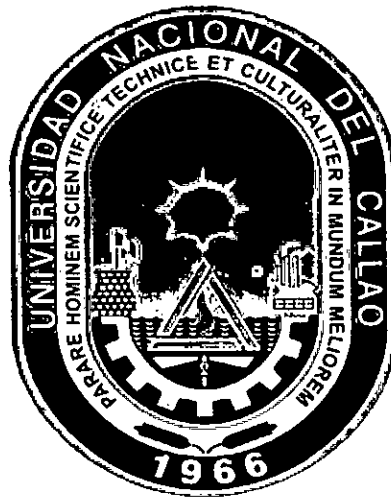


UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**NIVEL DE AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO DE LA
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL EN ENFERMERÍA EN GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA**

AUTORAS:

LIC. JENNY MARISSA ANCO POMA
LIC. REGINA PIZARRO PIZARRO
LIC. GUILDA VARGAS ROMANI

**Callao, 2017
PERÚ**

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Identificación del problema	7
1.2 Formulación de problemas	11
1.3 Objetivos de la investigación	12
1.3.1 Objetivo general	12
1.3.2 Objetivos específicos	12
1.4 Justificación	13
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes del estudio	15
2.2 Bases teóricas	22
2.3 Definición de los términos	65
III. VARIABLES E HIPÓTESIS	
3.1 Definición de las variables	67
3.2 Operacionalización de variables	68
3.3 Hipótesis	69
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo de investigación	70
4.2 Diseño de la investigación	70
4.3 Población y muestra	71

4.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	73
4.5	Procedimiento de recolección de datos	75
4.6	Procesamiento estadístico y análisis de datos	75
V.	RESULTADOS	76
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	81
6.1	Contrastación de hipótesis con resultados	81
6.2	Contrastación de resultados con otros estudios	83
VII.	CONCLUSIONES	88
VIII.	RECOMENDACIONES	89
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
	ANEXO	97
	ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	98
	ANEXO 2: PRESENTACIÓN DE CUADROS Y TABLAS ESTADÍSTICAS COMPLEMENTARIAS	99
	ANEXO 3: INSTRUMENTOS	105
	ANEXO 4: ÍNDICE DE KATZ (ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA)	109
	ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO	110
	ANEXO 6: BASE DE DATOS	111
	ANEXO 7: FOTOS	127

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA N° 5.1	NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	77
TABLA N° 5.2	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	78
TABLA N° 5.3	NIVELES DE AUTOESTIMA VS NIVELES DE AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	79
TABLA N° 5.4	CORRELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	80
TABLA N° A.1	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO SEGÚN EL ASPECTO BIOLÓGICO	99
TABLA N° A.2	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO PSICOSOCIAL ESPIRITUAL	100
TABLA N° A.3	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EDAD	101
TABLA N° A.4	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN GÉNERO	102
TABLA N° A.5	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ESTADO CIVIL	103
TABLA N° A.6	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EL NIVEL DE INSTRUCCIÓN	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Página
Gráfico N° 5.1	NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	77
Gráfico N° 5.2	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	78
Gráfico N° 5.3	NIVELES DE AUTOESTIMA VS NIVELES DE AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016	79
Gráfico N° A.1	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO SEGÚN EL ASPECTO BIOLÓGICO	99
Gráfico N° A.2	AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO PSICOSOCIAL ESPIRITUAL	100
Gráfico N° A.3	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EDAD	101
Gráfico N° A.4	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN GÉNERO	102
Gráfico N° A.5	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ESTADO CIVIL	103
Gráfico N° A.6	PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EL NIVEL DE INSTRUCCIÓN	104

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se aborda la temática de autoestima y el autocuidado del adulto mayor. El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan. Es fundamental la autoestima en el autocuidado. El autocuidado busca promover la mejora de calidad de vida de la persona adulta mayor, así como la independencia y funcionalidad. El objetivo de la investigación fue relacionar el nivel de autoestima y autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016. En cuanto a la metodología desarrollada, la investigación fue de tipo descriptivo, correlacional, aplicativo de diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo constituida por 169 personas adulta mayor atendida en consulta externa en la referida institución hospitalaria, utilizando como instrumentos la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Práctica de Autocuidado de LEITÓN. Los resultados obtenidos fueron que el 47.9% (81) de personas adultas mayores presentan un nivel de autoestima normal y el 58.6% (99) un nivel de Autocuidado bueno. Confirmándose la hipótesis de estudio, es decir: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016 con un coeficiente de correlación $r = 0,707$ y un valor $p = 0,022$.

Palabras clave: Autoestima, autocuidado, adulto mayor.

ABSTRACT

The present research deals with the subject of self-esteem and self-care of the elderly. Self-care requires that people take responsibility for their health care and the consequences of the actions they take. Self-esteem in self-care is fundamental. Self-care seeks to promote the improvement of the adult's quality of life, as well as independence and functionality. The objective of the research was to relate the level of self-esteem and self-care of the older adult in the Outpatient Clinic of the Diaz Ufano and Peral Hospital, in 2016. As for the methodology developed, the research was descriptive, correlational, non-design Experimental application, transversal. The sample consisted of 169 elderly adults, who were treated in an outpatient clinic at the referred hospital, using the Rosenberg Self-Esteem Scale and the LEITÓN Self-Care Practice Scale. The results obtained confirm that 47.9% (81) of older adults have a normal self-esteem level and 58.6% (99) a good level of self-care. Confirming the hypothesis of study, is: There is a significant relationship between the self-esteem level and self-care of the older adult in an external consultation of the Diaz Ufano and Peral Hospital, 2016 with a correlation coefficient $r = 0.707$ and $p = 0.022$.

Keywords: Self-esteem, self-care, elderly.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%⁽¹⁾. Lo que se refleja en la tendencia mundial hacia una menor fecundidad y una mayor esperanza de vida que explica el fenómeno del envejecimiento poblacional.

En América Latina según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), el índice de envejecimiento en el 2014 fue de 41,1 personas de 60 años y más por cada cien menores de 15 años ⁽²⁾.

En el Perú según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) aumenta la proporción de la población adulta mayor de 5,7% en el año 1950 a 9,9% en el año 2016 ⁽³⁾.

En Lima Metropolitana se observa la mayor proporción de hogares con algún miembro adulto/a mayor, donde en el 42,3% existe al menos una persona adulta mayor ⁽³⁾.

Los servicios y programas de la salud todavía se orientan sobre todo a los servicios curativos y no evalúan en forma sistemática, ni holística a la persona adulta mayor ⁽⁴⁾.

El Ministerio de la Mujer y Desarrollo social (MIMDES), desde su rol rector en políticas para las personas adultas mayores, ejecuta la política del envejecimiento saludable, con la finalidad de promover, entre otras acciones, la autoestima y el autocuidado como elementos facilitadores en la obtención de una mejor calidad de vida ⁽⁵⁾.

Esto requiere que los servicios de salud incorporen la perspectiva de desarrollo humano y que las personas adultas mayores asimilen una nueva filosofía de vida, en la que el envejecer no sea sinónimo de declinación, sino que se convierta en una fuente de sabiduría y experiencia, a la vez que se cimiente en un compromiso personal de vivir una vida activa y productiva ⁽⁶⁾.

En la persona adulta mayor, la autoestima cobra mucha importancia, pues los cambios físicos, hacen que la persona adulta mayor limite su autocuidado y esto puede influir negativamente en el concepto que tienen de si mismas y afectar su autoestima. La persona adulta mayor necesita saber que es querido, que es tenido en cuenta y que no es un estorbo, para ello es necesario que su

parte emocional, sus vínculos con hijos, familiares directos o nietos, se fortalezcan ⁽⁷⁾.

La autoestima es un factor importante para el autocuidado ya que este tiene como propósito contribuir a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades de las personas adultas mayores, además del mantenimiento de su autovalencia, promoción de comportamientos y estilos de vida saludables ⁽⁸⁾.

Las profesionales de enfermería, como proveen autocuidado, sus intervenciones deben estar dirigidas al fortalecimiento de las capacidades de autocuidado del adulto mayor, lo cual podría disminuir la prevalencia de co-morbilidades, discapacidades, dependencia y por ende mejorar la calidad de vida ⁽⁹⁾.

En el Hospital "Aurelio Díaz Ufano y Peral, se observa carencias en la persona adulta mayor, ya no tienen una buena capacidad de autocuidado, a medida que la edad avanza hace que poco a poco vayan perdiendo movilidad, ya no pueden realizar con la misma fuerza y entusiasmo sus actividades que acostumbraban y eso podría repercutir en su autoestima. Muchos pacientes adultos mayores piensan que son inútiles, piensan que no puede autovalerse por sí mismo, ya no pueden realizar actividades de la vida diaria. Alguno de ellos, se referían a su autocuidado como algo secundario, expresando que ya estaban "viejos", "ya vivimos

suficiente”, “nosotros nos enfermamos de todo” y “damos mucho trabajo y molestias a mis hijos”, negándose a reconocer que cuidarse a sí mismos, mejorará la calidad de vida y le permitirá vivir saludable, otros se muestran con bajo autoestima, poco comunicativos y casi no se interrelacionan con los demás pacientes, donde se evidencian la carencia del entorno familiar y los espacios de socialización.

En este escenario donde desarrollan su labor profesional el personal de enfermería, es necesario reconocer al adulto mayor como ser holística, respetando su individualidad, considerándolo como un ser con derechos y obligaciones, que posee características que determina su autonomía, libertad, tolerancia e integridad, asumiendo el cuidado del adulto mayor con responsabilidad, comprensión por el deterioro fisiológico propio de su edad y enfermedades ⁽¹⁰⁾.

Teniendo en cuenta la situación problemática expuesta y existiendo escasos antecedentes empíricos realizados con estas variables, es un compromiso como profesional de Enfermería dar respuesta mediante la investigación a esta realidad con el fin de mejorar la calidad de la atención y poder generar nuevo conocimiento para así aportar en un cuidado de calidad a la persona adulta mayor, ello motivó a plantear la siguiente interrogante:

1.2 Formulación de problemas

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de autoestima y autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, San Juan de Lurigancho, 2016?

1.2.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de autoestima de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?
- b) ¿Cuál es el nivel de autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?
- c) ¿Existe relación entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, San Juan de Lurigancho, 2016.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de autoestima de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.
- b) Determinar el nivel de autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.
- c) Establecer la relación entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.

1.4 Justificación

El presente estudio se justifica por que en nuestro país existe un incremento de la expectativa de vida e inversión de la pirámide poblacional donde el adulto mayor constituye el 9.1% de la población total con tendencia a crecer progresivamente, es necesario replantear nuestro hacer cotidiano en la atención de la persona adulta mayor ⁽¹¹⁾.

Nuestra intervención como profesionales de Enfermería en el grupo del adulto mayor nos permite laborar con pleno conocimiento de muchas esferas del componente humano, de este grupo vulnerable y frágil, con necesidad de múltiples cuidados.

Es necesario reorientar los programas y servicios de salud en el fomento de la salud y prevención de enfermedades, secuelas o discapacidades.

Es prioritario fortalecer las medidas que ayudan adulto mayor a llevar un envejecimiento exitoso, el mantenimiento de la funcionalidad que genera bienestar y nuevos estilos de vida saludable.

La Formación de cuidadores y la participación activa del familiar acompañante para la recuperación de la salud de la persona adulta mayor, disminuyendo complicaciones y costos sanitarios.

Por lo tanto, la relevancia de esta investigación es conocer las prácticas de autocuidado, reconocida como una estrategia fundamental, para conservar y recuperar la salud, además como medida de promoción y prevención, logrando así concientizar a las personas para lograrlo.

En la persona Adulta mayor, la autoestima y la promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral de la vida cotidiana y el desarrollo humano, para alcanzar un estado de salud óptimo y vivir mejor.

Para enfermería la presente investigación cobra importancia en su rol educador como promotor, innovador, evaluador y conductor de estrategias educativas, ya que a través del autocuidado se reconozcan las necesidades, expectativas u autoestima de los adultos mayores para el desarrollo de aptitudes, habilidades y conocimientos.

