también se eliminó la dificultad extrema y se evidenció una mejora similar en los niveles de dificultad funcional.

Estas observaciones reflejan una tendencia positiva en ambos grupos, aunque con ligeras diferencias en la magnitud de la mejora. No obstante, al aplicar la prueba estadística correspondiente, no se detectaron diferencias con significancia estadística entre los grupos por sexo después del programa ($p > 0,05$), lo que indica que el programa fue igualmente efectivo independientemente del sexo.

Tabla 5. *Funcionalidad de los miembros inferiores según la edad antes de aplicar el programa de ejercicios*

Pre test		Edad			Total
		60 a 69	70 a 79	80 a más	
Dificultad extrema	f	0	1	1	2
	%	0 %	4,0 %	4,0 %	8,0%
Bastante dificultad	f	1	2	5	8
	%	4,0 %	8,0 %	20,0 %	32,0%
Dificultad moderada	f	2	3	5	10
	%	8,0 %	12,0 %	20,0 %	40,0%
Un poco de dificultad	f	1	4	0	5
	%	4,0 %	16,0 %	0,0 %	20,0%
Total	f	0	14	11	25
	%	0 %	56,0 %	44,0 %	100,0 %

Grupo control	Dificultad extrema	f	1	0	1	2
		%	4,0 %	0,0 %	4,0 %	8.0%
	Bastante dificultad	f	0	1	1	2
		%	0,0 %	4,0 %	4,0 %	8.0%
	Dificultad moderada	f	2	4	3	9
		%	8,0 %	16,0 %	12,0 %	36.0%
	Un poco de dificultad	f	4	0	0	4
		%	16,0 %	0,0 %	0,0 %	16.0%
	Sin dificultad	f	3	5	0	8
		%	12,0 %	20,0 %	0,0 %	32.0%
Total	f	10	10	5	25	
	%	40,0 %	40,0 %	20,0 %	100,0 %	

Interpretación: los adultos mayores mostraron distintos niveles de dificultad funcional según su grupo etario, previa aplicación del programa de ejercicios. En el grupo de 60 a 69 años, predominó la dificultad moderada y poca dificultad. En cambio, en los mayores de 80 años, se observó un mayor porcentaje de dificultad extrema y bastante dificultad, lo que sugiere una tendencia al deterioro funcional con el incremento de la edad.

Estas diferencias iniciales, aunque esperadas por el proceso natural de envejecimiento, reflejan la necesidad de intervenciones ajustadas a la condición funcional de cada grupo. Sin embargo, las variaciones observadas no fueron estadísticamente significativas ($p > 0,05$), lo cual indica que los grupos pueden ser considerados comparables para los efectos del análisis posterior.

Tabla 6. *Funcionalidad de los miembros inferiores según la edad después de aplicar el programa de ejercicios*

	Post test	Edad			Total	
		60 a 69	70 a 79	80 a más		
Grupo experimental	Bastante dificultad	f	0	2	2	4
		%	0 %	8,0 %	8,0 %	16.0%
	Dificultad moderada	f	1	2	8	11
		%	4,0 %	8,0 %	32,0 %	44.0%
	Un poco de dificultad	f	3	4	1	8
		%	12,0 %	16,0 %	4,0 %	32.0%
	Sin dificultad	f	0	2	0	2
		%	0 %	8,0 %	0,0 %	8.0%
	Total	f	4	10	11	25
		%	16 %	40,0 %	44,0 %	100,0 %
Grupo control	Dificultad extrema	f	1	0	1	2
		%	4,0 %	0,0 %	4,0 %	8.0%
	Bastante dificultad	f	0	1	1	2
		%	0,0 %	4,0 %	4,0 %	8.0%
	Dificultad moderada	f	3	4	3	10
		%	12,0 %	16,0 %	12,0 %	40.0%
	Un poco de dificultad	f	3	0	0	3
		%	12,0 %	0,0 %	0,0 %	12.0%
	Sin dificultad	f	3	5	0	8
		%	12,0 %	20,0 %	0,0 %	32.0%
	Total	f	10	10	5	25
		%	40,0 %	40,0 %	20,0 %	100,0 %

Interpretación: después de implementar el programa de ejercicios, se observó una progreso general en la funcionalidad de los miembros inferiores en todos los grupos etarios, aunque con diferente magnitud. En los adultos mayores de 60 a 69 años, el porcentaje sin dificultad aumentó notablemente, mientras que en los de 70 a 79 años y mayores de 80 años también se evidenciaron mejoras, pero en menor proporción.

Los resultados sugieren que el programa fue beneficioso en todos los rangos etarios, a pesar de las diferencias en la magnitud del cambio entre los grupos. No obstante, la prueba estadística no evidenció variaciones significativas entre los grupos de edad ($p > 0,05$), lo cual indica que la edad no influyó de manera determinante en la eficacia del programa. Esto refuerza la utilidad del programa como intervención aplicable a adultos mayores de diversas edades.

5.1.1 Comprobación de hipótesis

Prueba de normalidad

Se aplicó la prueba de normalidad para la comprobación de la hipótesis y precisar si los datos siguen o no una distribución normal y seleccionar la prueba inferencial. Considerando que las unidades de estudio son menores a 50 unidades se aplicó la prueba de Shapiro Wilk.

Tabla 7. *Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Grupo experimental- Pretest	0,977	25	0,821
Grupo experimental- Postest	0,977	25	0,815

Interpretación: se aplica la prueba de normalidad para una muestra menor o igual a 50, la cual corresponde a Shapiro-Wilk, donde:

- Existe distribución normal cuando el p valor (sig.) de la variable es superior al p-valor (.05).
- No se evidencio distribución normal cuando el p valor (sig.) de la variable es inferior al p-valor (.05).

En la Tabla 7 se muestran los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, aplicada debido al tamaño muestral menor a 50 sujetos. Los valores de significancia obtenidos para el grupo experimental en el pre test ($p = 0,821$) y post test ($p = 0,815$), así como los del grupo control, fueron superiores al umbral de 0,05, indicando que los datos se ajustan una distribución normal.

En razón de ello, se considera adecuado aplicar pruebas paramétricas para comparar los puntajes obtenidos antes y después de la intervención. En este caso, se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas en el grupo experimental y la prueba t para muestras independientes en la comparación entre grupos.

Tabla 8. *Pruebas T grupo experimental*

	M	DE	Sig. (bilateral)
Grupo Experimental – Pre test	35,04	12,775	.000
Grupo Experimental – Post test	44,72	13,539	

Interpretación: la Tabla 8 muestra los resultados de la prueba t de Student para muestras relacionadas, aplicada al grupo experimental antes y después del programa de ejercicios fisioterapéuticos.

Se observa un incremento en el puntaje promedio de funcionalidad de los miembros inferiores, pasando de una media de 35,04 (DE = 12,775) en el pre test, a 44,72 (DE = 13,539) en el post test.

El valor de significancia bilateral ($p = ,000$) indica que la diferencia es estadísticamente significativa ($p < ,05$), lo que sugiere que el programa de ejercicios tuvo un efecto positivo real en la funcionalidad de los miembros inferiores de los adultos mayores del grupo experimental.

Esta mejora cuantitativa confirma la eficacia del programa al generar cambios funcionales medibles tras la intervención. Además, refuerza la validez interna del estudio, dado que los participantes partieron de niveles similares y se observó un efecto claro tras la aplicación del tratamiento.

Tabla 9. *Pruebas T grupo control*

	M	DE	Sig. (bilateral)
Grupo Control – Pre test	49,08	22,117	.002
Grupo Control – Post test	47,96	21,993	

Interpretación: en l Tabla 9 se presenta el análisis de las puntuaciones pre y postest del grupo control mediante la prueba T de Student para muestras relacionadas. El

grupo control obtuvo una media de 49,08 (DE = 22,117) antes de la intervención y de 47,96 (DE = 21,993) después, con un valor de significancia de $p = 0,002$.

A pesar de que estadísticamente el resultado indica una diferencia significativa, esta diferencia es negativa y mínima (disminución de poco más de 1 punto en la media), lo cual carece de relevancia clínica o funcional. Este hallazgo sugiere que la funcionalidad de los miembros inferiores no mejoró, sino que incluso pudo haber disminuido ligeramente en ausencia de intervención.

Este resultado respalda la hipótesis de que las mejoras observadas en el grupo experimental no pueden atribuirse al paso del tiempo ni a factores externos, sino que se deben al programa de ejercicios fisioterapéuticos. La pequeña variación observada en el grupo control podría explicarse por factores aleatorios o por la variabilidad natural en la funcionalidad de la población adulta mayor.

5.1.2 Tamaño del efecto

Para el grupo experimental, además de observarse una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,000$), se calculó el tamaño del efecto utilizando el estadístico Cohen's d . Este se obtuvo aplicando la fórmula:

$$d = \frac{M_{post} - M_{pre}}{SD_{pooled}} = \frac{44.72 - 35.04}{13.16} \approx 0.74$$

Esto representa un efecto moderado-alto, lo que indica que el programa de ejercicios tuvo un impacto considerable en la mejora de la funcionalidad de los miembros inferiores en el grupo experimental.

5.1.3 Aclaración sobre el valor p del grupo control ($p = 0,002$)

Se detectó en el grupo control una ligera disminución en el puntaje promedio de funcionalidad (de 49,08 a 47,96), con un valor de $p = 0,002$. Aunque este resultado es estadísticamente significativo, el cambio es negativo, lo cual sugiere un posible deterioro funcional progresivo. Este puede deberse a factores asociados al envejecimiento natural, enfermedades intercurrentes, inactividad física o caídas. Es importante resaltar que no se aplicó ninguna intervención fisioterapéutica en este grupo, por lo que dicho cambio no puede atribuirse al programa de ejercicios.

Tabla 10. Prueba T para la igualdad de medias

	Prueba de Levene de calidad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95 % de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	11,679	,001	14,787	48	0,000	10,800	0,730	9,331	12,269
No se asumen varianzas iguales			14,787	34,638	0,000	10,800	0,730	9,317	12,283

Interpretación: para comparar las diferencias en los puntajes pretest y post test entre el grupo experimental y el grupo control, en la tabla 10, se aplica la prueba T para muestra independientes. Los resultados de la prueba de Levene revelan que no se presentan varianzas iguales ($F = 11,679$ y $p = 0,001$). En tanto, la prueba T demuestra una diferencia significativa en ambos grupos, es decir, el efecto del programa en el grupo de índole experimental fue significativamente mayor que en el grupo de índole control.

Se observó una mejora general en ambos sexos, pero con diferencias notables, después de la aplicación del programa de ejercicios. Respecto a las mujeres, el 30% alcanzó el nivel de “poca dificultad” y un 10 % “sin dificultad”. En los varones, estos valores fueron del 40 % y 20 %, respectivamente. Esto sugiere una mejor respuesta al programa en los varones, aunque ambos sexos se beneficiaron de manera significativa.