También favorecer el crecimiento profesional mediante el desarrollo de la investigación en servicio y fomentar la cultura de la investigación en la institución.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

ALVEAR IDROVO Ruth Magdalena, en Cuenca (Ecuador, en 2015), realizó un estudio sobre “Percepción de la capacidad de autocuidado del adulto mayor del Centro de Promoción Activa del IESS-Cuenca, 2014” con el objetivo de establecer la percepción de la capacidad de autocuidado del adulto mayor del Centro de Promoción Activa del IESS-Cuenca, 2014. El tipo de estudio fue descriptivo, con una muestra de 120 pacientes de los que el 65% fueron mujeres, la técnica empleada fue la encuesta, el instrumento fue el Test de CYPAC-AM. 1. Los resultados mostraron que en el 30% de los adultos mayores estudiados la percepción de la capacidad de autocuidado fue deficiente, las áreas con mejor desempeño (autocuidado adecuado) entre los adultos mayores se encuentran el control de adicciones (80%), la actividad física (65.8%) el control de la medicación (64.2%). Mientras, los de bajos resultados fueron las de control del descanso y sueño y el control de la eliminación, en los que más del 40% de la muestra presentó una percepción del autocuidado inadecuada. Concluyendo que: los resultados indican un déficit potencial en el autocuidado de los adultos mayores ⁽¹²⁾.

ANAYA GARCÍA Nereyda, (en Colombia, en el año 2012) presentaron la investigación “Estrategias de intervención para favorecer la autoestima en los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados del municipio de San José de Cúcuta”, con el objetivo de determinar las estrategias de intervención de la autoestima en los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados con el fin de favorecer el abordaje terapéutico en esta área. Tipo cuantitativo descriptivo correlacional. La muestra fue conformada por 80 Adultos Mayores institucionalizados y no institucionalizados, las técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron una entrevista estructurada y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados mostraron que existen diferencias entre los niveles de autoestima entre institucionalizados y no institucionalizados, el 88,8% de los institucionalizados cuentan con una autoestima alta; en cambio, casi la mitad de los no institucionalizados (45,5%) cuentan con una autoestima media, siendo un 36,4% el que se ubicó en la autoestima alta. Para ambos grupos, los porcentajes más bajos estuvieron en la Autoestima baja, sin embargo, el más representativo es el de los no institucionalizados con un 18,2%⁽¹³⁾.

MILLAN MÉNDEZ Israel, (en Cuba, en el año 2010), realizó la investigación Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. Cuba. Estudio

descriptivo transversal en el municipio Holguín con el objetivo de evaluar la capacidad y percepción de autocuidado del Adulto Mayor en la comunidad. De un universo de 354 ancianos de 3 consultorios, se seleccionaron 195, a los cuales se le aplicó un Instrumento diseñado al efecto para medir su nivel de autocuidado. Los resultados arrojaron que el 50,5% de los hombres y el 43,3% de las mujeres no se cuidan adecuadamente, existe un déficit de autocuidado cognoscitivo-perceptivo en el 46,7%, un 9,8% tienen déficit parcial y 5,6% déficit total. De los 121 pacientes cuyo nivel de autocuidado es inadecuado el 75,2% son independientes y el 63,6% perciben su estado de salud aparentemente sano, concluyéndose que no obstante la gran mayoría de los adultos mayores estudiados ser independientes para realizar las actividades de la vida diaria, estos no desarrollan adecuadamente sus capacidades de autocuidado, por lo que el grado funcional independiente es una condición necesaria pero no suficiente para un buen autocuidado, los adultos mayores que perciben algún riesgo para su salud se cuidan más que los que se perciben sanos⁽¹⁴⁾.

GARCILASO-SALAZAR Mayuri, (en San Juan de Miraflores, Lima, Perú, en el año 2014), presentó la investigación "Capacidad de autocuidado del adulto mayor para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria Centro de salud de San Juan de

Miraflores "Ollantay", UNMSM - 2014", tuvo como objetivo general determinar la capacidad de autocuidado del adulto mayor para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria. Investigación cuantitativa, aplicativo, descriptivo y de corte transversal. Para recolectar datos se utilizó un cuestionario de Lawton y Brody y la escala de Pfeiffer que se aplicaron a 74 adultos mayores, usuarios del Centro de salud "Ollantay". Concluyendo que en la capacidad de autocuidado del adulto mayor para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria prevalece la dependencia en un 75,7%, que influye desfavorablemente en su calidad de vida. En relación a la capacidad de autocuidado del adulto mayor para realizar las actividades instrumentales, se encontró que las capacidades para ir de compras y preparar la comida y responsabilidad de la medicación son las áreas más comprometidas con el 43,2%, 41,9% y 54,1% de dependencia respectivamente ⁽¹⁵⁾.

CAMACHO SERRANTES Susan, LACHUMA VIERA Iris, en Iquitos, Perú, en el año 2013, realizaron el estudio "Prácticas de autocuidado, capacidad funcional y depresión en adultos mayores. C.S. 9 de Octubre. UNAP- Iquitos, con el objetivo de determinar la relación que existe entre la capacidad funcional, depresión y las prácticas de autocuidado en el adulto mayor que asiste al centro de salud 9 de Octubre, estudio descriptivo correlacional, con una

población de 86 personas A.M. se les aplicó los índices de Katz, Lawton, GDS, la escala de autocuidado de Leitón. Los hallazgos mostraron que el 92.8% son independientes en la capacidad funcional básica y el 62.8% independientes en la capacidad funcional. El 59.3% de adultos mayores no muestran manifestaciones de depresión. El 82.6% de adultos mayores tienen un nivel bueno de prácticas de autocuidado y el 17.4% autocuidado regular. De acuerdo a las dimensiones o áreas evaluadas, se determinó que las medias de autocuidado fueron más altas en los varones que en las mujeres. Las variables que mostraron asociación estadística muy fuerte con las prácticas de autocuidado, en forma directa o positiva fueron: el cuidado psicosocial, cuidado de la memoria, cuidado de pies y cuidado de boca. Es decir que, los adultos mayores que informan mejor cuidado en la dimensión psicosocial, memoria, pies, boca, mostrarán mejor nivel de prácticas de autocuidado. La única variable que mostró correlación inversa o negativa con las prácticas de autocuidado fue el estado de ánimo o depresión. Es decir que, a mayor estado depresivo del adulto mayor, menor es el nivel de prácticas de autocuidado ⁽¹⁶⁾.

RAMOS BURGOS Ana, (en Lima, Perú, en el año 2012), desarrolló la investigación "Autoestima y autocuidado en los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja Lima", con el objetivo de determinar la

autoestima y los conocimientos sobre autocuidado en el adulto mayor. Estudio cuantitativo, método descriptivo, transversal. La muestra estuvo conformada por 35 adultos mayores. Se utilizó la Escala de Autoestima de Rosemberg y un cuestionario. Los resultados mostraron que el 57% presentaron autoestima baja, 33% media, y 10% alta. En cuanto a los conocimientos, 53% no conoce y 47% conoce, en la dimensión biológica 53% no conocen y 47% conocen, y en la dimensión psicosocial 73% conocen y 27% no conocen. Concluyendo que, la mayoría de adultos mayores tienen un nivel de autoestima de baja a media referido a que; se sienten inútiles, a veces no tienen por qué sentirse orgullosos y se sienten fracasados, seguido de un mínimo porcentaje alto ya que sienten que tienen buenas cualidades y valen igual que los demás. En cuanto a los conocimientos el mayor porcentaje de los adultos mayores no conocen sobre el autocuidado en el sueño, aspectos nutricionales y la importancia de las relaciones familiares y sociales; lo que conocen está dado por los cuidados de la piel y anexos, la actividad física y el tiempo libre ⁽¹⁷⁾.

CABRERA SOSAYA Mayra, (en Trujillo, Perú, en el año 2012), presentó su estudio: "Nivel de autoestima y nivel de autocuidado del paciente con tratamiento de hemodialisis". Estudio de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal, con el objetivo de determinar la relación que

existe entre el nivel de autoestima y el nivel de autocuidado del paciente con tratamiento de hemodiálisis de la Clínica Internacional del Riñón, la población estuvo conformada por 90 pacientes, de la cual se extrajo una muestra representativa de 32 pacientes para el estudio; los instrumentos utilizados para recolectar la información fueron: La Escala de Cirilo Vargas Toro, modificada por la autora para medir el nivel de autoestima y el cuestionario para la valoración del nivel de autocuidado del paciente en tratamiento de hemodiálisis elaborado por la autora. Para el análisis de los datos obtenidos se aplicó la prueba estadística chi cuadrado (χ^2) en el programa SPSS versión 16. Los resultados encontraron que el 84% de los pacientes tienen nivel de autoestima positiva, y el 16% nivel de autoestima negativa; el 66% de los pacientes tienen un nivel bueno de autocuidado, y el 34% tiene un nivel de autocuidado malo. En conclusión: al realizar la prueba estadística de independencia de criterio chi 2, se encontró que si existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el nivel de autocuidado en los pacientes en tratamiento de hemodiálisis (valor $p < 0.05$) ⁽¹⁸⁾.

ARIAS Miguel, VILLAVICENCIO Norma, (en Chimbote, Perú, en el año 2009), presentaron el estudio "Autoestima y autocuidado del Adulto Mayor, Hospital III EsSalud, con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de autoestima y el nivel de autocuidado del adulto mayor, estudio descriptivo, analítico, correlacional, el

universo estuvo conformado por 450 adultos mayores, con una muestra de 79 personas. Los datos se recolectaron en 2 instrumentos: Test para medir el autocuidado del adulto mayor de Dorothea Orem y Test para medir la autoestima Rosenberg. Los hallazgos fueron que el autocuidado bueno alcanzo el mayor porcentaje, seguido del regular, y en menor porcentaje el deficiente, donde la autoestima alta predomino sobre el Autoestima baja. Así mismo, se encontró una relación altamente significativa entre autoestima y autocuidado ⁽¹⁹⁾.

Los antecedentes mencionados muestran y aportan en el presente trabajo de investigación información relevante que está presente en la población adulto mayor, sobre todo porque guarda relación con las variables de estudio, autocuidado y depresión, aportando en lo referente a los factores que influyen en el autocuidado y en los síntomas depresivos en el adulto mayor.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Autoestima

A. Definición

Branden define la autoestima como la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes:

Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios; el respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz y, por extensión, confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas ⁽²⁰⁾.

Gonzales sostiene que la autoestima es la experiencia fundamental de que se puede llevar una vida significativa y al mismo tiempo cumplir sus exigencias ⁽²¹⁾.

Duque sostiene que la autoestima es una actitud hacia uno mismo y es el resultado de la historia personal. Resultado de un conjunto de vivencias, acciones, comportamientos que se van dando y experimentando a través de la existencia. Es el sentimiento que se expresa siempre con hechos. Es el proceso mediante el cual la persona, confronta sus acciones, sus sentimientos, sus capacidades, limitaciones y atributos en comparación a sus criterios y valores personales que ha interiorizado. La autoestima sustenta y motiva la personalidad ⁽²²⁾.

La autoestima, es sentirse bien consigo mismo, tener autoconfianza, aceptarse como es, estar feliz por ser quien es. La autoestima es la clave del éxito, para comprendernos y comprender a los demás, es la confianza y el respeto por uno mismo. En otras palabras, es la reputación que tenemos de nosotros mismos.

Coincidiendo con Branden, Duque plantea que la autoestima, es el resultado de hábitos, capacidades y aptitudes adquiridas en todas las vivencias de la vida; es la forma de pensar, sentir y actuar, la cual conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica así mismo un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que veamos en nosotros. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es la admiración ante la propia valía ⁽²²⁾.

Es decir, la autoestima se basa en el autoconcepto que la persona tenga de sí mismo y de su eficacia en el actuar, de los sentimientos que tenga sobre su persona.

B. Naturaleza de la autoestima

Según Branden, las evaluaciones que emiten las personas sobre ellas mismas, se suelen experimentar no como un juicio consciente, manifestado verbalmente, sino bajo la forma de un

sentimiento, que puede ser difícil de aislar e identificar porque lo experimentan constantemente, forma parte de todos los demás sentimientos, está implicado en cada una de nuestras respuestas emocionales. La naturaleza de esa autoevaluación tiene profundo efectos sobre el proceso de pensamiento de la persona, sus emociones, sus deseos, valores y objetivos. Es la clave más significativa para su conducta ⁽²⁰⁾.

Por su parte, Coopersmith, definió la autoestima como: La evaluación que hace y mantiene habitualmente la persona con respecto a sí misma: expresa una actitud de aprobación desaprobarción e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, destacado, con éxito y valioso. En resumen, la autoestima es un juicio personal sobre la valía que se expresa en las actitudes que el individuo manifiesta hacia sí" ⁽²³⁾.

Respaldando a ambos autores Rojas sostiene que la autoestima, se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás ⁽²⁴⁾.

Las fuentes interiores de la autoestima son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a una misma, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora. Define a estos pilares del siguiente modo: La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo. El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales⁽²⁵⁾.

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados: implica un sentimiento de eficacia personal y otro de valor propio. Es la suma integrada de la confianza y respeto en uno mismo.

C. Tipos de autoestima

Autoestima positiva o alta

Coopersmith, señala que las personas con autoestima alta se aproximan a las tareas con expectativa de que tendrán éxito y serán bien recibidos, confían en sus percepciones y juicios, creen que sus esfuerzos los llevarán a soluciones favorables, aceptan sus propias opiniones, creen y confían en sus reacciones y conclusiones y esto les permite sostener sus ideas y puntos de vista cuando hay diferencias de opinión. Conducen a la persona a una gran independencia social, a una mayor creatividad condicionándola a acciones sociales más asertivas. Tienen a adoptar un papel activo en los grupos sociales, tienen menos dificultad en establecer relaciones sociales y en expresar opiniones de manera clara ⁽²³⁾.

Albaladejo, enfatiza en que distingamos entre una alta autoestima "constructiva", que beneficia a la persona y a los que con ella conviven, y una alta autoestima que hace una distinción entre autoestima positiva sana y autoestima positiva ⁽²⁶⁾.

La autoestima alta se caracteriza porque:

La persona vive poniendo en práctica una forma de relación asertiva: Tanto tú como yo somos importantes. Vamos, pues, a dialogar.

Vive de acuerdo a valores que se consideran “saludables” para la persona y para los que con ella se relacionan: bondad, generosidad, solidaridad, cooperación, amabilidad...

Existe, generalmente, coherencia entre lo que la persona piensa, dice y hace.

Busca construir, nunca destruir. Por tanto, las críticas que se hace a sí misma o a los demás están basadas en el respeto y en las posibilidades de cambio que todo ser humano tiene.

Favorece el desarrollo de una autoestima sana en los demás, actuando en muchas ocasiones como modelo ⁽²⁵⁾.

Autoestima negativa o baja

Branden plantea que las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el “no puedo”, el “no soy capaz”. Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer

frente a los desafíos de la vida. El indicador decisivo, según Branden, para saber si una persona tiene una alta o baja autoestima reside en sus acciones: lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de sus conocimientos y sus valores, su nivel de coherencia interna, que se refleja en el exterior ⁽²⁵⁾.

La baja autoestima implica insatisfacción, rechazo y desprecio hacia sí mismo. Se ven como inútiles, dependientes y abrumados. Por lo que estas personas son más vulnerables ante cualquier situación.

Por su parte Rojas sostiene que, las personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales, como:

Tendencia a la generalización: se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede del estilo: "a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con".

Pensamiento dicotómico o absolutista: Rojas define este concepto como: "binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables.

Filtrado negativo: se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.

Autoacusaciones: consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.

Personalización: se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.

Reacción emocional y poco racional: el argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican ⁽²⁴⁾.

Las personas con una baja autoestima entran en un círculo vicioso, al no apreciarse a sí mismas, carecen de motivación para llevar a cabo su superación personal, son pesimistas y se sienten inseguras para abordar los problemas cotidianos, lo que las hace poco comunicativas, tristes y con escasa capacidad resolutive. Esto las lleva a autocriticarse negativamente, socavando su autoestima y cerrando así el círculo vicioso ⁽²⁴⁾.

La baja autoestima puede expresarse de diferentes maneras dependiendo de la personalidad del sujeto, de sus experiencias

vitales y de los modelos de identificación a los que ha estado expuesto.

D. Cimientos de la autoestima

Los cimientos de la autoestima son tres:

1. La aceptación de uno mismo, tal y como es, con sus virtudes y sus defectos, con sus aciertos y errores, con su historia única e irrepetible, con sus logros y fracasos, con todo lo bueno conseguido y con todo aquello que le hace sentir culpable por no haber actuado de la forma como hubiera sido deseable que lo hiciera.
2. El respeto por uno mismo, siendo consciente de que hay muchas cosas que le gustaría que fueran o hubieran sido de otra forma y perdonando todo aquello que ha realizado habiendo hecho daño a otros o a sí mismo.
3. El amor por uno mismo sin exclusiones. Amor por la esencia de lo que se es y por la dignidad que esa misma esencia le confiere. Amor por la realidad física y psicológica que le hace un ser único e irrepetible.

E. Autoestima en la persona adulta mayor

La autoestima permite al adulto ver la vida de manera optimista y creativa, amarse, apreciarse, valorarse y valorar a quienes están a

su alrededor. Mientras más positivos sean los sentimientos que cada uno tenga de sí mismo, mayor es su autoestima ⁽²²⁾.

La autoestima asegura y permite que el adulto tenga confianza en sí mismo, sea capaz de tomar decisiones, se acepte a sí mismo, se sienta a gusto consigo mismo y encuentre su propia identidad.

La autoestima en el adulto, garantiza que, desde sus propios sentimientos, fortalezas y limitaciones, proyecte su futuro, se sienta en capacidad de escoger nuevas metas. De ahí que se diga que la persona, es un ser en busca de su propia identidad. Cuando el adulto goza de autoestima, es capaz de enfrentar un fracaso y los problemas que le sobrevengan, pues dispone de la fuerza y de la fortaleza espiritual necesaria para hacerle frente. La autoestima hace del adulto capaz, dispuesto a comprometerse y asumir responsabilidades. Solo el ser humano que tiene confianza en sí mismo es comprometido, cree en sus capacidades y actitudes. La autoestima permite que el adulto tenga buena salud, bienestar, armonía espiritual. Un conocimiento más profundo de sí mismo le brinda alegría, apertura, entusiasmo y optimismo. La autoestima permite, que el adulto alcance progresivamente su madurez ⁽²²⁾.

El adulto se siente mejor físicamente, cuando es feliz. El temor, la ansiedad, el odio y la envidia se registran en su mirada, en la expresión del rostro, modo de expresarse y de comportarse.

A menudo, un adulto refleja un sentimiento de ansiedad en los hombros caídos, en los pies arrastrados por el suelo. El adulto marcha mejor consigo mismo, cuando es feliz, cuando tiene fe en sí mismo, cuando cree en la vida.

Si el adulto desea vivir de una forma triunfante y saludable, se debe manifestar con expresiones sanas, constructivas y creadoras para llegar a su plena realización. Se debe tener un interés sano, no solo en sí mismo, sino en otras personas, en el mundo, en el gran conjunto de la vida. Debe dar de sí mismo, de su amor y de su creación, pues ésta es la expresión de la personalidad ⁽²²⁾.

La autoestima en el adulto mayor se forma con la valoración que se haga de la percepción que se tiene de sí mismo, en la cual interfieren factores como: las capacidades físicas, las capacidades mentales y el aspecto externo del adulto mayor, que se va afectando con el paso de los años. La pérdida de estas capacidades y aspectos, crean al individuo temores y afectando de modo negativo su autoestima, y esto tiene repercusiones en la forma de su autoestima, en ocasiones llega a tener reacciones extremistas como: la agresión o la sumisión. No únicamente esto tiene que ver, con la formación de autoestima, sino además la relación que mantengan con sus familiares, amigos y sentimientos asociados a ellos.

La autoestima alta, en esta edad, es muy necesaria para el individuo pueda sobrevivir en sus relaciones familiares y sociales. Y cuando la persona mayor siente que vale poco, siguiendo el planteamiento de Virginia Stair, "espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás, esto le abre la posibilidad de convertirse en víctima, cuando alguien espera lo peor, baja la guardia y permite que lo peor suceda, para defenderse tendrá que ocultar detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. De esta forma al verse separado de los demás, se vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes lo rodean. Para este tipo de personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad, y tiene a sufrir el maltrato y el desprecio de otros. Por estas situaciones, es por las cuales se pueden dar situaciones de aislamiento de los adultos mayores, a sí mismo, por la forma que son concebidos y tratados por la sociedad. Al mismo tiempo, a veces la familia y los amigos, obligan al individuo a un retiro social y familiar para evitar enfrentamientos desagradables que afectan más su autoestima ⁽²⁷⁾.

Cuando las personas mayores están desempleadas, su independencia económica se pierde y ahora tiene que depender económicamente de otros, lo sitúa en desventaja en cuanto su derecho de opinión y decisión sobre su comportamiento. En cambio, cuando es pensionado, la situación en que se encuentra

es diferente, se puede decir, que es independiente, pero si algún familiar es el encargado de administrar su dinero, esto lo puede llevar, a una condición de dependencia. De igual forma la autoestima, tiene que ver la condición económica en la que se encuentra el adulto mayor, ya que repercute en la forma de autovalorarse.

Otro contexto, es el que se da, si el individuo acepta su edad y la pérdida de sus capacidades, porque entonces lo puede reflejar a las personas que le rodean, y es posible que lo acepten como es, lo cual hace que la autoestima del adulto mayor sea retroalimentada y así acepte el lugar en la familia y la sociedad.

G. Valoración de la autoestima

Para lograr un mejor y adecuado conocimiento, valoración del ser humano consigo mismo y el entorno, y se mide mediante escalas, que son indicadores de salud mental.

Existen diversos que miden la autoestima, pero unos de los más utilizados son es la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).

Rosenberg entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características. La escala

fue dirigida en un principio a adolescentes, hoy se usa con otros grupos etarios.

Su aplicación es simple y rápida. Cuenta con 10 ítems, divididos equitativamente en positivos y negativos (ejemplos, sentimiento positivo: " creo que tengo un buen número de cualidades " sentimiento negativo: " siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mi").

Es un instrumento unidimensional que se contesta en una escala de 4 alternativas, que va desde " muy de acuerdo" a " muy en desacuerdo" ⁽²⁸⁾.

2.2.2 Autocuidado

A. Definición

La Organización Panamericana de la Salud, define: el autocuidado como "Todas las medidas y decisiones que adopta una persona para prevenir, diagnosticar y tratar su salud y la decisión de utilizar los sistemas formales e informales de la salud" ⁽²⁹⁾.

El autocuidado, se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre

decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado⁽³⁰⁾.

Según Gary y González, sostienen que “el autocuidado constituye aquellas actividades iniciadas desde el nacimiento o relacionadas por un individuo, familia y comunidad para alcanzar el polo máximo de independencia y mantener o promover una salud máxima”⁽³¹⁾.

Roper refiere que “la enfermera o enfermero tiene por meta ayudar a la persona a progresar hacia el polo de la independencia máxima para ella, en cada una de las actividades de la vida cotidiana, ayudarle a permanecer y hacer frente a todo movimiento hacia el polo de la dependencia. En ciertos casos ayudarle a aceptar la

dependencia y finalmente ya que el hombre es un ser mortal ayudarlo a morir con dignidad”⁽³²⁾.

B. Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem

En enfermería el concepto de autocuidado fue introducido por medio de la teoría del “Autocuidado de Orem”, para esta autora los humanos se distinguen de otros seres vivos por su capacidad de reflexionar sobre sí mismos y sobre su ambiente, por simbolizar lo que experimentan, por usar creaciones simbólicas (palabras y comportamientos) en pensamientos y comunicaciones, y por hacer cosas que son benéficas para sí mismos y para los demás⁽³³⁾.

Para Orem, las necesidades de autocuidado siempre existen, la capacidad y habilidad para satisfacer estas necesidades dependen de las habilidades cognoscitivas y motoras del nivel emocional de la edad y de las influencias culturales y familiares del propio individuo o de sus agentes⁽³⁴⁾.

De este modo los requisitos de autocuidado se conceptualizan con actividades, destrezas y acciones sistemáticas que deben ser realizadas para y por el agente, con el objetivo de controlar factores humanos y ambientales que afecten el funcionamiento y desarrollo humano, como también el reconocer signos de riesgos, asimismo en ocasiones este tiene que ser guiado y evaluado, con el

propósito que estas acciones siempre cumplan con el fin que es el cuidado de la salud, y el mejoramiento de la calidad de vida.