Estas diferencias podrían estar asociadas a factores fisiológicos (como mayor masa muscular base en varones) o a diferencias en la adherencia o respuesta al programa. Sin embargo, ambos grupos mostraron reducciones claras en los niveles de dificultad extrema y moderada, lo cual valida la eficacia general del programa.

Este análisis aporta evidencia relevante para contrastar la hipótesis específica relacionada con el sexo como variable de influencia en la mejora funcional, y se refuerza con los datos estadísticos de las pruebas T, así como el tamaño del efecto reportado.

5.2 Discusión de resultados

Eficacia del programa en la funcionalidad de los miembros inferiores

Los hallazgos del grupo experimental mostraron mejoras estadísticamente significativas tras la intervención ($p < 0,05$), con un tamaño del efecto moderado-alto (Cohen's $d \approx 0,74$). La puntuación promedio en la escala LEFS aumentó de 35,04 a 44,72, indicando una mejora real en la funcionalidad de los miembros inferiores. Esta evidencia respalda la hipótesis general de que el programa de ejercicios fisioterapéuticos es eficaz para mejorar la funcionalidad, en línea con lo reportado por Morales et al. (4) y Abreus et al (14), quienes destacaron mejoras funcionales significativas con programas similares. Asimismo, Munseef et al. (13) sostuvieron que distintas modalidades de ejercicio fortalecen los miembros inferiores.

Estos hallazgos coinciden con los reportados por Guerrero et al. (23), quienes obtuvieron una mejora funcional del 50 % al 84,67 %, y por Bhoomika et al. (22), cuyos resultados fueron estadísticamente significativos $p < 0,05$.

De manera similar, Manríquez (24), evidenció mejoras funcionales significativas en adultos mayores con una diferencia entre el pretest y postest $p = 0,001 < 0,05$, y Yarasca (26) encontró resultados similares $p < 0,05$, aunque sus intervenciones se enfocaron en la funcionalidad global.

Buendía et al (20) aplicaron el programa Vivifrail durante 4 semanas con una frecuencia de cinco días por semana, logrando una mejora significativa $p = 0,003$. Rico et al. (21) también observaron mejoras funcionales tras 12 semanas de intervención con el mismo programa. No obstante, ambos estudios incluyeron ejercicios dirigidos a la funcionalidad global, a diferencia del enfoque específico en miembros inferiores de la presente investigación.

Por su parte, Guillem et al. (16) evidenciaron mejoras significativas en la fuerza de miembros inferiores $p < 0,001$ tras un programa de ejercicios. Rahim et al. (17) reportaron beneficios en el equilibrio y reducción del riesgo de caídas. A su vez, Cigarroa et al. (18) lograron mejoras en equilibrio, fuerza muscular y capacidad funcional mediante un programa multicomponente, mientras que Gonzales et al. (29) aplicaron un protocolo de fortalecimiento del cuádriceps que mostró diferencias significativas $p = 0,014$, y Mantari et al. (30) demostraron que los estiramientos pasivos y activos de isquiotibiales aumentan el rango de movimiento de la rodilla.

Asimismo, Gómez et al. (11), utilizando la escala funcional LEFS, encontraron una asociación significativa $p = 0,003$ entre fuerza funcional y funcionalidad de los miembros inferiores. En contraste, Ortega et al. (25) no hallaron relación entre miedo a caer y nivel de actividad física, aunque sí encontraron asociación con la edad y funcionalidad $RPa = 1,14$; IC 95 %: 1,01 a 1,28. Inocente (28) concluyó que la flexibilidad y fuerza muscular no se relacionan significativamente con el riesgo de caídas con $p > 0,05$.

Análisis del grupo control y deterioro funcional

El grupo control, que no recibió intervención, presentó una ligera disminución en su puntuación (de 49,08 a 47,96), también estadísticamente significativa ($p = 0,002$). Este deterioro puede atribuirse al proceso natural de envejecimiento, inactividad o factores no controlados como enfermedades o caídas, lo cual ya ha sido documentado por Norori (2) como parte del deterioro funcional progresivo. Esto resalta la importancia de intervenciones activas y estructuradas en adultos mayores para evitar el declive funcional.

Diferencias según sexo

Antes de la intervención, se observaron diferencias leves entre hombres y mujeres en cuanto a la funcionalidad, pero ambos grupos presentaban limitaciones funcionales que justificaban la aplicación del programa. Estos hallazgos coinciden con Agung et al. (15), quienes reportaron menor funcionalidad y actividad física en mujeres, y con Ravillet (27), quien documentó mayor deficiencia física funcional en mujeres en dimensiones como fuerza, flexibilidad y resistencia. Sin embargo, Olive et al. (19) reportaron una mayor incidencia de caídas en varones.

Diferencias según grupo etario

La edad mostró ser un factor relevante en la funcionalidad. En ambos grupos, los adultos mayores de 80 años presentaron mayores dificultades funcionales. Este hallazgo concuerda con Norori (2) y Gómez et al. (11), quienes señalaron que el envejecimiento conlleva inevitablemente una pérdida progresiva de la capacidad funcional, especialmente en miembros inferiores.

CONCLUSIONES

1. El programa de ejercicios fisioterapéuticos fue eficaz para mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero. Se evidenció un aumento en el porcentaje de adultos mayores con poca o ninguna dificultad funcional tras la intervención, y una disminución significativa de los casos con dificultad extrema o bastante dificultad. El efecto fue estadísticamente significativo ($p < 0,05$) y con un tamaño del efecto moderado-alto (Cohen's $d \approx 0,74$).
2. En el grupo experimental se observó una mejora significativa en los niveles de funcionalidad tras la intervención, mientras que el grupo control mostró un deterioro leve. El grupo control presentó una disminución en sus puntajes funcionales, posiblemente relacionada con el proceso natural de envejecimiento y la falta de intervención terapéutica. Esto refuerza la necesidad de estrategias activas de prevención y fortalecimiento en esta población.
3. Se encontraron leves diferencias iniciales en la funcionalidad según el sexo, siendo las mujeres ligeramente más afectadas que los varones. Sin embargo, ambos grupos eran comparables antes de la intervención. Estos resultados coinciden con estudios previos que identifican una menor actividad física y mayores deficiencias funcionales en mujeres mayores.
4. La funcionalidad de los miembros inferiores se relacionó inversamente con la edad: a mayor edad, mayor fue la dificultad funcional. Esta tendencia es coherente con el deterioro fisiológico asociado al envejecimiento descrito en la literatura, lo que refuerza la importancia de intervenir oportunamente en adultos mayores, especialmente en edades más avanzadas.
5. Los resultados obtenidos concuerdan con diversas investigaciones nacionales e internacionales que demuestran la eficacia de los programas de ejercicios en mejorar la fuerza, equilibrio, funcionalidad y calidad de vida del adulto mayor. Esto respalda el uso de intervenciones similares en otros contextos institucionales como parte de la atención integral geriátrica.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda implementar de forma permanente programas de ejercicios fisioterapéuticos en el CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, con el objetivo de mantener y mejorar la funcionalidad de los miembros inferiores en la población adulta mayor, favoreciendo su autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria, además por parte de la municipalidad implementar los recursos materiales necesarios para su ejecución.
2. Se sugiere diseñar rutinas de ejercicios adaptadas según la edad, sexo y nivel funcional de los adultos mayores, considerando que estos factores influyen en el grado de dificultad para la realización de actividades físicas.
3. Se propone monitorear regularmente la funcionalidad física de los adultos mayores mediante instrumentos estandarizados como la escala LEFS, lo cual permitirá identificar oportunamente casos con riesgo de deterioro funcional y establecer intervenciones preventivas o correctivas.
4. Se recomienda fomentar la participación continua de los adultos mayores en actividades físicas supervisadas por personal fisioterapéutico calificado, para asegurar una ejecución segura, progresiva y efectiva de los ejercicios.
5. Se propone promover futuras investigaciones con diseños experimentales más amplios y grupos aleatorizados, para fortalecer la evidencia científica sobre la eficacia de los programas de ejercicios en diferentes contextos y con diversas poblaciones de adultos mayores.
6. Se sugiere incluir intervenciones multidisciplinarias que aborden no solo la funcionalidad física, sino también aspectos nutricionales, psicológicos y sociales, que influyen en la calidad de vida y el envejecimiento saludable.

REFERENCIAS

1. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Nacional de Hogares - ENAHO 2025 [Internet]. 2024 [citado el 26 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/campañas/8600-encuesta-nacional-de-hogares-enaho-2024>
2. Norori M. Texto Básico de Geriatria y Gerontología (1.a ed). Managua: Editorial Universitaria Tutecotzimí; 2016.
3. Ramirez G, Benavides G, Guacho J, Planta J. Obesidad en los adultos mayores, riesgos y consecuencias. RECIAMUC [Internet]. 2022 [citado el 26 de noviembre de 2024]; 6(1): p. 319-331. Disponible en: [https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(1\).enero.2022.319-331](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(1).enero.2022.319-331)
4. Morales A, Rivarola D, Romero M, Cartagena R, Meneses Y, Prado A. Actividad física en el hogar para mejorar la fuerza y equilibrio en el adulto mayor para prevenir el riesgo de caídas. Retos [Internet]. 2024 [citado el 15 de octubre de 2024]; 53: 305-315. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v53.99567>
5. Casajuz J, Rodríguez G. Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales (1.ª ed.). Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2011.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud. Ginebra: OMS; 2001.
7. Organización Mundial de la Salud (OMS). Década del envejecimiento saludable [Internet]. S.f. [citado el 26 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
8. Cruz A, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, Cooper C, Landi F, Rolland Y, Aihie A, Schneider S, Sieber S, Topinkova E, Vandewoude M, Visser M, Zamboni M. Sarcopenia: consenso europeo revisado sobre definición y diagnóstico. Envejecimiento [Internet]. 2019 [citado el 1 de julio de 2024]; 48(4): 601. Disponible en: [10.1093/ageing/afz046](https://doi.org/10.1093/ageing/afz046)
9. World Health Organization (WHO). Ageing and health [Internet]. 2025 [citado el 29 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