La presente investigación está basada en la teoría de Dorothea Orem. El autocuidado lo define la práctica de actividades de la personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar.

Requisitos del autocuidado

Estos requisitos se derivan de una reflexión interior formulada expresamente que distingue las acciones que, según se sabe o se cree, son necesarias para regular los diversos aspectos del funcionamiento humano y el desarrollo permanente o en condiciones y circunstancias específicas. Por cada requisito del autocuidado formulado se fija:

- El factor que se debe controlar u orientar para mantener el funcionamiento y desarrollo humano con arreglo a las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personal.
- La naturaleza de la acción necesaria. Los requisitos del autocuidado formulados abiertamente constituyen el fin formal

de mismo y expresan los resultados deseados o pretendidos, es decir, las metas que persigue aquel ⁽³³⁾.

Requisitos del autocuidado universales

Los objetivos necesarios a escala universal que se deben satisfacer a través del autocuidado o del cuidado dependiente tienen su origen en lo que se conoce de forma contrastada o lo que está en vías de comprobación acerca de la estructura humana y la integridad funcional en las diversas etapas del ciclo vital.

En esta teoría se proponen seis requisitos que comparten los hombres, las mujeres y los niños:

- El mantenimiento de un consumo de aire, agua y alimento suficiente
- La prestación de la asistencia que se asocia con los procesos de eliminación y los excrementos.
- La preservación de un equilibrio entre actividad y reposo.
- El mantenimiento del equilibrio entre soledad e interacción social.
- La prevención de los riesgos para la vida humana, el funcionamiento del cuerpo y el bienestar personal
- La promoción del funcionamiento y desarrollo personal dentro de grupos sociales, de acuerdo con el potencial humano, las

limitaciones conocidas y el deseo de ser normal. El termino normalidad se utiliza aquí para referirse a lo que es humano en esencia y se corresponde con las cualidades y las características genéticas y constitutivas del individuo

Requisitos del autocuidado relativos al desarrollo

Se definen como aquellos que tienen por objeto promover mecanismos que ayuden a vivir y madurar y a prevenir enfermedades que perjudiquen a dicha maduración o a aliviar sus efectos.

Requisitos del autocuidado cuando falla la salud

Estos requisitos son comunes en las personas que están enfermas o que han sufrido algún accidente y que presentan algún trastorno o estado patológico en concreto, en lo que se incluye defectos y discapacidad, y para los que existe un diagnostico y se ha iniciado tratamiento médico. Las características de la falta de salud como un estado que abarca un cierto periodo de tiempo determinan el tipo de cuidados necesarios mientras que sufren los efectos del estado patológico y dura la enfermedad ⁽³³⁾.

Las enfermedades o lesiones no solo afectan a estructuras concretas y a mecanismos fisiológicos y psicológicos, sino también al funcionamiento global del cuerpo. Cuando este funcionamiento

global está seriamente alterado (retraso mental grave, estados de coma, autismo), la capacidad del individuo maduro o joven para actuar se ve seriamente afectada, ya sea de forma permanente o temporal. En estados de salud anormales, los requisitos de autocuidado nacen tanto de las circunstancias de estar enfermo como de las medidas tomadas en el diagnóstico o del tratamiento.

Demanda de autocuidado terapéutico

La suma de todas las medidas sanitarias necesarias en momentos concretos o lo largo de un periodo de tiempo para satisfacer las necesidades de autocuidado conocidas del individuo, que dependen en particular de cada enfermedad y de las circunstancias y requieren la aplicación de métodos apropiados para:

- Controlar o gestionar factores identificados en las necesidades, de valor obligatorio para el funcionamiento del organismo como, por ejemplo, el aire, el agua y suficiente alimento.
- Cumplir con el elemento de actividad de la necesidad, por ejemplo, mantenimiento, promoción, prevención y provisión.

La demanda del autocuidado terapéutico en cualquier momento:

- Describe factores en el paciente o en el entorno que (en pro de la vida, la salud o el bienestar del paciente) deben mantenerse estables dentro de un rango de valores o conducirse hasta este

rango de valores o conducirse hasta este rango de forma permanente.

- Posee un grado conocido de eficacia instrumental que se deriva de la selección de la tecnología y las técnicas específicas, que se van a aplicar, con el fin de tratar y, en cierto modo, controlar a un paciente o unos factores cambiantes del entorno ⁽³⁴⁾.

Actividad del autocuidado

Esta actividad se describe como la compleja capacidad adquirida por las personas jóvenes y maduras para conocer y satisfacer de forma continua sus necesidades y llevar a cabo una acción deliberada e intencionada para regular su funcionamiento y desarrollo individual.

Agente

Persona que se compromete a realizar una serie de acciones o que tienen poder para hacerlo.

Agente de cuidado dependiente

Por lo general, estos agentes son personas a que aceptan y cumplen con la responsabilidad de conocer y satisfacer las necesidades de autocuidado terapéutico de otras personas socialmente dependientes de ellas, o bien que regulan el desarrollo

o el ejercicio para que estas personas lleguen a conseguir un autocuidado

Déficit de autocuidado

Relación entre la demanda y autocuidado terapéutico y la actividad autoasistencial en el cual las capacidades de autocuidado desarrolladas dentro de la actividad no sirven o no resultan adecuadas para conocer o satisfacer parte o la totalidad de los componentes de la demanda existente o potencial.

Actividad de enfermería

Conjunto de aptitudes que desarrollan las personas con formación de enfermeras para poder asumir un papel dentro de un marco de relación interpersonal legítima con el fin de actuar, conocer y ayudar a las personas, satisfacer sus demandas de autocuidado terapéutico y regular el desarrollo o ejercicio de la actividad de autocuidado ⁽³⁴⁾.

Sistemas de enfermería

Series y secuencias de acciones prácticas deliberadas que llevan a cabo las enfermeras, a veces en coordinación con sus pacientes, para conocer y satisfacer los componentes de las demandas de

autocuidado terapéutico de estos y para proyectar y regular el ejercicio o desarrollo de la actividad autoasistencial.

Métodos de ayuda

Desde el punto de vista de una enfermera, un método de ayuda es una sucesión de acciones que, al aplicarse, resuelven o compensan las limitaciones que tienen las personas, en el ámbito de la salud, para regular su funcionamiento y desarrollo propios o de otras personas que dependen de ellas. Las enfermeras utilizan todos los métodos, los seleccionados y combinan adaptándolos a las necesidades o a las personas que atienden en función de las limitaciones asociadas al estado de salud de aquellas:

- Actuar por otros
- Orientar y dirigir
- Ofrecer apoyo físico y psicológico
- Proporcionar y mantener un entorno que favorezca el desarrollo personal
- Enseñar

El modelo demuestra que cuando las capacidades de una persona son inadecuadas o insuficientes para satisfacer las necesidades de autocuidado terapéutico, la enfermera debe diseñar y aplicar un sistema de enfermería que compense las limitaciones expresadas como déficit de autocuidado o de cuidados dependientes. Es

importante resaltar que el modelo de déficit de autocuidado se configura a partir de la suma de estas subteorías ⁽³⁵⁾.

C. El autocuidado en el adulto mayor

La persona adulta mayor como se ha venido haciendo mención está avanzando a pasos agigantados y con ello hay una esperanza de vida más larga donde uno de los desafíos de este milenio es tener una población con un envejecimiento activo y saludable, para ello la persona adulta mayor tiene que conocer cómo cuidar su salud y esto incluye adultos mayores personas frágiles, discapacitadas o que necesitan ayuda.

La Organización Mundial de la Salud declara que la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad”. Armonizando con esta nueva concepción de salud, Ebersole y Hess definen que, para la persona adulta mayor o de edad avanzada, “bienestar es el balance entre sus entornos internos y externos y sus procesos emocionales, espirituales, sociales -culturales y físicos, que le permitan estar en su nivel óptimo de funcionamiento y lograr una existencia buena y satisfactoria” ⁽³⁴⁾.

Por esta razón el autocuidado en el adulto mayor y tomando la conceptualización de Dorothea Orem, quien menciona que el

autocuidado es “La práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar”. Además, señala que el autocuidado es la acción que realiza una persona madura a fin de cuidarse a sí misma en el ámbito donde se desenvuelve, y que las personas comprometidas con su autocuidado se preparan y capacitan para actuar deliberadamente sobre los factores que afectan su funcionamiento y desarrollo ⁽³³⁾.

De acuerdo con esta autora, el autocuidado en el adulto mayor es la conducta que se aprende y surge de la combinación de experiencias cognoscitivas y sociales. Estas conceptualizaciones incluyen las actividades referidas a la promoción y el fomento de la salud, la modificación de estilos de vida perjudiciales para la salud, la disminución de factores de riesgo y la prevención específica de enfermedades, el mantenimiento y recuperación de la salud, y la rehabilitación.

Además, vale recalcar que se reconoce al autocuidado como elemento que promueve el desarrollo humano integral, propiciando la independencia expresada en el protagonismo real de las personas de su propio destino en los distintos espacios de su vida.

Por eso es importante el autocuidado en el adulto mayor porque se ha conseguido mantener la capacidad funcional (biopsicosocial) del

adulto mayor y prevenir algunas enfermedades, se ha disminuido las limitaciones de diversas enfermedades y mejorado la interacción entre las personas mayores y los sistemas de servicios sociales y de salud por medio de la difusión de información ⁽³⁵⁾.

D. Dimensiones del autocuidado

D1. Autocuidado en la dimensión biológica

a. Cuidados de la piel y anexos en el Adulto Mayor.

La piel sana sin alteraciones es la primera línea de defensa del cuerpo contra las infecciones y lesiones de los tejidos: Regula la temperatura corporal.

Es órgano sensorial (dolor, tacto, presión y temperatura). Además, es un medio para la eliminación de desechos y participa en el mantenimiento del equilibrio de líquidos y electrolitos. A medida que la edad del adulto aumenta ocurren cambios en su piel y anexos que pueden alterar o disminuir sus funciones. Por lo tanto, es necesario para la salud en general conservar su buen estado y buenas prácticas de higiene en todo momento de nuestra vida para favorecer la seguridad, comodidad y bienestar de la persona. Los cambios relacionados con la piel, pelo y uñas por la edad pueden influir en la imagen de sí mismo y la confianza de la persona,

repercutiendo también, en la interacción social con riesgo al aislamiento por lo que es esencial el su cuidado ⁽³⁵⁾.

El primer cuidado de la piel es la higiene, esta es una rama de la medicina que tiene por objeto la prevención de enfermedades y el mantenimiento y la mejora de la salud. Se compone de un conjunto de normas y prácticas que mantienen el cuerpo en buen estado físico. La higiene corporal comienza con el baño de preferencia con jabón neutro. El baño ayuda a quitarle impurezas a la piel, la hidrata y le proporciona cierto relajamiento, por ello la limpieza de la piel tiene que ser todos los días lavándose la cara, orejas, boca, cuello, brazos, manos, axilas, pies y genitales. El baño completo puede ser 2 o 3 veces por semana de ducha preferentemente y con jabón suave. Al secarse debe hacerlo con cuidado y asegurándose de que los pliegues del cuerpo queden bien secos. Dese masajes, de preferencia con un guante de felpa, por todo el cuerpo, especialmente en las zonas más susceptibles (codos, coxis, rodillas) que estimularán la circulación y suavizarán la piel; seguidamente, es recomendable aplicarse una crema hidratante esto le ayudara para el cuidado de su piel. Es muy saludable que después del baño te apliques crema o aceite en todo el cuerpo, especialmente en los pies donde haya callos y/o grietas. La muda de ropa más importante que se debe cambiar es la interior ⁽³⁵⁾.

Tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño. Lavar el cabello por lo menos una a dos veces por semana, con champú suave. Cepillar o peinar con cuidado su cabello todos los días porque estimula la circulación capilar. No use ligas o peinados que tensionen el cabello porque en esta edad hay menor producción del cabello. Llevar las manos siempre limpias. Puede aplicarse crema para suavizarlas e impedir las escoriaciones o lesiones. Corte y mantenga las uñas limpias, las de los pies se cortarán en forma recta. El adulto mayor debe afeitarse con cuidado todos los días; y después es preferible aplicarse crema hidratante, porque el alcohol o la colonia resecan la piel. Se debe aplicar crema de alto poder protector solar (factor 15 o más), lleve sombrero de ala ancha o gorro con visera frontal, gafas de sol oscura de protección ultravioleta y ropas de algodón que cubran el cuerpo, o use sombrilla si se expone al sol entre las 10 am y las 15 horas. No tome baños de sol. Use la ropa cómoda, de acuerdo a la estación y a los gustos y necesidades. Preferentemente use ropa de lana, lino o algodón, especialmente las prendas interiores, evitando las de fibras sintéticas por ser causa a menudo de lesiones dérmicas por sensibilidad alérgica; así mismo, evite prendas rugosas. Use ropa con botones fáciles de maniobrar, de ser necesario se reemplazará los botones por cremalleras y las camisetas preferentemente serán con abertura adelante. Evite el

uso de ropa para dormir durante el día. El cambio de ropas será diario especialmente las prendas interiores, la ropa diaria debe cambiarse por lo menos tres veces por semana y lave la ropa de vestir y de cama con detergente suave.

Cambie de posición frecuentemente. No permanecer sentado en la misma posición por más de una hora. Durante el día acuéstese con las piernas un poco elevadas. Si usa medias elásticas, que sean especiales o recomendadas por el médico. No use ligas para sostener las medias, ni fajas ajustadas ⁽³⁵⁾.

Respecto al cuidado de los sentidos estos son importantes porque nos permiten percibir y disfrutar el mundo que nos rodea; en el proceso de envejecimiento se presentan alteraciones en los sentidos, por tanto, se necesitan desarrollar mecanismos que permitan superar los cambios y adaptarse a ellos, por eso la primera recomendación es acudir al médico de acuerdo al problema que pueda presentar.

El cuidado de la vista es importante porque este sentido nos permite percibir y disfrutar el mundo que nos rodea, los factores de riesgo: mala nutrición, infecciones del ojo, enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión), Como auto cuidarse: Consulte al médico/a por lo menos una vez al año y cuando exista molestia, si necesita anteojos estos deben ser indicados por el médico, de usar

anteojos, úselo en sus actividades diarias, cuando salga de un ambiente con poca luz a uno más iluminado, hágalo lentamente, aseo de las manos antes de tener en contacto con los ojos, y no se los frote toscamente, no introducirse objetos, ni medicinas que no hayan sido prescritas por el médico, tampoco use leche de bebé, agua de lima o de zanahoria, etc.. Acuda anualmente a una revisión con el oftalmólogo, si va a exponerse al sol, lleve sombrero o gorra y si es posible use lentes para sol, utilice buena luz cuando vaya a realizar trabajos manuales, lectura, tejido, artesanía, o costura, no intente sacarse algo del ojo usted mismo, acuda al establecimiento de salud más cercano (posta o centro de salud) ⁽²⁴⁾.

El Cuidado de los oídos es importante porque nos pone en contacto con el medio externo a través de los sonidos, y con las personas que nos rodean a través de la comunicación. A mayor edad, es posible una progresiva disminución de la audición, y son los miembros de la familia de la persona adulta mayor quienes pueden percibir este cambio. Como auto cuidarse: No exponerse a ruidos muy fuertes, no introducir ningún tipo de objetos en los oídos, como palitos de fósforos, palitos de tejer, hierbas, llaves, ramitas, algodón, hisopos, etc., no se aplique gotas al oído sin autorización de su médico, si disminuye su audición, acuda al Centro de Salud para evaluar cómo escucha y ver si necesita tratamiento, porque también es posible que la baja de audición se

deba a la acumulación de cerumen (sustancia grasa) en el oído, siempre esté motivado para conversar, cuanto mayor es la motivación, mayor es la capacidad para comunicarse ⁽³⁵⁾.

El Cuidado del olfato, gusto y tacto nos permite percibir los olores y sentir el sabor de los alimentos y las cosas. En las personas adultas mayores el sentido del olfato se hace menos intenso, el sentido del gusto disminuye levemente para los sabores ácido y amargo, se conserva el sabor de lo salado y especialmente el dulce. Respecto al sentido del tacto permite la comunicación con el medio externo mediante el contacto físico. Es el nexo más importante entre nuestro organismo y el exterior. Permite a las personas la percepción de muy finas e innumerables sensaciones, entre ellas la presión, temperatura, dolor, aspereza o suavidad, dureza, etc. El sentido del tacto se halla principalmente en la piel. En el proceso de envejecimiento el tacto disminuye en un tercio en las personas adultas mayores, como consecuencia hay menor percepción sensorial ⁽³⁵⁾.

Como auto cuidarse para el olfato y gusto: Evitar exponerse a sustancias con olores o sabores irritantes, la ingesta de alimentos muy calientes ó muy fríos, no introducir objetos extraños, y mantener siempre el aseo de la nariz y la boca.

Específicamente en el autocuidado oral se debe realizar: usar un cepillo dental para su limpieza, que sean de cerdas suaves, y debe cambiarlo periódicamente. Esto ayudará a mantener la limpieza necesaria para protegerse de las enfermedades, cepillarse los dientes y enjuagarse la boca después de cada comida, con pasta dental o bicarbonato, sal, coca. Con esto último también se pueden hacer buches o gárgaras, que ayudan a prevenir el mal aliento y las infecciones. Acto seguido, hay que enjuagarse la boca con agua limpia. En caso de usar prótesis retirarla para lavarla cepillándola adecuadamente, y en la noche mantenerla en un vaso con agua, no introducir palillos, ramas de hierbas, ni puntas entre los dientes, esto puede causar heridas e infecciones, es necesario el uso de prótesis o seda dental, evitar fumar porque la nicotina del cigarro mancha los dientes y deja mal aliento, además afecta la función digestiva y respiratoria, al realizar la limpieza de los dientes con el cepillo, también se debe masajear las encías, esto ayuda la circulación; de esta manera se evita que las encías enrojecen y sangren. Además, también ayuda para que los dientes no se aflojen, muevan y caigan, si se presenta dolor de muelas, consultar al dentista, no usar sustancias que puedan dañar la dentadura. En cuanto al autocuidado del tacto se debe usar crema hidratante y suavizantes, si está a su alcance, evitar las quemaduras y cortes en los dedos y piel ⁽³⁵⁾.

b. Autocuidado Nutricional en el Adulto Mayor

Según las personas van realizando sus actividades diarias, ya sean jugar, trabajar o descansar, o incluso dormir, sus organismos requieren energía. La nutrición es una de las necesidades humanas básicas que suministran esta energía y mantiene la vida. Una nutrición adecuada se considera la base fundamental de la promoción de salud y la prevención de las enfermedades durante toda la vida ⁽³⁶⁾.

Porque de esta va a depender la calidad de vida y nuestra salud, todo por el tipo de alimentación que ingerimos. Muchas enfermedades como el cáncer, la hipertensión arterial (presión alta), la diabetes (mucho azúcar en la sangre), las dislipidemias (aumento de grasa en la sangre), la obesidad (estar muy gordo) y la desnutrición, tienen que ver con los alimentos que consumimos. Para tener una alimentación saludable debemos consumir alimentos variados: Verduras y frutas, diariamente, Proteínas: queso, leche, menestras, tarwi o chocho, carnes, de preferencia de alpaca, cuy y pescado, Carbohidratos: tubérculos (oca, pituca, yacón, chuño, moraya, tocosh, inguiri), y cereales (kiwicha, quinua, amaranto, cancha, mote, maíz, granos enteros) ⁽³⁷⁾.

Estos alimentos proporcionan una cantidad suficiente de proteínas, energía, grasas esenciales, minerales, vitaminas y agua, para que

el cuerpo funcione adecuadamente, y pueda mantener un sistema inmunológico adecuado, para protegernos de las infecciones y otras enfermedades. Por ello la nutrición es importante en los ancianos, más aún si la mayoría de ellos tiene por lo menos una enfermedad, además de los cambios propios del envejecimiento⁽³⁷⁾.

En el país, no se conoce con exactitud la magnitud de la población adulta mayor que padece de malnutrición; sin embargo, la malnutrición proteica energética y deficiencia de micronutrientes es un problema frecuente en el adulto mayor y representan un problema de salud pública.

Es difícil formular recomendaciones nutricionales para los adultos mayores porque es un grupo heterogéneo, por lo que se debe considerar sus características individuales, así como: el peso, los procesos patológicos, antecedentes, pobreza, actividad física, patrones culturales, etc. Existen datos fiables, extraíbles directamente de estudios con personas mayores acerca del aspecto nutricional, de los cuales se derivan recomendaciones generales para adultos mayores sanos, que les permita desarrollar convenientemente sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio.

Es importante indicar que la determinación exacta de la ingesta de alimentos de un individuo o de un grupo de individuos es

extremadamente difícil. En personas no institucionalizadas la única manera de medir con absoluta exactitud la ingesta es por observación directa y pasaje de alimentos. Indudablemente este método es difícil de usar por la necesidad de personal y el alto costo involucrado.

Un método preferido en los estudios epidemiológicos, es el cuestionario de frecuencia de consumo, que da una indicación de la dieta promedio en un periodo de tiempo relativamente largo, y consiste en obtener, con base en una lista de alimentos, la frecuencia con la cual estos alimentos se consumen. Aunque la disminución de la capacidad de memorizar podría ser un problema en el uso de este método en el anciano, especialmente a corto plazo, no existe una evidencia clara de que la memoria a largo plazo de los tipos de alimentos ingeridos sea afectada por la edad⁽³⁸⁾.

c. Autocuidado del Sueño en el Adulto Mayor

El sueño es una necesidad humana básica y fundamental para el bienestar de toda persona. Es un periodo de inconsciencia relativa, parece ser el momento en que el organismo se repara y recupera. Las funciones generalmente aceptadas del sueño son las denominadas de recuperación e integración.

El sueño, ocupa casi la tercera parte de la vida de una persona, y su patrón sufre variaciones considerables a medida que la persona crece y madura. La necesidad de sueño debe cubrirse a intervalos regulares para preservar el bienestar mental y físico, existe una amplia variación en la duración del sueño y no existe un estándar universal que especifique el número de horas de sueño que requiere cada persona. Sin embargo, se señala que las personas adultas mayores normalmente duermen entre 6 o 7 horas. En los adultos mayores, el sueño es un tema importante para la salud, y el sueño alterado o insuficiente es una de las quejas más frecuentes que encuentran los profesionales sanitarios que atienden a los adultos mayores ⁽³⁷⁾.

En el proceso de envejecimiento existen factores que pueden influir en el sueño directa o indirectamente. Las influencias directas afectan el sistema nervioso y los mecanismos fisiológico ritmo circadiano (relacionados con la continuidad, duración y profundidad del sueño que ocurren en la persona sana). Entre los factores indirectos pueden considerarse: la jubilación, la soledad, ansiedad, depresión, estrés, falta de ejercicios, la inmovilización y las enfermedades crónicas.

Al envejecer, las fases de sueño profundo son menores y el adulto mayor despierta con mayor frecuencia. No obstante, el tiempo se

reduce solo ligeramente con respecto al de las personas más jóvenes. Sin embargo, es importante mencionar que numerosos estudios han demostrado cambios relacionados con la edad, con la continuidad, duración y profundidad del sueño. Entre los principales cambios, se tienen: Disminución en la cantidad y duración del sueño debido a los constantes despertares, las siestas diurnas aumentan, y el aumento de la cantidad del sueño ligero y una disminución de la cantidad del sueño profundo, fácilmente se despiertan por ruidos y aumentan los despertares nocturnos.