10. Hernandez B, Dueñas Y, Arango D, Estrada N, Milanes L, Rodriguez R. Prevalencia y factores de riesgo de gonartrosis en pacientes tratados en la atención primaria de salud. Arch Hosp Univ Gen Calixto García [Internet]. 2022 [citado el 18 de diciembre de 2024]; 10(3): 506-17. Disponible en: <https://revcalixto.sld.cu/index.php/ahcg/article/view/1016>
11. Gomez L, Taicas M. Asociacion entre el nivel de funcionalidad y la fuerza funcional en miembros inferiores en adultos mayores en comunidad [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, 2020 [citado el 15 de enero de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/653751>
12. Rosales M. Enfermedades frecuentes del adulto mayor en el servicio de medicina física "Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo" EsSalud-Arequipa 2019 [Tesis de licenciatura]. Arequipa (Perú): Universidad Continental, 2021 [citado el 22 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/10591>
13. Sadaga M, Németh Z, Makai A, Prémusz V, Hock M. Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in ambulatory community-dwelling older adults: a systematic review with narrative synthesis. Front Public Health [Internet]. 2023 [citado el 12 de febrero de 2025]; 11. Disponible en: [10.3389/fpubh.2023.1209319](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319)
14. Abreus J, González V, del Sol F, Mena O, Abreus J, Bernal E. Efecto de programa de ejercicios físicos para la fuerza de extremidades inferiores en adultos mayores. Rev. Finlay [Internet]. 2022 [citado el 10 de noviembre de 2024]; 12(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000100029
15. Agung I, Lukitra I, Sulastri N, Melaniani S. Effect of the otago exercise program on the lower extremity muscle strength in older women. International Journal of Health Sciences [Internet]. 2022 [citado el 10 de marzo de 2025]; 6(S9): 303-313. Disponible en: <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS9.12245>
16. Guillem J, Wang Y, Piedrahita H, Guillem P, Saiz C. Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados. Apunts Educación Física y Deportes [Internet]. 2021 [citado el 25 de noviembre de 2024]; 37(145): 1-8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551667090005>

17. Nor R, Justine M, Joanny A, Anuar A. Effectiveness of a 3-month antifalling program in the mobility, balance confidence, and muscle performance of older adults. *J Exerc Rehabil* [Internet]. 2021 [citado el 12 de diciembre de 2024]; 17(4): 247-255. Disponible en: [10.12965/jer.2142412.206](https://doi.org/10.12965/jer.2142412.206)
18. Cigarroa I, Ledezma A, Sepúlveda S, Zapata R, Leiva A, Concha Y, Reyes D. Efectos de un programa de ejercicio multicomponente en personas mayores que viven en comunidad. *Medisur* [Internet]. 2021 [citado el 10 de enero de 2025]; 19(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000400590
19. Fernández M, Zaldívar N, Saborit Y, González Y, Postigo O, Collejo Y. Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación* [Internet]. 2021 [citado el 10 de enero de 2025]; 13(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedfisreah/cfr-2021/cfr211c.pdf>
20. Buendía A, García S, Pallarés J, Courel J. Effects of a 4-week multicomponent exercise program (Vivifrail) on physical frailty and functional disability in older adults living in nursing homes. *Cuadernos de Psicología del Deporte* [Internet]. 2020 [citado el 5 de enero de 2025]; 20(3): 74-81. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2270/227064713007>
21. Rico C, Carrillo J, Vargas G, Poblete F. Programa de intervención basado en VIVIFRAIL para mejorar la funcionalidad de adultos mayores. *RPCAFD* [Internet]. 2020 [citado el 12 de febrero de 2025]; 7(3). Disponible en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/101/154>
22. Brahmabhatt B, Sheth M. Efficacy of an exercise program on balance and lower limb functional level among elderly population of Gujarat, India: A randomized controlled trial to prevent falls. *International Journal of Medical Science and Public Health* [Internet]. 2019 [citado el 20 de octubre de 2024]. Disponible en: [10.5455/ijmsph.2020.1029325102019](https://doi.org/10.5455/ijmsph.2020.1029325102019)
23. Guerrero L, Quevedo E, Guerrero R, Coronado P, Moscoso K. Effects of resistance exercise and dance in the functionality of lower limbs in the older adult of INAPAM's senior clubs. *Horizonte sanitario* [Internet]. 2020 [citado el 20 de diciembre de 2024]; 19(1). Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.2834>

24. Manriquez M. Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de pacientes adultos mayores del CIAM, Independencia, Lima, 2023 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Privada del Norte; 2024 [citado el 18 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/38199>
25. Ortega E, Valcarcel A. Miedo a caer y nivel de actividad física en adultos mayores de Lima Metropolitana - Perú [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2024 [citado el 12 de enero de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10757/673409>
26. Yarasca O. Efectividad de un programa de ejercicios en la funcionalidad del adulto mayor [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Norbert Wiener, 2024 [citado el 18 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/11848>
27. Ravillet P. Condición física funcional de adultos mayores residentes en comunidades aledañas a una universidad privada de Chiclayo, 2023 [Tesis de licenciatura]. Chiclayo (Perú): Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2024 [citado el 18 de febrero de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/7817>
28. Inocente J. Funcionalidad de miembros inferiores y su relación con el riesgo de caídas del Centro del Adulto Mayor de la ciudad de Huancayo, 2022 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Norbert Wiener; 2022 [citado el 23 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8466>
29. Gonzales I, Rodríguez T. Efectos de un programa de fortalecimiento del cuádriceps comparado al ejercicio al aire libre en la mejora del equilibrio de los adultos mayores de un Centro de Salud Municipal del adulto mayor, 2019 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Norbert Wiener, 2019 [citado el 15 de marzo de 2025] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3774>
30. Mantarí C, Gámez M. Efecto de dos técnicas de estiramiento de los isquiotibiales en relación al rango articular de la rodilla en adultos mayores de un Centro de Salud de Lima, 2019 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Norbert Wiener, 2019 [citado el 18 de enero de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3842>

31. Stegemann S. Preventing Aging and Age-Related Diseases – A New Era for Drug Repurposing. American Pharmaceutical Review [Internet]. 2019 [citado el 16 de enero de 2025]. Disponible: <https://www.americanpharmaceuticalreview.com/Featured-Articles/359479-Preventing-Aging-and-Age-Related-Diseases-A-New-Era-for-Drug-Repurposing/>
32. Fried L, Tangen C, Walston J, Newman A, Hirsch C, Gottdiener J, Seeman T, Tracy R, Kop W, Burke G, McBurnie M. Fragilidad en adultos mayores: evidencia de un fenotipo. J Gerontol A Biol Sci Med Sci [Internet]. 2001 [citado el 16 de marzo de 2025]; 56(3): 146-56. Disponible en: 10.1093/gerona/56.3.m146
33. Park D, Festini S. Theories of Memory and Aging: A Look at the Past and a Glimpse of the Future. Gerontol B Psychol Sci Soc Sci [Internet]. 2017 [citado el 18 de febrero de 2025]; 72(1): 82-90. Disponible en: 10.1093/geronb/gbw066
34. Beard J, Officer A, Araujo I, Sadana R, Margriet A, Michel J, Lloyd P, E Epping J, Geeske G, Retno W, Amuthavalli J, Chatterji S. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. Lancet [Internet]. 2016 [citado el 28 de diciembre de 2024]; 387(10033): 2145-2154. Disponible en: 10.1016/S0140-6736(15)00516-4
35. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity [Internet]. 2017 [citado el 29 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>
36. Casas Á, Cadore E, Martínez N, Izquierdo M. El ejercicio físico en el anciano frágil: una actualización. Revista Española de Geriatria y Gerontología [Internet]. 2015 [citado el 22 de enero de 2025]; 50(2): 74-81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5368314>
37. Fritz S, Lusardi M. White paper: “walking speed: the sixth vital sign”. J Geriatr Phys Ther. [Internet]. 2009 [citado el 10 de marzo de 2025]; 32(2): 46-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20039582/>
38. Bean J, Kiely D, Herman S, Leveille S, Mizer K, Frontera W, Fielding R. The Relationship Between Leg Power and Physical Performance in Mobility-Limited Older People. Journal of the American Geriatrics Society [Internet]. 2002 [citado el

- 18 de diciembre de 2024]; 50(3): 461-467. Disponible en: <https://doi.org/10.1046/j.1532-5415.2002.50111.x>
39. Woollacott M, Shumway A. Attention and the control of posture and gait: a review of an emerging area of research. *Gait Posture* [Internet]. 2002 [citado el 18 de enero de 2025]; 16(1): 1-14. Disponible en: 10.1016/s0966-6362(01)00156-4.
 40. Sayers S. High-Speed Power Training: A Novel Approach to Resistance Training in Older Men and Women. A Brief Review and Pilot Study. *Journal of strength and conditioning research* [Internet]. 2007 [citado el 6 de noviembre de 2024]; 21(2): 518-526. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2499072>
 41. Kisner C, Allen L. *Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas*. Barcelona: Paidotribo; 2005.
 42. O'Sullivan S. *Physical Rehabilitation* (6.^a ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company; 2019.
 43. Comerford M, Mottram S. Functional stability re-training: principles and strategies for managing mechanical dysfunction. *Manual Therapy* [Internet]. 2001 [citado el 18 de enero de 2025]; 6(1): 3-14. Disponible en: 10.1054/math.2000.0389
 44. Franchella J. *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. 4.^a ed. España: Wolters Kluwer; 2021.
 45. Centers for Disease Control and Prevention. *Conceptos básicos de la actividad física* [Internet]. 2024 [citado el 29 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older-adults/index.htm>
 46. Silva M, Suárez O. *El adulto mayor desde la perspectiva de la funcionalidad*. 1.^a ed. Barranquilla: Publicaciones Científicas Universidad Metropolitana; 2018.
 47. Chávez J, Lozano E, Lara A, Velázquez O. *La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Bases fisiológicas*. Mexico: Masson Doyma; s.f.
 48. Binkley J, Stratford P, Lott S, Riddle D. The Lower Extremity Functional Scale (LEFS): scale development, measurement properties, and clinical application. North American Orthopaedic Rehabilitation Research Network. *Phys Ther* [Internet]. 1999 [citado el 28 de noviembre de 2024]; 79(4): 371-83. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10201543/>

49. Physiopedia. Lower Extremity Functional Scale [Internet]. S.f. [citado el 28 de noviembre de 2024]. Disponible en: [https://www.physio-pedia.com/Lower Extremity Functional Scale \(LEFS\)#cite ref-Binkley et al. 1-8](https://www.physio-pedia.com/Lower_Extremity_Functional_Scale_(LEFS)#cite_ref-Binkley_et_al._1-8)
50. Ñaupas H, Valdivia R, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis. 5.^a ed. Bogotá: Ediciones de la U; 2018.
51. Arias G. El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6.^a ed. Caracas: Episteme; 2012.

ANEXOS

Anexo 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa - 2025

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general ¿Cuál es la eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025?</p> <p>Problemas específicos 1. ¿Cuál es el nivel de funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero antes y después de aplicar un programa de ejercicios, en el año 2025? 2. ¿Existe diferencia en la funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025? 3. ¿Existe diferencia en la funcionalidad de los miembros inferiores según el grupo etario en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025?</p>	<p>Objetivo general Establecer la eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025.</p> <p>Objetivos específicos 1. Identificar el nivel de funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero antes y después de aplicar un programa de ejercicios, en el año 2025. 2. Comparar la funcionalidad de los miembros inferiores según el sexo en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025. 3. Comparar la funcionalidad de los miembros inferiores según el grupo etario en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, en el año 2025.</p>	<p>Hipótesis general H₀. El programa de ejercicios fisioterapéuticos no tiene un efecto significativo en la mejora de la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025. Ha El programa de ejercicios fisioterapéuticos tiene un efecto significativo en la mejora de la funcionalidad de los miembros inferiores en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa, 2025.</p> <p>Hipótesis específicas 1. Existe una diferencia significativa en la funcionalidad de los miembros inferiores antes y después de aplicar un programa de ejercicios. 2. Existe una diferencia significativa según el sexo en la funcionalidad de los miembros inferiores. 3. Existe una diferencia significativa según el grupo etario en la funcionalidad de los miembros inferiores.</p>	<p>Variable independiente: Programa de ejercicios fisioterapéuticos</p> <p>Variable dependiente: Funcionalidad de los miembros inferiores</p> <p>Indicadores: Grado de dificultad Edad Sexo</p>	<p>Método: Científico</p> <p>Tipo Aplicada</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Alcance: Explicativo</p> <p>Diseño: Cuasiexperimental</p>	<p>Población: Totalidad de adultos mayores que asisten al CIAM</p> <p>Muestra: 50 adultos mayores Muestra no probabilística de tipo censal</p> <p>Técnicas: Observación y encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala funcional de miembros inferiores (LEFS)</p>

Anexo 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO: Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa - 2025

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	SUB-DIMENSIONES	OPERACIONALIZACIÓN		
					INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO DE VARIABLE
Variable independiente: Programa de ejercicios	Conjunto estructurado de actividades físicas aplicadas durante un periodo determinado, con el objetivo de mejorar la movilidad, fuerza y funcionalidad de los miembros inferiores, según principios de la rehabilitación física y prescripción del ejercicio (41), (44).	El programa de ejercicios es la técnica que se aplicará en la presente investigación, siendo un total de 12 sesiones	Tipo de intervención	No presenta	Participación en el programa	Nominal	Cualitativa
Variable dependiente: Funcionalidad de los miembros inferiores	Capacidad del adulto mayor para realizar actividades básicas de la vida diaria que involucren el uso de las extremidades inferiores, como caminar, incorporarse desde una silla o subir escaleras, sin dolor ni limitaciones funcionales, de acuerdo con los resultados obtenidos a través de la Escala Funcional LEFS (Lower Extremity Functional Scale) (48), (49).	Se realizará mediante la escala funcional de miembros inferiores (LEFS) que consta de 20 preguntas, cada una de ellas tiene un valor del 0 al 4 donde se sumaran las respuestas para poder hallar un grado.	Dificultad funcional	No presenta	Grado de dificultad Edad Sexo	Ordinal	Cuantitativa
Edad	Años cumplidos por el participante.	Registro directo en ficha de datos personales.	No presenta	No presenta	Edad en años	Cuantitativa continua	Cuantitativa
Sexo	Condición biológica de la persona según sea hombre o mujer.	Registro directo en ficha de datos personales.	No presenta	No presenta	Masculino/ femenino	Nominal	Cualitativo

Anexo 3
DOCUMENTO DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE ÉTICA



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Huancayo, 05 de enero del 2025

OFICIO N°1274-2024-CIEI-UC

Investigadores:

ROSARIO ELIZABETH CONZA PALO
DI ANGEL CELESTE SCHWARZKOPF ROJAS FLORES

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD DE LOS MM II EN ADULTOS MAYORES DEL CIAM DE JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO – AREQUIPA 2025.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente



Wilter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

ucontinental.edu.pe

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1060
(094) 488 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angosiza KM. 10,
carretera San Jerónimo - Sayla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mandula 520, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

**Anexo 4
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Institución : Universidad Continental
Investigador : Conza Palo, Rosario Elizabeth
Rojas Flores, Di Angel Celeste Schwarzkopf
Título : Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa – 2025

Propósito del Estudio:

Le extendemos la presente invitación para participar en un estudio denominado: **“Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa - 2025”**. Este es un estudio desarrollado por dos bachilleres de la facultad de Ciencias de la salud, escuela profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, cuyo propósito es determinar la eficacia del ejercicio terapéutico en la funcionalidad de rodilla en los adultos mayores del Centro Integral del adulto mayor de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa.

Antes de decidir si desea ser participe, se le brindará la información necesaria, a fin que pueda tomar una decisión informada, puede usted realizar todas las preguntas que desee y las responderé gustosamente. Este proceso se denomina Consentimiento Informado.

Procedimientos:

Si acepta participar en este estudio se le solicitará:

1. Llenar un cuestionario que deberá leer detenidamente.
2. Tiene preguntas de opción de respuesta múltiple, que deberá marcar con un aspa (X), según su criterio.
3. No existe respuesta ni buena, ni mala, así mismo el tiempo de aplicación del cuestionario será de 10 minutos aproximadamente.
4. Venir con buzo o pantalón cómodo y suelto.
5. Realizar una rutina de ejercicios terapéuticos que serán enseñados, guiados y supervisados por las investigadoras.

Beneficios:

Esta investigación tiene como beneficio conocer una problemática que afecta su salud. Si desea información de los resultados, tenga a bien comunicarse con el investigador, para informarle de forma personal y confidencial los resultados, sin ningún costo económico para usted.

Riesgos:

No se contemplan riesgos físicos o psicológicos en esta etapa de la investigación. El llenado de los instrumentos de recolección de datos no implica un esfuerzo que pueda repercutir sobre la integridad de su salud.

Confidencialidad:

Se asignará códigos aleatorios a los instrumentos de recolección de datos que usted llene, evitando la exposición de sus nombres y apellidos; así mismo, si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. La información documentada no se mostrará a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

La información será almacenada para la posterior publicación de los hallazgos relevantes en formato de artículo original en una revista científica indexada.

Derechos del participante:

Si usted decide ser partícipe del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional acerca del estudio, por favor pregunte a cualquiera de las investigadoras: CONZA PALO, Rosario Elizabeth al teléfono 958394746 o ROJAS FLORES, Di Ángel Celeste Schwarzkopf al teléfono 947360409.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental.

DECLARACION DEL PARTICIPANTE

Este estudio me ha sido explicado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas. Acepto voluntariamente participar en este estudio. Entiendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones.

Si luego tengo más preguntas acerca del estudio, puedo comunicarme con las investigadoras, al teléfono arriba mencionado. Si tengo preguntas acerca de los aspectos éticos del estudio puedo comunicarme con el presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental.

Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

	_____	_____
	Participante	Fecha
Nombre:		
DNI:		

	Investigador
Nombre: Rosario Elizabeth Conza Palo	
DNI: 40255490	

	Investigador
Nombre: Di Ángel Celeste Schwarzkopf Rojas Flores	
DNI: 70999005	

Anexo 5
PERMISO DE LA INSTITUCIÓN

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO

Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM)

AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Vista la solicitud con número de expediente 18345 presentada por DI ANGEL CELESTE SCHWARZKOPF ROJAS FLORES y ROSARIO ELIZABETH CONZA PALO, bachilleres de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, y tesis de la Universidad Continental, mediante la cual solicitan autorización para desarrollar su proyecto de tesis titulado: **“Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa - 2025”**. en las instalaciones del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de José Luis Bustamante y Rivero, se dispone lo siguiente:

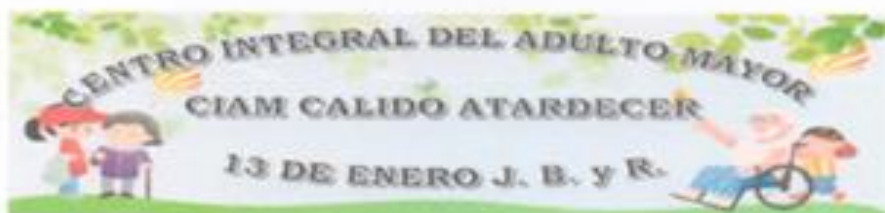
SE AUTORIZA:

La realización del proyecto de tesis en las instalaciones del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM), bajo la supervisión y coordinación correspondiente del personal encargado, con la finalidad de garantizar el cumplimiento de los objetivos del proyecto y el respeto a los derechos de los participantes.

Sin otro particular, quedamos atentos para cualquier consulta o coordinación adicional.

Arequipa, 28 de octubre del 2024


MUNICIPALIDAD DISTRITAL
JOSÉ LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO
Patricia Supey Tito Arana
LIC. Patricia Supey Tito Arana
SUB GERENTE DE PROGRAMAS SOCIALES
DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA



AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Por medio de la presente, se autoriza a:

Anexo 6

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

FICHA TECNICA	
Nombre:	Escala funcional de miembros inferiores (LEFS)
Autor:	J M Binkley, P W Stratford, S A Lott, D L Riddle
Versión Española:	La escala funcional española de las extremidades inferiores: un cuestionario fiable, válido y responsivo para evaluar los trastornos musculoesqueléticos en las extremidades inferiores, validado en el año 2014
Aplicación en Perú:	Adaptación transcultural y validación argentina del cuestionario Lower Extremity Functional Scale, validado el 2016.
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach 0.94
Validez:	Excelente validez
Población:	Pacientes adultos mayores.
Administración:	Autoadministrada
Duración de la prueba:	Sera de 8 – 10 minutos

ESCALA FUNCIONAL DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES
Anexo 7 INSTRUMENTO

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre:		Edad:			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4

17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
Presencia de dolor	0	1	2	3	4
TOTAL	0	1	2	3	4

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Natividad Jesus Ninasivincha Sillaca **Edad:** 83

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	(2)	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	(4)
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	(3)	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	(0)	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	(2)	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	(0)	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	(2)	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	0	(1)	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL		1	12	18	4

PUNTAJE: 35 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR
Pre-test E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Alejandrina Sayco Roldan</i>		Edad: <i>66</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un circulo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	<i>3</i>	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	<i>3</i>	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	<i>3</i>	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	<i>4</i>
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	<i>1</i>	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	<i>0</i>	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	<i>1</i>	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	<i>3</i>	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	<i>1</i>	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	<i>2</i>	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	<i>3</i>	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	<i>2</i>	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	<i>1</i>	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	<i>0</i>	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	<i>1</i>	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	<i>1</i>	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	<i>0</i>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	<i>0</i>	1	2	3	4
19. Saltar	<i>0</i>	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	<i>1</i>	2	3	4
TOTAL		<i>7</i>	<i>4</i>	<i>15</i>	<i>4</i>