Dentro de sus repercusiones, la de privación del sueño puede provocar varios síntomas y enfermedades, con pérdida de la memoria a corto plazo, reducción de la capacidad de atención, concentración, disminución de la coordinación motora, y de la capacidad de adaptación, irritabilidad, fatiga, intranquilidad, desorientación, confusión, depresión, apatía y somnolencia. Como se puede observar, a pesar de los cambios en el patrón y estructura del sueño en el anciano, es anormal la presencia de insomnio y excesivo adormecimiento diurno, fenómenos que con anterioridad se aceptaban como algo inherente al envejecimiento.

d. Actividad Física en el Adulto Mayor

La actividad física es el factor que más se asocia con una buena capacidad funcional hasta el final de la vida. La actividad física

puede reducir el riesgo de discapacidad mediante varios mecanismos: la prevención de algunas enfermedades crónicas, la reducción del impacto funcional de las enfermedades ya presentes y el retraso de los deterioros funcionales y fisiológicos que obedecen al propio envejecimiento. Asimismo, es importante señalar que muchos de estos beneficios requieren que la participación sea regular y continua, y que esos beneficios pueden revertirse rápidamente si se retorna a la inactividad.

En las encuestas OPS-SABE se ha recolectado información sobre la frecuencia de la actividad física en las poblaciones de Santiago, Buenos Aires y Montevideo. Estos datos, revelan que entre un 25 y 45% de los encuestados afirman que pasean, caminan o hacen algún tipo de ejercicio ligero o moderado en sus ratos de ocio ⁽³⁶⁾.

Así también, se ha visto que muchas personas tienen un modo de vida físicamente activo sin necesidad de participar en programas de ejercicios formales. Mediante las actividades de la vida cotidiana, como trabajar, ir de compras, cocinar y limpiar, se puede mantener un nivel adecuado de actividad, aun sin un grado alto de ejercicio aeróbico.

El 4to. Congreso Internacional en Pro del Envejecimiento Sano, que se realizó en Alemania, se establecieron las directrices de Heidelberg para promover la actividad física entre los adultos

mayores. En estas directrices, la actividad física se define operacionalmente como todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas.

Los beneficios positivos pueden lograrse con ejercicios suaves. El hecho de realizar una actividad física ligera o moderada durante al menos 30 minutos al día beneficiara al funcionamiento físico de la persona adulta mayor, especialmente en los que nunca han realizado ejercicio de forma regular. Se ha visto, que los ejercicios aeróbicos de bajo impacto tienen éxito a la hora de mejorar el estado físico de los adultos mayores sedentarios.

El ejercicio es útil para los músculos y las articulaciones, para la atención y concentración y por la sensación de bienestar que puede proporcionar. Puede realizarse flexiones y extensiones de las extremidades y del tronco, y evitar la tendencia a encorvarse. Para mover los brazos con amplitud puede tomar un bastón con las manos y moverlo con los brazos extendidos hacia arriba y abajo, de derecha a izquierda; también puede jugar o recibir y arrojar una pelota. Si está de pie, es conveniente para las piernas realizar flexiones apoyándose en un mueble firme; si está sentado, extenderlas y levantarlas, y llevarlas de derecha a izquierda, tal vez con un peso en el pie.

Con solo 30 a 60 minutos de trabajo moderado la mayor parte de la semana, se mejora la salud y condición de la persona adulta mayor. La actividad física se puede realizar en segmentos de 10 minutos, de tal manera que sumen entre 30 y 60 minutos cada día. Se debe realizar actividad física que implique actividades de resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio ⁽³⁷⁾.

D2. Autocuidado en la dimensión psico –social

En el Perú se está intentado implementar un programa nacional de atención integral al adulto mayor, que implique no solo la atención en salud, sino que también integre aspectos psico-sociales, porque una enfermedad no solo es indicador del mal funcionamiento de un órgano, sino que es reflejo de condicionantes socio -afectivos adversos en el universo del adulto mayor ⁽³⁸⁾.

a. Actividades de Ocio

Las personas que participan en actividades en su tiempo libre tienen un menor riesgo de demencia y se mantienen en mejor estado funcional. La participación habitual en ciertas actividades, tales como viajar, hacer trabajos manuales, cuidar el jardín, leer y practicar juegos de mesa, se asocia con un menor riesgo de demencia. Según los datos arrojados por las encuestas OPSSalud. Bienestar y Envejecimiento (SABE), los ancianos suelen dedicar

tiempo de ocio principalmente a actividades sedentarias: televisión, labores domésticas y juegos de mesa. Alrededor de un tercio de los adultos mayores (encuesta OPS - SABE) hacen trabajos manuales durante su tiempo de ocio. Si se tiene en cuenta la elevada proporción que dice no tener ingresos suficientes, se puede comprender porque son limitadas las posibilidades de utilizar el tiempo de ocio fuera del hogar.

Aun así, la participación en aprendizajes que requieran buena función cognitiva puede servir para mantener integras las facultades mentales ⁽³⁷⁾.

b. Relación del Adulto mayor con su familia y su entorno.

El envejecimiento es un proceso complejo en el que influyen diversos factores. La forma como las personas envejecen es afectada por la calidad de sus relaciones de pareja, de sus relaciones familiares, así como su entorno en forma general. Cuando se ha experimentado grandes problemas en este aspecto, o cuando sobrevienen problemas económicos o de salud, este periodo de la vida puede ser difícil.

El ideal es que las relaciones que se den entre el adulto mayor, su familia y su entorno social sean de intercambio, es decir, que este no sea solo receptor de beneficios, sino también que los otorgue y

se desarrolle una interacción mutua. Es altamente calificado por los adultos mayores la ayuda que ellos pueden darle a los demás, lo que repercute positivamente en el aumento de su autoestima. En la familia, además de la retribución de afecto, el adulto mayor puede prestar servicios significativos. Sin transformarse en hacedor de mandados, puede asumir bajo su responsabilidad funciones de la vida cotidiana, tales como: supervisión de trabajos de reparación doméstica, disposición para realizar el traslado de netos, pago de cuentas, cuidado eventual de los nietos, entre otras ⁽³⁸⁾.

Actualmente, se hace hincapié en que los adultos mayores sigan contribuyendo a su comunidad, manteniéndose lo más activos que puedan, trabajando como voluntarios o adoptando un interés nuevo. A su vez, el entorno del adulto mayor, como la comunidad, se pueden beneficiar de la sabiduría y las experiencias de vida de los adultos mayores, incluyéndolos en eventos de la comunidad, funciones sociales y otras actividades ⁽³⁸⁾.

Dentro del campo de la cognición, el conocimiento es el almacenamiento de información, de experiencias, de habilidades y creencias que posee el adulto mayor de manera individual. Conocimiento, se asume, así como una proposición idiosincrásica que refleja la historia propia del adulto mayor. Las principales características del conocimiento, se refiere al cambio de conducta

del sujeto, este cambio puede entenderse como la aparición o desaparición de la conducta. Los cambios de conducta son relativamente estables, es decir, los cambios se incorporan en la conducta durante un periodo de tiempo. Sin embargo, lo que se aprende también se olvida a consecuencia del desuso.

Esto implica, que el adulto mayor debe estar en continuo proceso de aprendizaje acerca del cuidado de su salud. Los conocimientos determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, pues permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud.

Por tal razón, se considera a los conocimientos como un factor interno, propio de la persona que va a ser un determinante del autocuidado ⁽³⁷⁾.

2.3 Definiciones de términos

Autocuidado: Medidas y decisiones que adopta una persona para prevenir, diagnosticar y tratar su salud.

Autoestima: Es la percepción que tenemos de nosotras mismas, es el grado en el que el individuo se cree capaz, destacado, con éxito y valioso.

Autoestima alta: Es sentirse confiadamente apto para la vida, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

Autoestima baja: Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Autoestima Media: Sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión.

Déficit de autocuidado: Relación entre la demanda y autocuidado terapéutico y la actividad autoasistencial en el cual las capacidades de autocuidado no resultan adecuadas para satisfacer sus necesidades.

Nivel de autoestima del adulto mayor: Es el grado de valor y aprecio del adulto mayor que se expresa en actitudes positivas y negativas de él mismo, hacia los demás, y su entorno.

Nivel de autocuidado del adulto mayor: Conjunto de actividades, habilidades, componentes y actitudes iniciadas o realizadas por los adultos mayores.

Persona adulta mayor: Población de 60 y más años de edad.

CAPÍTULO III

VARIABLES E HIPÓTESIS

3.1 Definición de las variables

Variable 1

Nivel de autoestima:

La autoestima es una sensación individual de valor propio que se basa en factores interno y externos.

Variable 2

Autocuidado del adulto mayor:

Autocuidado es el conjunto de actividades, actitudes y habilidades encaminadas a mantener la capacidad de desarrollar actividades básicas de la vida, que permiten su autonomía.

3.2 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Categoría
Variable 1: Nivel de autoestima	La autoestima es una sensación individual de valor propio que se basa en factores interno y externos.	Autoestima Alta	-Sentirse confiadamente -Apto para la vida -Sentirse capaz y valioso -Sentirse aceptado como persona	Autoestima Baja 0 a 25	Se considera: A: Muy de acuerdo B: De acuerdo C: En desacuerdo D: Muy en desacuerdo Ítem 1 al 5. A – D, Vale de 4 a 1. Ítem 6 al 10. A – D. Vale de 1 a 4.
		Autoestima Normal	-Sentirse apto e inútil -Acertado y equivocado como persona -Manifestar estas incongruencias en la conducta -Actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión -Inseguridad.	Autoestima Normal 26 a 29	
		Autoestima Baja	-No se siente en disposición para la vida -Sentirse equivocado como persona. -Inseguro	Autoestima Alta 30 a 40	
Variable 2: Autocuidado del Adulto Mayor	Autocuidado es el conjunto de actividades, actitudes y habilidades encaminadas a mantener la capacidad de desarrollar actividades básicas de la vida, que permiten su autonomía	Dimensión biológica	-Cuidado de los ojos -Cuidado de los oídos -Cuidado de la piel -Cuidado con la boca -Cuidado nutricional -Cuidado del sueño -Cuidado en la memoria -Cuidado con la eliminación	Nivel de Autocuidado deficiente: 80 - 133 pts.	Siempre (S)=3 A veces (AV)=2 Nunca (N)=1
		Dimensión psicosocial y espiritual	-Relaciones sociales. -Realiza actividades recreativas -Realiza actividades productivas -Interrelaciones con sus familiares -Deseos de seguir viviendo -Acepta su vida	Nivel de Autocuidado regular: 134 - 186 pts. Nivel de Autocuidado bueno: 187 – 240 pts.	

3.3 Hipótesis

Hi: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016.

Ho: No existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz ufano y Peral, 2016.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

El estudio fue una investigación descriptiva, cuantitativa y aplicada.

Es cuantitativa, porque se ha utilizado pruebas estadísticas para el análisis de datos ⁽³⁹⁾.

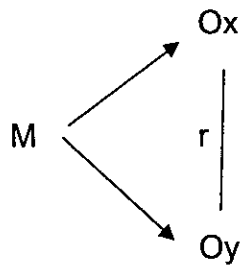
Es descriptivo, porque estuvo orientado a describir cómo se comportan las variables de estudio, para luego con los resultados obtenidos proceder a determinar el nivel de autoestima y autocuidado a la persona adulta mayor ⁽⁴⁰⁾..

Es aplicado, porque el estudio tiene fines prácticos.

Correlacional, ya que persigue medir el grado de relación entre las variables de estudio.

4.2 Diseño de la investigación

En cuanto al diseño el estudio fue no experimental, porque no se manipulan las variables; y transversal, ya que permitió conocer e interpretar el cuidado que brinda la Enfermera al paciente, en un tiempo y espacio determinado.



Donde:

M= Muestra

Ox = Autoestima

Oy = Autocuidado

r = relación

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población de estudio estuvo conformada por 300 pacientes de más 60 años que acudieron a los Consultorios externos Hospital Aurelio Díaz Ufano - Essalud, en el año 2016.

4.3.2 Muestra

Para calcular la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 * N * (p)(q)}{e^2(N-1) + (z)^2(p)(q)}$$

Dónde:

n =Tamaño de la muestra

N=Tamaño de la población = 300

Z=Límite de confianza = 1.96

p=Probabilidad de acierto =0.5

q=Probabilidad de no acierto=0.5

e=Error máximo permitido =0.05

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 300 * (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (299) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$
$$n = 169$$

La muestra quedo conformada por 169 pacientes de más 60 años que acuden a su cita programada en los Consultorios, durante el período de los meses: Enero a marzo 2016.

Los criterios de inclusión estuvieron dados por:

- Pacientes de 60 a más años de edad
- Pacientes que acepten participar en el estudio
- Pacientes con Katz A y B, (Actividades Básicas de la Vida Diaria), que valora el grado de dependencia: en el baño, vestido, alimentación, continencia y deambulacion (anexo),
- Pacientes autovalentes.

Los criterios de exclusión estuvieron dados por:

- Pacientes que hablen otro idioma.
- Pacientes que no se encuentran orientados, ni lucidos
- Pacientes que no desean participar en el estudio.
- Pacientes con trastorno en el sensorio e inestables.
- Pacientes que a la valoración resulten con Katz C-G.
- Pacientes con síndrome de nido vacío.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó en el presente estudio fue la encuesta.

Los instrumentos que se usaron fueron:

a. Escala de autoestima de Rosenberg:

Es una escala auto aplicada donde los participantes optan por marcar con una "X" las alternativas que más los identifican. Consta de 10 afirmaciones de los sentimientos que tiene la persona sobre sí misma.

Cinco de las afirmaciones son direccionadas positivamente (ítems 1, 2, 4, 6 y 7) y 5 negativamente (ítems 3, 5, 8, 9 y 10).

La graduación de respuestas tiene 4 puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de

acuerdo); las afirmaciones direccionadas negativamente se les asigna el puntaje inverso, 1 = muy de acuerdo, 2 = de acuerdo, 3= en desacuerdo y 4=muy en desacuerdo.

Los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). En nuestro estudio, las puntuaciones menores a 25 fueron calificadas como nivel de autoestima bajo, de 26 a 29 nivel intermedio y alto 30 a más (anexos)

b. Escala de Práctica de Autocuidado de LEITÓN:

Esta escala fue elaborada por Leitón, según el sustento teórico de Orem (1985), Leitón y Ordoñez (2003) y los cambios del envejecimiento normal (Papalia y col, (2009). Dicho instrumento permite evaluar la práctica de autocuidado para una vejez con bienestar en sus dimensiones: biológica y psicosocial y espiritual. El instrumento consta de 80 ítems: Dimensión biológica: (54 ítems), Dimensión psicosocial y espiritual (26 ítems); la escala tiene tres alternativas: Siempre (S), a veces (AV) y nunca (N), con un puntaje de 3, 2, 1 respectivamente.

Esta escala mide el nivel de práctica de autocuidado para una vejez con bienestar en el adulto mayor, categorizándola con la siguiente valoración:

- Nivel de Autocuidado deficiente: 80 - 133 pts.

- Nivel de Autocuidado regular: 134 - 186 pts.
- Nivel de Autocuidado bueno: 187 – 240 pts. (anexos)

4.5 Procedimientos de recolección de datos

Para el desarrollo de la presente investigación y la obtención de datos requeridos se solicitó los respectivos permisos a las autoridades del Hospital Aurelio Díaz Ufano - Essalud.

Para lograr obtener información se aplicó la escala de autoestima Rosenberg y Escala de Práctica de Autocuidado de LEITÓN en forma individual.

4.6 Procesamiento estadístico y análisis de datos

La información obtenida se incorporó en una base de datos a través del programa SPSS Versión 23, previa codificación.

En la primera fase se desarrolló el análisis descriptivo, utilizando cuadros frecuencia con sus respectivos gráficos.

Para la prueba de hipótesis se utiliza la prueba r de correlación de Spearman para verificar la fuerza de asociación y direccionalidad de las medias de las variables continuas.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

Nivel de autoestima

Del 100% de pacientes encuestados en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, de la tabla y gráfico 5.1 se aprecia que el nivel de autoestima en el 47.9% (81) de personas adultas mayores participantes es normal, el 46.2% (78) un nivel de autoestima alta y el 5.9% (10) un nivel de autoestima baja. Predominando el nivel de autoestima normal.

Autocuidado

Del 100% de pacientes encuestados en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, de la tabla y gráfico N° 5.3 se aprecia que el 58.6% (99) de personas adultas mayores participantes en el estudio presentan un nivel de Autocuidado bueno, el 41.4% (70) un nivel de Autocuidado regular. Predominando el nivel de Autocuidado bueno.

Correlación de Autoestima y Autocuidado

Se comprobó que existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, ($p < 0,022$, $r = 0,707$) tabla N° 5.4, asimismo tabla y gráfico N° 5.3, mostró que, en el nivel de autoestima baja, el 4.7% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 1.2% un nivel de autocuidado bueno. En el nivel de autoestima normal 14.2% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 33.7% un nivel de autocuidado bueno. En el nivel de autoestima alta 22.5% de adultos mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 23.7% un nivel de autocuidado bueno.

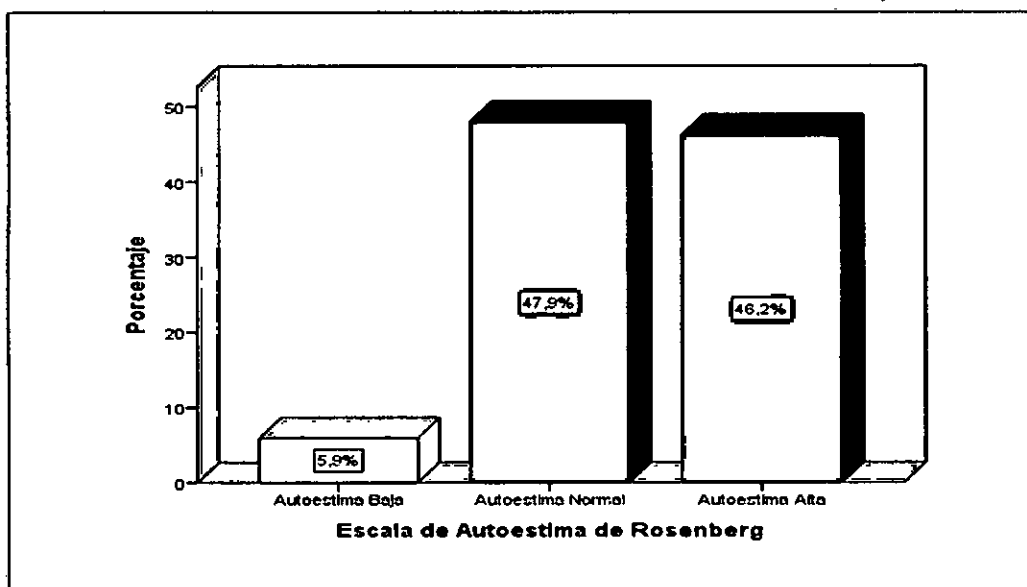
5.1 Nivel de Autoestima de la persona adulta mayor

TABLA N° 5.1
NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima Baja	10	5,9
Autoestima Normal	81	47,9
Autoestima Alta	78	46,2
Total	169	100,0

Fuente: Test de Autoestima de Rosenberg

GRÁFICO N° 5.1
NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016



En la tabla y gráfico N° 5.1 se aprecia que el 47.9% (81) de personas adultas mayores participantes en el estudio presentan un nivel de autoestima normal, el 46.2% (78) un nivel de autoestima alta y el 5.9% (10) un nivel de autoestima baja. Predominando el nivel de autoestima normal.

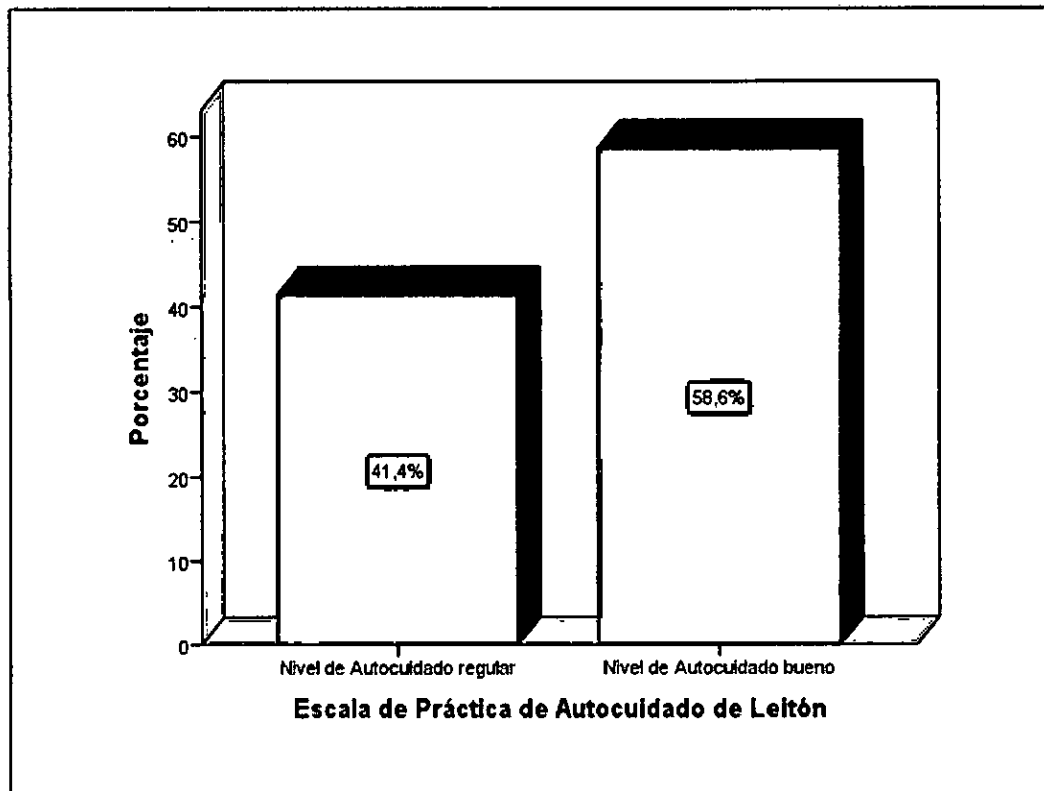
5.2 Autocuidado de la persona adulta mayor

TABLA N° 5.2
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de Autocuidado regular	70	41,4
Nivel de Autocuidado bueno	99	58,6
Total	169	100,0

Fuente: Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

GRÁFICO N° 5.2
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016



En la tabla y gráfico N° 5.2 se aprecia que el 58.6% (99) de personas adultas mayores participantes en el estudio presentan un nivel de Autocuidado bueno, el 41.4% (70) un nivel de Autocuidado regular. Predominando el nivel de Autocuidado bueno.

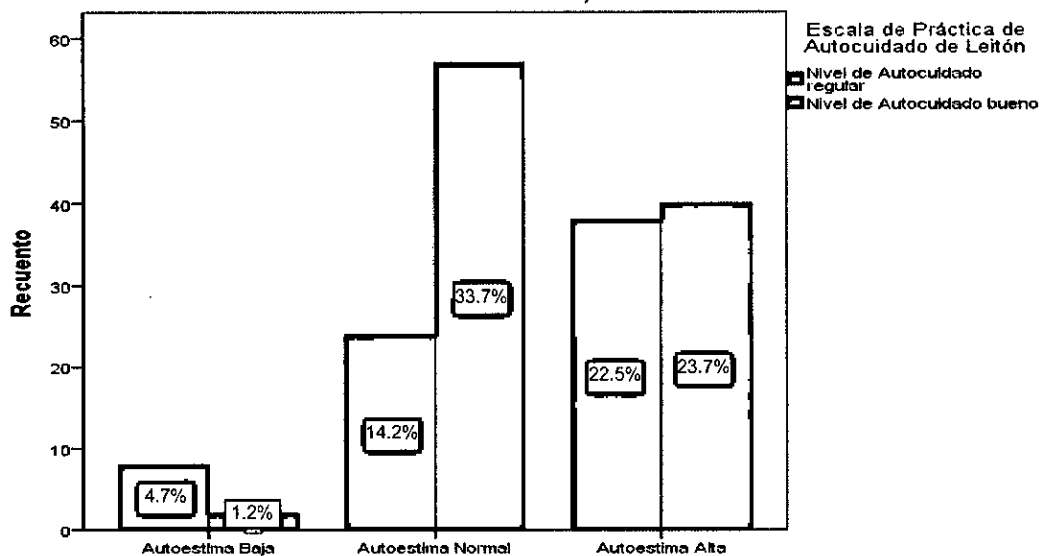
5.3 Niveles de autoestima vs niveles de autocuidado de la persona adulta mayor

TABLA N° 5.3
NIVELES DE AUTOESTIMA VS NIVELES DE AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

Nivel de Autoestima	Autoestima	N	Autocuidado		Total
			Nivel de Autocuidado regular	Nivel de Autocuidado bueno	
Baja	N	8	2		10
	% del total	4,7%	1,2%		5,9%
Normal	N	24	57		81
	% del total	14,2%	33,7%		47,9%
Alta	N	38	40		78
	% del total	22,5%	23,7%		46,2%
Total	N	70	99		169
	% del total	41,4%	58,6%		100,0%

Fuente: Test de Autoestima de Rosenberg y Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

GRÁFICO N° 5.3
NIVELES DE AUTOESTIMA VS NIVELES DE AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016



Como se aprecia en la tabla y gráfico N° 5.3, en el nivel de autoestima baja 4.7% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 1.2% un nivel de autocuidado bueno. En el nivel de autoestima normal 14.2% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 33.7% un nivel de autocuidado bueno. En el nivel de autoestima alta 22.5% de adultos mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 23.7% un nivel de autocuidado bueno.