PUNTAJE: *30* /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Juana Rosa Ramos Uque		Edad: 81			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	(2)	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	(1)	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	(1)	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(X)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	(0)	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	(1)	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	(1)	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. €

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Nestor René Meza Flores</u>		Edad: <u>93</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	(3)	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	(1)	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	(1)	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	(2)	3	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	(1)	2	3	4
TOTAL		5	10	15	

PUNTAJE: 30 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Nicolás Yucra Estuco</u>		Edad: <u>91</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		5	10	9	

PUNTAJE: 24 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Isidoro Cailo Roque.</u>		Edad: <u>86</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	10	21	

PUNTAJE: 34 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Teodora Ermirua Lipe León Edad: 26

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	12	9	8

PUNTAJE: 33 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Francisca Mamari Laquehuanao</i>	Edad: <i>75</i>				
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		5	10	18	16

PUNTAJE: 49 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Jesusa Pani de Cayo Edad: 83

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		8	8		

PUNTAJE: 16 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Fortunata Wilca Rojas Edad: 76

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	5	6	24	16

PUNTAJE: 51 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Cefenna Sincara Sincara Edad: 75

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	(1)	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	(1)	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	(0)	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	(1)	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	(2)	3	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	(1)	2	3	4
TOTAL	0	7	4	12	4

PUNTAJE: 27 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: José Rufo Tricono Tohalino	Edad: 74				
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		1	6	27	28

PUNTAJE: 62 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Carlota Surco de Tinco</u>		Edad: <u>68</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	(2)	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	(1)	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	(2)	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	(1)	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	(1)	2	3	4
19. Saltar	0	(1)	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL	0	6	10	24	4

PUNTAJE: 44 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Tereza Ypanoca Ccanccapa. Edad: 65

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	14	24	4

PUNTAJE: 46 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. ☺

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; Dolores Olanda Olanda		Edad: 72			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		7	6	15	8

PUNTAJE: 36 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Raimunda Huallpa de Poma Edad: 72

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		8	6	15	12

PUNTAJE: 41 /80

PUNTAJE: 41 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. €

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Candelaria Bustinza de Paompa</u>		Edad: <u>88</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		<u>12</u>			

PUNTAJE: 12 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. €

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Paolina Choque Quispe</i>		Edad: <i>78</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	12	18	4

PUNTAJE: 37 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test. E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Francisca Pare de Paredes</u>		Edad: <u>68</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	(2)	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	(3)	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	(2)	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	(1)	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	0	(1)	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL	0	4	4	27	16

PUNTAJE: 51 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

 Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Zoila Meza de Coaguila</u>		Edad: <u>85</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	-	5	2	12	16

 PUNTAJE: 35 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Evolástico Camillo Quispe</u>		Edad: <u>88</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	(3)	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	(1)	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	(2)	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	(2)	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	(1)	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	(2)	3	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		5	8	15	

PUNTAJE: 28 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post. € ist. €

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Alejandrina Sayco Roldán		Edad: 66			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	6	21	8

PUNTAJE: 39 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Natividad Ninasivincha Silloca Edad: 83

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
 Hoy usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	4	0	21	24

Postest grupo experimental

PUNTAJE: 49 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post-...

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Juana Rosa Ramos Luque Edad: 81

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	3	10	9	12

PUNTAJE: 34 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post-€

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Nestor Rene Maza Flores Edad: 93

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	(2)	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	(2)	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	(0)	1	2	3	4
TOTAL	0	1	(2)	3	4
		1	14	12	12

PUNTAJE: 39 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post - E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia


Nombre: Nicolas Yucra Estuco **Edad:** 91

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	(2)	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	(2)	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	(1)	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	(0)	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL		1	10	18	4

PUNTAJE: 33 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- 

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Isidoro Caio Roque</u>		Edad: <u>86</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	(0)	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL	-	1	8	15	20

PUNTAJE: 44 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post. e

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Pablo Bustincio Luque.</u>		Edad: <u>90</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL		1	6	24	12

PUNTAJE: 43 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- ←

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Teodora Gertrudis Lipe León		Edad: 86			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	(2)	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL		1	8	24	12

PUNTAJE: 45 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post = E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Francesca Mamani Laquihuanaco		Edad: 75			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	3	4	15	40

PUNTAJE: 62 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post. - E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia


Nombre; Jesusa Pani de Cayo Edad: 83

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		5	10	6	

PUNTAJE: 21 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- 

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Ceferina Sincara Sincara Edad: 75

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	(2)	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	(1)	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	(0)	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	(1)	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		5	4	18	4

PUNTAJE: 31 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post-e

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Fortunata Wilka Rojas **Edad:** 76

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	4	21	32

PUNTAJE: 60 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Jose Rujo Triona Tohalino **Edad:** 74

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL			6	18	44

PUNTAJE: 68 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; Alejandro Mamani Quenta Edad: 77

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	(3)	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	(3)	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	(4)
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	(4)
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	(3)	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	(2)	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	(2)	3	4
19. Saltar	0	1	(2)	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL	0	1	6	30	28


PUNTAJE: 64 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Carlota Surco de Tinco</u>		Edad: <u>68</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	(4)
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	(1)	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	(2)	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	(1)	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	(1)	2	3	4
19. Saltar	0	(1)	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL		4	8	10	24

 PUNTAJE: 54 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

 Post - 

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Teresa Yrpanoca Ccanccapa</u>		Edad: <u>65</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	(4)
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	(3)	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	(3)	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	(1)	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	(1)	2	3	4
19. Saltar	0	(1)	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL	0	3	2	27	28

 PUNTAJE: 60 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post- E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Felipa Luque Flores</u>		Edad: <u>75</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	2	24	8

 PUNTAJE: 38 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post. - E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Dolores Olanda Olanda **Edad:** 72

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	3	12	15	20

PUNTAJE: 50 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Raimunda Huallpa de Poma.</u>		Edad: <u>72</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	④
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	④
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	③	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	④
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	④
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	①	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	①	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	③	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	①	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	②	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	④
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	③	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	②	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	②	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	④
16. Correr sobre piso parejo	0	1	②	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	①	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	①	2	3	4
19. Saltar	0	①	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	④
TOTAL	0	6	8	9	28

PUNTAJE: 51 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post-E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Candelaria Bostinza de Pacompia</i>		Edad: <i>88</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	7	6	15	4

PUNTAJE: 28 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post - E

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; Paulina Choque Quispe Edad: 78

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	2	10	15	16

PUNTAJE: 43 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Francisca Pare de Paredes		Edad: 68			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL			8	18	36

PUNTAJE: 62 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post - e

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Escolástico Carrillo Quispe **Edad:** 88

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	4	2	24	8

PUNTAJE: 36 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Post. - C

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Zoila Meza de Coaguila Edad: 85

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	5	6	12	24

PUNTAJE: 47 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Elio Alonso Echegaray</u>		Edad: <u>78</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	4	9	

PUNTAJE: 17 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <u>Magdalena Nina Silloca de Urdoñez</u>		Edad: <u>78</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	(1)	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	(1)	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	(1)	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	(2)	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	(0)	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	(2)	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	(1)	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	(2)	3	4
12. Caminar 15 cuadras	(0)	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	(0)	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	(1)	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		6	10		

 PUNTAJE: 16 /80

Pre test grupo control

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Pre-test.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Damiana Muñoz Vda de Mamani Edad: 79

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	1	2	3	80

PUNTAJE: 80 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Elena Cabrera de Miranda **Edad:** 84

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	8	18	8

PUNTAJE: 37 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Gregoria Vilca Benites		Edad: 60			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		5	6	21	16

PUNTAJE: 48 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

c Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Blanca Pacheco de Alvarez		Edad: 79			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	1	2	30	40

PUNTAJE: 70 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Pre-test.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Maña Josefa Victoria Anas Celais Edad: 72

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	2	8	24	12

PUNTAJE: 46 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Victor Paredes Arce</i>		Edad: <i>71</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	<u>2</u>	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	<u>2</u>	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	<u>1</u>	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	<u>3</u>	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	<u>3</u>	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	<u>2</u>	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	<u>2</u>	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	<u>3</u>	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	<u>2</u>	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	<u>2</u>	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	<u>3</u>	4
12. Caminar 15 cuadras	0	<u>1</u>	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	<u>2</u>	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	<u>2</u>	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	<u>0</u>	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	<u>0</u>	1	2	3	4
17. Correr sobre piso desparejo	<u>0</u>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	<u>1</u>	2	3	4
19. Saltar	<u>0</u>	1	2	<u>3</u>	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	16	15	

PUNTAJE: 34 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Marcelina Roca Toledo</i>		Edad: <i>60</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	④
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	④
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	③	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	④
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	④
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	③	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	④
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	④
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	⑤	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	④
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	④
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	③	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	③	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	⑤	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	④
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	④
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	③	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	③	4
19. Saltar	0	1	2	③	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	④
TOTAL				<i>27</i>	<i>44</i>

PUNTAJE: *71* /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Albina Itosaca Quispe</i>		Edad: <i>90</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	<i>1</i>	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	<i>2</i>	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	<i>0</i>	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	<i>2</i>	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	<i>2</i>	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	<i>0</i>	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	<i>0</i>	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	<i>1</i>	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	<i>0</i>	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	<i>0</i>	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	<i>0</i>	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	<i>0</i>	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	<i>0</i>	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	<i>0</i>	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	<i>2</i>	3	4
16. Correr sobre piso parejo	<i>0</i>	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	<i>0</i>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	<i>0</i>	1	2	3	4
19. Saltar	<i>0</i>	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	<i>2</i>	3	4
TOTAL		<i>2</i>	<i>10</i>		

PUNTAJE: *12* /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Victoria Jimenez Condon **Edad:** 60

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		6	16	18	

PUNTAJE: 40 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR
Pre-test.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Irene Genara Humpiri Vargas</i>		Edad: <i>72</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL					80

PUNTAJE: 80 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre; <i>Carlos Alberto Gallegos Caya</i>		Edad: <i>71</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	(2)	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	(2)	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	(4)
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	(1)	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	(2)	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	(3)	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	(2)	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL		1	16	9	12

PUNTAJE: *38* /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Pedro Pablo Portugal Benavente		Edad: 93			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		2	10	27	

PUNTAJE: 39 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: *Elena Rodríguez Ascencio* **Edad:** *78*

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL	0	1	2	3	4

PUNTAJE: *80* /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Sofia Centeno Soncco</i>		Edad: <i>67</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	<i>3</i>	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	<i>3</i>	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	<i>1</i>	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	<i>3</i>	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	<i>1</i>	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	<i>2</i>	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	<i>2</i>	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	<i>4</i>
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	<i>3</i>	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	<i>3</i>	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	<i>4</i>
12. Caminar 15 cuadras	0	1	<i>2</i>	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	<i>0</i>	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	<i>0</i>	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	<i>0</i>	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	<i>1</i>	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	<i>0</i>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	<i>0</i>	1	2	3	4
19. Saltar	0	<i>1</i>	2	3	4
20. Girar en la cama	0	<i>1</i>	2	3	4
TOTAL		5	6	15	8

PUNTAJE: *34* /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Lucia Cote de Chumbe **Edad:** 64

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		6		3	

PUNTAJE: 9 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Dolores Porthla Salazar (folita)		Edad: 95			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	16	3	

PUNTAJE: 22 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Lucio Edilberto Vilca Chavez</i>		Edad: <i>66</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	(4)
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	(4)
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	(4)
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	(4)
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	(4)
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	(5)	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	(2)	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	(2)	3	4
19. Saltar	0	1	2	(3)	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL	0	1	6	15	48

PUNTAJE: *69* /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR
Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Andrea Mora Caya</i>		Edad: <i>60</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	(4)
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	(4)
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	(3)	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	(4)
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	(3)	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	(4)
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	(4)
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	(0)	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	(4)
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	(4)
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	(3)	4
19. Saltar	0	1	(2)	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL			4	12	52

PUNTAJE: *68* /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Flora Castro Diaz	Edad: 40				
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL					

PUNTAJE: 80 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Juana Catuana Taquere		Edad: 68			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	6	18	28

PUNTAJE: 56 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Pre-test

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Ruperta Mamani Huarcaya</u>	Edad: <u>74</u>				
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	(3)	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	(2)	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	(2)	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		2	10	24	

PUNTAJE: 36 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Magdalena Ortega Flores</i>		Edad: <i>69</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	<i>4</i>
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	<i>4</i>
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	<i>4</i>
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	<i>4</i>
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	<i>4</i>
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	<i>3</i>	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	<i>3</i>	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	<i>4</i>
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	<i>3</i>	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	<i>4</i>
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	<i>4</i>
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	<i>3</i>	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	<i>2</i>	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	<i>1</i>	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	<i>1</i>	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	<i>1</i>	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	<i>0</i>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	<i>1</i>	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	<i>4</i>
20. Girar en la cama	0	1	2	3	<i>4</i>
TOTAL		<i>4</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>40</i>

PUNTAJE: *58* /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Pre-test.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Lusio Marin Velasquez **Edad:** 87

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un circulo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	16	18	4

PUNTAJE: 42 /80

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Hilda Cheojé Yana Huilca</i>		Edad: <i>60</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	<i>3</i>	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	<i>4</i>
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	<i>3</i>	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	<i>4</i>
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	<i>4</i>
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	<i>4</i>
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	<i>3</i>	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	<i>3</i>	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	<i>2</i>	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	<i>3</i>	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	<i>4</i>
12. Caminar 15 cuadras	0	1	<i>2</i>	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	<i>3</i>	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	<i>2</i>	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	<i>4</i>
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	<i>3</i>	4
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	<i>2</i>	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	<i>2</i>	3	4
19. Saltar	0	1	2	<i>3</i>	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	<i>4</i>
TOTAL			<i>10</i>	<i>24</i>	<i>28</i>

PUNTAJE: *62* /80

Post test grupo control

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Magdalena Nina Sillca de Ordóñez Edad: 78

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	(1)	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	(1)	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	(1)	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	(2)	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	(2)	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	(0)	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	(0)	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	(1)	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	(2)	3	4
12. Caminar 15 cuadras	(0)	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	(1)	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	(0)	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	(1)	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		6	8	3	

PUNTAJE: 17 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post. -

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Damiana Mejías Uda de Mamari</i>		Edad: <i>79</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL					80

PUNTAJE: 80 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Julia Blanca Pacheco de Alvarez **Edad:** 79

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	(4)
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	(2)	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	(4)
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	(3)	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	(3)	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	(3)	4
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	(4)
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	(3)	4
19. Saltar	0	1	(2)	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	(3)	4
TOTAL	0	1	4	30	(32)

 PUNTAJE: 66 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: María Josefa Victoria Anís Celis **Edad:** 72

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Correr sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	6	30	8

PUNTAJE: 47 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post -

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Victor Paredes Arce</u>		Edad: <u>71</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		3	10	12	

 PUNTAJE: 33 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <u>Marelna Roca Toledo</u>		Edad: <u>60</u>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL				30	40

PUNTAJE: 70 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Victoria Jimenez Gordon		Edad: 60			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	16	18	

PUNTAJE: 38 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR
C Post.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Irene Genara Mumpiri Vargas Edad: 72

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL			2	9	64

PUNTAJE: 75 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Pedro Pablo Portugal Benavente **Edad:** 93

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		2	12	24	

PUNTAJE: 38 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Elena Rodríguez Arancio Edad: 78

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	(4)
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	(4)
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	(4)
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	(4)
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	(4)
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	(4)
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	(4)
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	(4)
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	(4)
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	(4)
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	(4)
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	(4)
19. Saltar	0	1	2	3	(4)
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL	0	1	2	3	80

PUNTAJE: 80 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR
C. Post.

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: <i>Sofía Centeno Sorocco</i>		Edad: <i>67</i>			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	<u>3</u>	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	<u>2</u>	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	<u>1</u>	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	<u>3</u>	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	<u>1</u>	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	<u>2</u>	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	<u>2</u>	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	<u>4</u>
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	<u>2</u>	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	<u>3</u>	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	<u>4</u>
12. Caminar 15 cuadras	0	1	<u>2</u>	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	<u>0</u>	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	<u>0</u>	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	<u>0</u>	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	<u>1</u>	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	<u>0</u>	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	<u>0</u>	1	2	3	4
19. Saltar	0	<u>1</u>	2	3	4
20. Girar en la cama	0	<u>1</u>	2	3	4
TOTAL		<u>5</u>	<u>10</u>	<u>9</u>	<u>8</u>

PUNTAJE: 32 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Lucia Coto de Chumbe Edad: 64

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		6	2		

PUNTAJE: 8 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Lucio Edilberto Vilela Chavez		Edad: 66			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desporejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL			6	15	48

PUNTAJE: 69 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Andrea Mora Cayan **Edad:** 60

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	(4)
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	(4)
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	(3)	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	(4)
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	(4)
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	(3)	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	(4)
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	(4)
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	(0)	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	(4)
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	(3)	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	(3)	4
19. Saltar	0	1	(2)	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL			4	18	44

PUNTAJE: 66 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Ruperta Mamani Huarcaya **Edad:** 74

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	(3)	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	(3)	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	(3)	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	(0)	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	(1)	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	(2)	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	(2)	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	(1)	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	(3)	4
16. Correr sobre piso parejo	(0)	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desperejo	(0)	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	(0)	1	2	3	4
19. Saltar	(0)	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	(2)	3	4
TOTAL		2	10	24	

PUNTAJE: 36 /80

PUNTAJE: 80 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Juana Cahvana Taquira		Edad: 68			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un circulo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	8	15	28

PUNTAJE: 55 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post -

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Magdalena Ortega Flores **Edad:** 69

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		4	4	9	40

PUNTAJE: 57 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Hilda Cleofe Yano Huilca **Edad:** 60

Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un circulo en un número en cada línea.
Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:

ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	(3)	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	(4)
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	(3)	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	(4)
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	(4)
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	(4)
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	(3)	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	(3)	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	(2)	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	(3)	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	(4)
12. Caminar 15 cuadras	0	1	(2)	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	0	1	2	(3)	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	(2)	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	(4)
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	(3)	4
17. Corres sobre piso desperejo	0	1	(2)	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	(2)	3	4
19. Saltar	0	1	2	(3)	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	(4)
TOTAL			10	24	28

PUNTAJE: 62 /80

ESCALA FUNCIONAL DE LA EXTREMIDAD INFERIOR

C Post-

Estamos interesados en saber si tiene alguna dificultad al realizar las actividades enumeradas a continuación, debido al problema que tiene en su miembro inferior por el cual está buscando asistencia

Nombre: Carlos Alberto Gallegos Caya		Edad: 71			
Instrucciones: Por favor, brindar una respuesta para cada una de las actividades. Haga un círculo en un número en cada línea. Hoy, usted tiene o tendría alguna dificultad al realizar:					
ACTIVIDADES	Dificultad extrema o imposibilidad de realizar la actividad	Bastante dificultad	Dificultad moderada	Un poco de dificultad	Sin dificultad
1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	0	1	2	3	4
2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	0	1	2	3	4
3. Entrar o salir de la bañera	0	1	2	3	4
4. Caminar de una habitación a otra	0	1	2	3	4
5. Ponerse los zapatos o las medias	0	1	2	3	4
6. Agacharse/ponerse de cuclillas	0	1	2	3	4
7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	0	1	2	3	4
8. Realizar tareas ligeras en su hogar	0	1	2	3	4
9. Realizar tareas pesadas en su hogar	0	1	2	3	4
10. Subir o bajar de un auto	0	1	2	3	4
11. Caminar dos cuadras	0	1	2	3	4
12. Caminar 15 cuadras	0	1	2	3	4
13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	0	1	2	3	4
14. Permanecer de pie por 1 hora	0	1	2	3	4
15. Permanecer sentado por 1 hora	0	1	2	3	4
16. Correr sobre piso parejo	0	1	2	3	4
17. Corres sobre piso desparejo	0	1	2	3	4
18. Girar bruscamente mientras corre rápido	0	1	2	3	4
19. Saltar	0	1	2	3	4
20. Girar en la cama	0	1	2	3	4
TOTAL		2	16	6	12

PUNTAJE: 36 /80

Anexo 9: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SOLICITUD DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO- CUESTIONARIO
JUICIO DE EXPERTO**

Estimado especialista:

Mg. Wilbert Dennis Torres Zamata

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **JUEZ EXPERTO** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

ESCALA FUNCIONAL DE LOS MIEMBROS INFERIORES (LEFS)

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD DE LOS MM II EN ADULTOS MAYORES DEL CIAM DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO – AREQUIPA, 2025
--------------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **VALIDEZ DE CONTENIDO** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Arequipa, 18 noviembre 2024

Tesistas: Conza Palo Rosario Elizabeth DNI: 40255490
Rojas Flores Di Ángel Celeste Schwarzkopf DNI: 70999005

ADJUNTO:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100%

Nombre del Instrumento: Escala funcional de los miembros inferiores (LEFS)							
Autor del Instrumento: J M Binkley, P W Stratford, S A Lott, D L Riddle							
VARIABLE: Funcionalidad de los miembros inferiores							
Dimensión: Dificultad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Grado de dificultad	1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	5	5	5	5	20	
	2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	5	5	5	5	20	
	3. Entrar o salir de la bañera	5	5	5	5	20	
	4. Caminar de una habitación a otra	5	5	5	5	20	
	5. Ponerse los zapatos o las medias	5	5	5	5	20	
	6. Agacharse/ponerse de cuclillas	5	5	5	5	20	
	7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	5	5	5	5	20	
	8. Realizar tareas ligeras en su hogar	5	5	5	5	20	
	9. Realizar tareas pesadas en su hogar	5	5	5	5	20	
	10. Subir o bajar de un auto	5	5	5	5	20	
	11. Caminar dos cuadras	5	5	5	5	20	
	12. Caminar 15 cuadras	5	5	5	5	20	
	13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente,)	5	5	5	5	20	
	14. Permanecer de pie por 1 hora	5	5	5	5	20	
	15. Permanecer sentado por 1 hora	5	5	5	5	20	
	16. Correr sobre piso parejo	5	5	5	5	20	
	17. Correr sobre piso desparejo	5	5	5	5	20	
	18. Girar bruscamente mientras corre rápido	5	5	5	5	20	
	19. Saltar	5	5	5	5	20	
	20. Girar en la cama	5	5	5	5	20	
Total							
%						100.	
Puntuación decimal							

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	<i>Wilbert Damián Torres Zamata</i>
Profesión y Grado Académico	<i>Tecnólogo Médico Terapia Física y Rehabilitación Magister Salud Pública</i>
Especialidad	<i>Fisioterapia Conductual</i>
Institución y años de experiencia	<i>FARMACIA FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN S.A.C. 12 años</i>
Cargo que desempeña actualmente	<i>Fisioterapeuta</i>

Puntaje del Instrumento Revisado: 100 %

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X) APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN () NO APLICABLE ()

Nombres y apellidos: *Wilbert Damián Torres Zamata*

DNI: *40375486*

COLEGIATURA: *8687*



 Mg. Wilbert Damián Torres Zamata
 Tecnólogo Médico - Terapia Física
 C.T.M.P. 8687

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SOLICITUD DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO- CUESTIONARIO
JUICIO DE EXPERTO

Estimado especialista:

Hazley Maria Virginia Lima Villaverde

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **JUEZ EXPERTO** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

ESCALA FUNCIONAL DE LOS MIEMBROS INFERIORES (LEFS)

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD DE LOS MM II EN ADULTOS MAYORES DEL CIAM DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO – AREQUIPA, 2025
-------------------------------	--

El resultado de esta evaluación permitirá la **VALIDEZ DE CONTENIDO** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Arequipa, 18 noviembre 2024

Tesistas: Conza Palo Rosario Elizabeth DNI: 40255490
Rojas Flores Di Ángel Celeste Schwarzkopf DNI: 70999005

ADJUNTO:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100%

Nombre del Instrumento: Escala funcional de los miembros inferiores (LEFS)							
Autor del Instrumento: J M Binkley, P W Stratford, S A Lott, D L Riddle							
VARIABLE: Funcionalidad de los miembros inferiores							
Dimensión: Dificultad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Grado de dificultad	1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	5	5	5	5	20	
	2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	5	5	5	5	20	
	3. Entrar o salir de la bañera	5	5	5	5	20	
	4. Caminar de una habitación a otra	5	5	5	5	20	
	5. Ponerse los zapatos o las medias	5	5	5	5	20	
	6. Agacharse/ponerse de cuclillas	5	5	5	5	20	
	7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	5	5	5	5	20	
	8. Realizar tareas ligeras en su hogar	5	5	5	5	20	
	9. Realizar tareas pesadas en su hogar	5	5	5	5	20	
	10. Subir o bajar de un auto	5	5	5	5	20	
	11. Caminar dos cuadras	5	5	5	5	20	
	12. Caminar 15 cuadras	5	5	5	5	20	
	13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	5	5	5	5	20	
	14. Permanecer de pie por 1 hora	5	5	5	5	20	
	15. Permanecer sentado por 1 hora	5	5	5	5	20	
	16. Correr sobre piso parejo	5	5	5	5	20	
	17. Correr sobre piso desperejo	5	5	5	5	20	
	18. Girar bruscamente mientras corre rápido	5	5	5	5	20	
	19. Saltar	5	5	5	5	20	
	20. Girar en la cama	5	5	5	5	20	
Total							
%					100		
Puntuación decimal							

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Hazley Maria Virginia Lima Villaverde
Profesión y Grado Académico	Tecnólogo Médico Terapia Física y Rehabilitación Magister en Fitoterapia
Especialidad	
Institución y años de experiencia	Clinica San Juan de Dios y Essolud HNCASE 9 años
Cargo que desempeña actualmente	Tecnólogo Médico

Puntaje del Instrumento Revisado: 100%

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X)


APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()

Nombres y apellidos: Hazley Maria Virginia Lima Villaverde

DNI: 45506862

COLEGIATURA: 9995



Lic. Lima Villaverde Hazley Maria Virginia
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 9995

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SOLICITUD DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO- CUESTIONARIO
JUICIO DE EXPERTO

Estimado especialista:

Celina Juana de la Cruz Gwispe

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **JUEZ EXPERTO** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

ESCALA FUNCIONAL DE LOS MIEMBROS INFERIORES (LEFS)

Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD DE LOS MM II EN ADULTOS MAYORES DEL CIAM DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO – AREQUIPA, 2025
-------------------------------	---

El resultado de esta evaluación permitirá la **VALIDEZ DE CONTENIDO** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Arequipa, 18 noviembre 2024

Tesistas: Conza Palo Rosario Elizabeth DNI: 40255490
Rojas Flores Di Ángel Celeste Schwarzkopf DNI: 70999005

ADJUNTO:

Matriz de consistencia

Matriz de operacionalización de variables

VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

Para validar el Instrumento debe colocar, en el casillero de los criterios: **suficiencia, claridad, coherencia y relevancia**, el número (entre 1-5) que según su evaluación corresponda, cada ítem tendrá un valor máximo de 20 = 100%

Nombre del Instrumento: Escala funcional de los miembros inferiores (LEFS)							
Autor del Instrumento: J M Binkley, P W Stratford, S A Lott, D L Riddle							
VARIABLE: Funcionalidad de los miembros inferiores							
Dimensión: Dificultad	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Puntuación	Observaciones o recomendaciones
Indicadores							
Grado de dificultad	1. Cualquiera de las actividades habituales de su trabajo, hogar o escuela	5	5	5	5	20	
	2. Sus pasatiempos, actividades recreativas o deportivas	5	5	5	5	20	
	3. Entrar o salir de la bañera	5	5	5	5	20	
	4. Caminar de una habitación a otra	5	5	5	5	20	
	5. Ponerse los zapatos o las medias	5	5	5	5	20	
	6. Agacharse/ponerse de cuclillas	5	5	5	5	20	
	7. Levantar objetos, como una bolsa del supermercado del piso	5	5	5	5	20	
	8. Realizar tareas ligeras en su hogar	5	5	5	5	20	
	9. Realizar tareas pesadas en su hogar	5	5	5	5	20	
	10. Subir o bajar de un auto	5	5	5	5	20	
	11. Caminar dos cuadras	5	5	5	5	20	
	12. Caminar 15 cuadras	5	5	5	5	20	
	13. Subir o bajar 10 escalones (un piso por escaleras aproximadamente.)	5	5	5	5	20	
	14. Permanecer de pie por 1 hora	5	5	5	5	20	
	15. Permanecer sentado por 1 hora	5	5	5	5	20	
	16. Correr sobre piso parejo	5	5	5	5	20	
	17. Corres sobre piso desparejo	5	5	5	5	20	
	18. Girar bruscamente mientras corre rápido	5	5	5	5	20	
	19. Saltar	5	5	5	5	20	
	20. Girar en la cama	5	5	5	5	20	
					Total	100	
					%		
	Puntuación decimal						

Celina J. de la Cruz
 Lic. Celina Juana De La Cruz Quispe
 TM Terapia Física y Rehabilitación
 C.T.M.P. 2532
 H.N. Carlos A. Seguin Escobedo
 P.R. EsSalud

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Celina Juana De la Cruz Quispe
Profesión y Grado Académico	T.M. Lic. Terapia Física y Rehabilitación : Magister
Especialidad	Segunda Especialidad en Neurorehabilitación
Institución y años de experiencia	Essalud: HNCASE Arequipa.
Cargo que desempeña actualmente	coordinadora del Servicio Medicina F. y Rehabilitación HNCASE Essalud.

Puntaje del Instrumento Revisado: 100


Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X) APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN () NO APLICABLE ()

Nombres y apellidos: : Celina Juana De la Cruz Quispe

DNI: 09109951

COLEGIATURA: CTMP: 2532


 Lic. Celina Juana De La Cruz Quispe
 T.M. Terapia Física y Rehabilitación
 C.T.M.P. 2532
 H.N. Carlos A. Seguín Escobedo


Anexo 10: PROGRAMA DE EJERCICIOS




1. **Título:** Eficacia de un programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa – 2025
2. **Objetivo general:** Establecer la eficacia de programa de ejercicios para mejorar la funcionalidad de los MM II en adultos mayores.
3. **Beneficiarios:** Adultos mayores del CIAM de José Luis Bustamante y Rivero – Arequipa.



El programa de ejercicios está basado en la guía de ejercicio físico para mayores de la Sociedad española de Geriátría y Gerontología y la guía de ejercicio físico del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores en México, además de las recomendaciones de la Asociación Americana del corazón (AHA) en Argentina.



Las sesiones se realizarán de manera grupal, serán realizadas 3 veces por semana y cada sesión estará dividida en 4 partes: calentamiento, circuito, fortalecimiento y estiramiento. las cuáles serán acompañados por música



Actividades por realizar		
N.º de sesión	Tiempo por sesión	EJERCICIO N.º
01	1 hora	Aplicar el instrumento pretest
02	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
03	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
04	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
05	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
06	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
07	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (3 al 9), estiramiento
08	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
09	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
10	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
11	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
12	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
13	45 min.	Calentamiento, circuito, fortalecimiento (del 10 al 15), estiramiento
14	1 hora	Aplicar el instrumento post-test


Programa de ejercicios	
1ra parte	CALENTAMIENTO
Ejercicio 1	<p>Caminata</p> <p><u>Objetivo:</u> Mejorar la movilidad articular y la circulación.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Caminar por 5 min cambiando de dirección cada 30 segundos haciendo ejercicios de respiración, luego se añadirá movimientos de extremidades.</p>
2da parte	CIRCUITO
Ejercicio 2	<p>Círculo de equilibrio y coordinación</p> <p><u>Objetivo:</u> Mejorar la coordinación y equilibrio.</p> <p><u>Material:</u> Pelota, conos, cinta masking.</p> <p><u>Como realizarlo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dibujará en el piso dos círculos formando un 8 y caminarán encima. • Se colocarán 5 conos en línea recta con 80 cm. de distancia, luego caminarán en zigzag entre los conos de manera lateral, a la novena sesión se añadirá la pelota lanzándola y atrapándola • Se dibujará en el piso un rectángulo dividido donde caminarán sin pisar las líneas, y a partir de la novena sesión se colocarán elementos con 10 cm. De altura sobre las líneas del rectángulo para que levanten los pies.
3ra parte	FORTALECIMIENTO
Ejercicio 3	<p>Levantar ambas piernas con pelota</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecer los cuádriceps.</p> <p><u>Material:</u> Pelota y silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> En posición sentada, con la espalda erguida y los pies firmemente apoyados sobre el suelo, se sostiene una pelota entre ambos pies. A continuación, se ejecutan movimientos de flexión y extensión de rodillas, elevando y bajando las piernas de manera controlada.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones.</p>

	
<p>Ejercicio 4</p>	<p>Retroceder los pies con pelota</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecer los isquiotibiales.</p> <p><u>Material:</u> Pelota y silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> En posición sentada, manteniendo la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, se sostiene una pelota entre ambos pies. Luego, se realiza una flexión de rodillas llevando la pelota hacia atrás desde la posición vertical, elevándola y bajándola de forma controlada.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones.</p> 
<p>Ejercicio 5</p>	<p>Presionar la pelota</p> <p><u>Objetivo:</u> Contracción isométrica de aductores.</p> <p><u>Material:</u> Pelota y silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Mientras están sentados en la silla, se coloca una pelota entre las rodillas y se presiona con ellas.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones.</p> 


Ejercicio 6	<p>Elevar la rodilla</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecimiento del psoas iliaco y cuádriceps.</p> <p><u>Material:</u> Silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Sentado recto en la silla. Levantar la punta del pie hacia arriba, manteniendo la rodilla doblada, luego elevar la rodilla, flexionando la cadera, sostener la pierna levantada durante 5 segundos, luego bajarla lentamente hasta la posición inicial. Si al principio cuesta trabajo, se puede usar las manos para ayudar a levantarla.</p> <p><u>Rutina:</u> realizar 2 series de 10 repeticiones y luego repetir el ejercicio con la otra pierna."</p> 
Ejercicio 7	<p>Elevación de la punta del pie</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecer el músculo tibial anterior.</p> <p><u>Material necesario:</u> Silla con respaldo.</p> <p><u>Descripción:</u> Sentado con la espalda erguida y los pies bien apoyados en el suelo, se levanta la parte delantera del pie manteniendo el talón en contacto con el piso.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones.</p> 
Ejercicio 8	<p>Elevación de talones</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecer los músculos gemelos.</p> <p><u>Material necesario:</u> Silla con respaldo.</p> <p><u>Descripción:</u> De pie, con la espalda recta y las manos apoyadas</p>

	<p>sobre una silla, elevar los talones realizando una flexo-extensión de los tobillos. Mantener la posición elevada durante 5 segundos y luego descender lentamente los talones hasta el suelo.</p> <p>Rutina: Realizar 2 series de 10 repeticiones.</p> 
Ejercicio 9	<p>Elevación lateral de pierna en apoyo</p> <p>Objetivo: Mejorar el equilibrio y fortalecer la musculatura de la pierna de apoyo.</p> <p>Material necesario: Silla con respaldo.</p> <p>Descripción: De pie, con la espalda recta y las manos apoyadas en una silla, transferir el peso del cuerpo a una pierna manteniendo la rodilla extendida. Luego, levantar la otra pierna lateralmente, sin flexionar la rodilla, y mantener el equilibrio sobre la pierna de apoyo durante 5 segundos.</p> <p>Rutina: Realizar 2 series de 10 repeticiones y luego cambiar de pierna.</p> 

<p>Ejercicio 10</p>	<p>Rotaciones de rodilla</p> <p><u>Objetivo:</u> Aumentar la movilidad de la rodilla.</p> <p><u>Material:</u> Silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Sentado con la espalda recta y las manos apoyadas sobre las rodillas, realizar movimientos lentos de rotación del tobillo hacia la derecha y hacia la izquierda.</p> <p>Rutina: Realizar 10 repeticiones en cada dirección y luego repetir con la otra pierna.</p> 
<p>Ejercicio 11</p>	<p>Ejercicio de sentarse y levantarse</p> <p><u>Objetivo:</u> Activar de forma estática los músculos psoas, cuádriceps y tríceps.</p> <p><u>Material necesario:</u> Silla con respaldo y cojín.</p> <p><u>Descripción:</u> Colocar un cojín sobre la silla. Sentarse con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Inclinar ligeramente el tronco hacia adelante y, desde esa posición, levantarse lentamente, manteniendo la postura durante 5 segundos antes de ponerse completamente de pie. Si el ejercicio resulta difícil, se puede usar apoyo de las manos para facilitar el movimiento.</p> <p>Rutina: Realizar 2 series de 10 repeticiones.</p> 

Ejercicio 12	<p>Elevar la pierna con carga</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecimiento del cuádriceps.</p> <p><u>Material:</u> Pesas tobilleras y silla con respaldo.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, colocar un peso en el tobillo. Desde esa posición, realizar una flexo-extensión de rodilla, elevando la pierna hacia adelante y luego bajándola lentamente.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones, después cambiar de pierna.</p> 
Ejercicio 13	<p>Presionar la toalla hacia abajo</p> <p><u>Objetivo:</u> Contracción isométrica del cuádriceps.</p> <p><u>Material:</u> Colchoneta, toalla.</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Sentado boca arriba en el suelo, colocar una toalla enrollada debajo de las rodillas. Con los pies en contacto con el suelo y los dedos apuntando hacia arriba, presionar las rodillas contra la toalla. Mantener la contracción durante 5 segundos y luego relajar.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones.</p> 
Ejercicio 14	<p>Elevación de pierna en extensión</p> <p><u>Objetivo:</u> Fortalecer el cuádriceps mediante contracción isométrica.</p> <p><u>Material necesario:</u> Colchoneta.</p> <p><u>Descripción:</u> Acostado sobre una colchoneta, flexionar una pierna apoyando el pie en el suelo. Mantener la otra pierna estirada con los dedos apuntando hacia arriba. Elevar la pierna recta contrayendo los músculos del muslo. Sostener la contracción durante 5 segundos.</p>

	<p>Luego, sin relajar el muslo, descender la pierna lentamente hasta el suelo y relajar.</p> <p><u>Rutina:</u> 2 series de 10 repeticiones, después cambiar de pierna.</p> 
--	---

Ejercicio 15	<p>Ejercicio de equilibrio en apoyo unipodal</p> <p>Objetivo: Fortalecer de forma estática los músculos del muslo y la pantorrilla.</p> <p>Material necesario: Silla con respaldo.</p> <p>Descripción: De pie, transferir el peso del cuerpo a una sola pierna manteniéndola recta. Levantar el otro pie del suelo y mantener el equilibrio sobre la pierna de apoyo durante 20 segundos. Para mayor estabilidad, al inicio se pueden apoyar las manos en el respaldo de la silla.</p> <p><u>Rutina:</u> Realizar 2 veces y luego cambiar de pierna.</p> 
--------------	---

4ta parte	ESTIRAMIENTOS
Ejercicio 16	<p>Alzar la pierna con banda</p> <p><u>Objetivo:</u> Estiramiento de isquiotibiales</p> <p><u>Material:</u> Silla con respaldo, banda</p> <p><u>Como realizarlo:</u> Sentado con la espalda recta, elevar una pierna hasta que quede a la altura de la cadera. Colocar una banda alrededor del pie y estirar suavemente la pierna hacia arriba, manteniéndola extendida. Sostener la posición durante 20 segundos.</p> <p><u>Rutina:</u> Repetir 3 veces y luego cambiar de pierna</p>

	
Ejercicio 17	<p>Estiramiento de gemelos en posición de pie"</p> <p>Objetivo: Estirar los músculos de los gemelos.</p> <p>Material necesario: Silla con respaldo o pared.</p> <p>Descripción: De pie, llevar una pierna hacia atrás mientras se flexiona la otra pierna. Poco a poco, estirar la pierna trasera, manteniendo el talón presionado hacia el suelo y sintiendo cómo se estira la pantorrilla. Mantener la posición durante 20 segundos.</p> <p>Rutina: Realizar 3 repeticiones y luego cambiar de pierna.</p> 

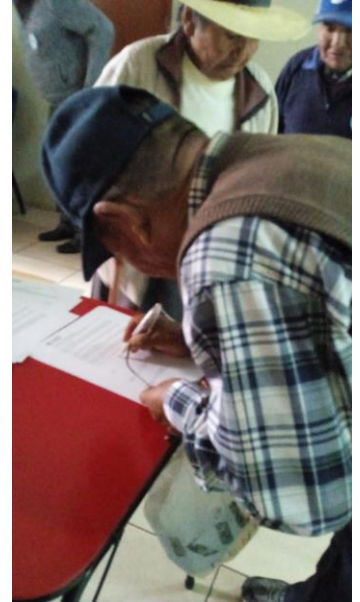
Anexo 10 Registro Fotográfico



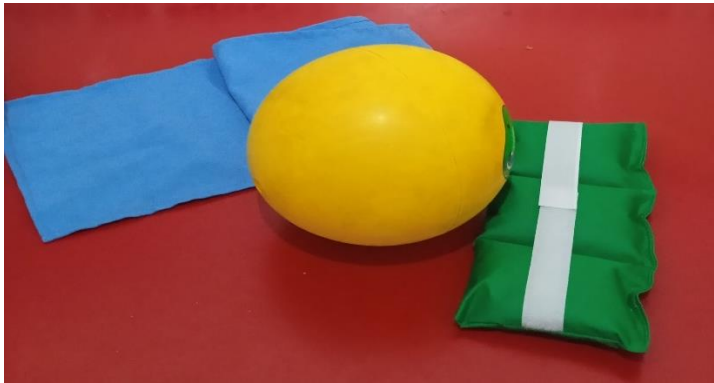
LLENANDO EL INSTRUMENTO



FIRMANDO EL CONSENTIMIENTO INFORMADO



MATERIALES ENTREGADOS



Pelota, banda de tela, pesas e identificaciones

REALIZANDO LOS EJERCICIOS



CAMINATA



CIRCUITO



LEVANTAR LA PELOTA



RETROCEDER LOS PIES CON PELOTA



PRESIONAR LA PELOTA



LEVANTAR LA PIERNA



LEVANTAR LA PUNTA DEL PIE



PARARSE DE PUNTAS



LEVANTAR LA PIERNA DE COSTADO





SENTARSE LEVANTARSE



ELEVAR LA PIERNA CON CARGA



ESTIRAMIENTO EN LA PARED



ESTIRAMIENTO CON BANDA