5.4 Correlación entre Nivel de Autoestima y Autocuidado de la persona adulta mayor

Hi: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.

Ho: No existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz ufano y Peral, 2016.

TABLA N° 5.4
CORRELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

			Autoestima	Autocuidado
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,707
		Sig. (bilateral)	.	,022
		N	169	169
	Autocuidado	Coeficiente de correlación	,707	1,000
		Sig. (bilateral)	,022	.
		N	169	169

Fuente: Test de Autoestima de Rosenberg y Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

Interpretación

Como se aprecia en la tabla N° 5.4 se obtuvo un coeficiente de correlación $r = 0,707$ con un valor $p = 0,022$ que es menor al nivel previsto de $\alpha=0,05$, con el cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se confirma que: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016, la cual es directa (positiva) y alta.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contratación de hipótesis con resultados

Se confirmó la hipótesis de estudio, es decir: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016, la cual es directa (positiva) y alta, según se aprecia en el Cuadro N° 5.4, con un coeficiente de correlación $r=0,707$ con un valor $p = 0,022$.

- En el cuadro 6.1, los resultados mostraron que en la persona adulta mayor que se atiende en consulta externa en el Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, predomina el nivel de autoestima normal (47.9%), es importante destacar que un 46.2% presenta una autoestima alta, lo cual es positivo ya que una persona adulta mayor con autoestima normal y alta estará en mejores condiciones de realizar su autocuidado. Solo un 5.9% de adultos mayores tienen un nivel de autoestima baja.

TABLA N° 6.1
NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA
EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima Baja	10	5,9
Autoestima Normal	81	47,9
Autoestima Alta	78	46,2
Total	169	100,0

Fuente: Test de Autoestima de Rosenberg

- En el cuadro 6.2 se aprecia que el 58.6% (99) de personas adultas mayores participantes en el estudio presentan un nivel de Autocuidado bueno, el 41.4% (70) un nivel de Autocuidado regular. Predominando el nivel de Autocuidado bueno.

TABLA N° 6.2
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de Autocuidado regular	70	41,4
Nivel de Autocuidado bueno	99	58,6
Total	169	100,0

Fuente: Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

- Asimismo, en el Cuadro N° 6.3 se muestra que, en el nivel de autoestima baja, el 4.7% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 1.2% un nivel de autocuidado bueno.

En el nivel de autoestima normal, el 14.2% de personas adultas mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 33.7% un nivel de autocuidado bueno.

En el nivel de autoestima alta, 22.5% de adultos mayores presentan un nivel de autocuidado regular y 23.7% un nivel de autocuidado bueno.

TABLA N° 5.3
NIVELES DE AUTOESTIMA VS NIVELES DE AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016

Nivel de Autoestima	Autoestima	N	Autocuidado		Total
			Nivel de Autocuidado regular	Nivel de Autocuidado bueno	
Baja	N	8	2	10	
	% del total	4,7%	1,2%	5,9%	
Normal	N	24	57	81	
	% del total	14,2%	33,7%	47,9%	
Alta	N	38	40	78	
	% del total	22,5%	23,7%	46,2%	
Total	N	70	99	169	
	% del total	41,4%	58,6%	100,0%	

Fuente: Test de Autoestima de Rosenberg y Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

6.2 Contrastación de resultados con otros estudios

Se confirmó la hipótesis de estudio, con un coeficiente de correlación $r=0,707$ con un valor $p = 0,022$, es decir: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016, la cual es directa (positiva) y alta.

Resultados que coinciden con Cabrera M, en Trujillo, Perú, en su estudio: "Nivel de autoestima y nivel de autocuidado del paciente con tratamiento de hemodialisis", los resultados mostraron que el 84% de los pacientes tienen nivel de autoestima positiva, y el 66% de los pacientes tienen un nivel bueno de autocuidado, encontró que si existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el nivel de autocuidado en los pacientes en tratamiento de hemodiálisis (valor $p < 0.05$)⁽¹⁷⁾.

Y con Arias M., Villavicencio N, en Chimbote, Perú, en el estudio "Autoestima y autocuidado del Adulto Mayor, Hospital III EsSalud, los hallazgos fueron que el autocuidado bueno alcanzo el mayor porcentaje y un nivel de autoestima alta, se encontró una relación altamente significativa entre autoestima y autocuidado⁽¹⁸⁾.

Lo que difiere con los resultados obtenidos por Ramos A, en Lima, Perú, en su investigación "Autoestima y autocuidado en los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja Lima", mostró que el 57% presentaron autoestima baja, en el autocuidado en la dimensión biológica 53% no conocen y en la dimensión psicosocial 73% conocen⁽¹⁶⁾.

Sobre la variable Nivel de Autoestima, se aprecia que la mayoría de las personas adultas mayores participantes en el estudio presentan un nivel de autoestima normal (47.9%). Lo que no

coincide con Sánchez F, Anaya N, en Colombia, que en su investigación "Estrategias de intervención para favorecer la autoestima en los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados del municipio de San José de Cúcuta", sus resultados mostraron que los adultos mayores cuentan con una autoestima alta⁽¹²⁾.

Los resultados en cuanto a la variable Autocuidado, presentó un nivel de autocuidado bueno (58.6%) en las personas adultas mayores participantes en el estudio. En el aspecto biológico predomina el nivel de Autocuidado regular (55.6%) y en el aspecto psicosocial espiritual un nivel de Autocuidado bueno (69.8%). Lo cual contrasta con los datos encontrados en el estudio de Alvear R, en Cuenca, Ecuador, en 2015, ya que en el 30% de los adultos mayores estudiados la percepción de la capacidad de autocuidado fue deficiente. Concluyendo que: los resultados indican un déficit potencial en el autocuidado de los adultos mayores⁽¹¹⁾, mientras que el nivel de autocuidado encontrado en el presente estudio fue bueno.

Asimismo Millan I. en Cuba, en su investigación Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor, encontró que de los 121 pacientes cuyo nivel de autocuidado es inadecuado el 75,2% son independientes y el 63,6% perciben su estado de salud aparentemente sano, concluyéndose que no obstante la gran

mayoría de los adultos mayores estudiados ser independientes para realizar las actividades de la vida diaria, estos no desarrollan adecuadamente sus capacidades de autocuidado, por lo que el grado funcional independiente es una condición necesaria pero no suficiente para un buen autocuidado, los adultos mayores que perciben algún riesgo para su salud se cuidan más que los que se perciben sanos ⁽¹³⁾. Sin embargo, los resultados si coinciden con los resultados obtenidos por Camacho S, Lachuma I, en Iquitos, Perú, que en su estudio "Prácticas de autocuidado, capacidad funcional y depresión en adultos mayores. C.S. 9 de Octubre, los hallazgos mostraron que el 82.6% de adultos mayores tienen un nivel bueno de prácticas de autocuidado y el 17.4% autocuidado regular ⁽¹⁵⁾.

Los resultados en cuanto a sus datos generales evidenciaron un predominio del grupo etario comprendido entre 64 a 75 años de edad, así como la persona adulta mayor del género masculino. En cuanto a su estado civil el mayor porcentaje de los participantes son casados (71.0%), y tienen predominantemente el grado de instrucción secundaria.

El principal aporte de la investigación es que permitió precisar el nivel de autoestima y de autocuidado que predomina en la persona adulta mayor que acude a Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016.

La principal limitación del estudio fue que se circunscribió solo en el Hospital Díaz Ufano y Peral, sería importante la realización de estudios similares o de tipo cualitativo para poder comparar en las diferentes instituciones de salud, con el fin de diseñar programas de mejoramiento del cuidado integral o guías de procedimientos sobre los cuidados del Adulto Mayor.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES

- A. Los resultados confirmaron que existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016, con un coeficiente de correlación $r = 0,707$ con un valor $p = 0,022$.

- B. El nivel de autoestima de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016 presenta predominantemente un nivel de autoestima normal (47.9%).

- C. El autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016, presenta predominantemente un nivel de autocuidado bueno.

CAPÍTULO VIII

RECOMENDACIONES

- A. Se recomienda a las autoridades del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, desarrolle actividades preventivas promocionales orientadas a promover el autocuidado en el Adulto Mayor y una mejor calidad de vida.

- B. Sensibilización al equipo multidisciplinario de salud para fortalecer a nivel institucional, el Programa del Adulto Mayor y aplicar estrategias orientadas a satisfacer sus necesidades y la prevención de riesgos para mejorar su calidad de vida para un envejecimiento activo y saludable.

- C. Que las enfermeras se especialicen y capaciten continuamente, para mejorar la atención y cuidados dirigidos al adulto mayor e implementen los programas basados en sus necesidades y riesgos que presente el Adulto Mayor de acuerdo a su contexto para poder protegerlo y mejorar la calidad de vida.

- D. Realizar campañas de salud dirigidas a la población adulta mayor, fomentando el fortalecimiento de las redes de soporte social.

E. Realizar estudios similares o de tipo cualitativo para poder comparar en las diferentes instituciones de salud, con el fin de diseñar programas de mejoramiento del cuidado integral o guías de procedimientos sobre los cuidados del Adulto Mayor.

CAPÍTULO IX

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Envejecimiento y ciclo de vida. Disponible en <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- (2) COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (CEPAL). La población de América Latina alcanzará 625 millones de personas en 2016, según estimaciones de la CEPAL. Disponible en <http://www.cepal.org/es/noticias/la-poblacion-america-latina-alcanzara-625-millones-personas-2016-segun-estimaciones-la>
- (3) INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA (INEI). Situación de la población adulta mayor. Informe Técnico 3, setiembre 2016.
- (4) MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES (MIMP), Dirección General de la Familia y la Comunidad Dirección de personas Adultas Mayores (DIPAM). Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores 2013-2017.
- (5) MINISTERIO DE LA MUJER Y DESARROLLO SOCIAL. Plan Nacional para las personas Adultas Mayores 2006 - 2010.
- (6) Perfil del Adulto Mayor en Perú. INTRA II. UPCH, MINSA, ESSALUD 2004.

- (7) LEITON, Z., y ORDOÑEZ Y. Autocuidado de la Salud para el Adulto Mayor. Manual de Información para Profesionales. 2003. MIMDES-PERÚ, INABIF. Lima: OPS/OMS-Perú.
- (8) DE GASPARÍN, R. Manual de Autoestima y Relaciones Humanas. México. Trillas; 2010.
- (9) MARINER A Y RAILE M. Modelos y Teorías en Enfermería. España: Harcourt brace. 2008.
- (10) ABELLÁN G. y col. Tratado de Geriatria para residentes. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. España; 2006.
- (11) RAMOS PADILLA, Miguel Ángel, VERA TUDELA TRAVERSO David, CÁRDENAS GARCÍA SANTILLÁN, María Kathia. Las personas adultas mayores y su contribución a la lucha contra la pobreza. Disponible en <http://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/unfpa.pdf>
- (12) ALVEAR IDROVO Ruth Magdalena. Percepción de la capacidad de autocuidado del adulto mayor del Centro de Promoción Activa del IESS-Cuenca, 2014. (Tesis de Especialista en Enfermería Geriátrica y Gerontológica. Universidad de Cuenca, Ecuador; 2015.
- (13) ANAYA GARCÍA Nereyda, Estrategias de intervención para favorecer la autoestima en los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados del municipio de San José de Cúcuta. 2012. (Tesis de licenciatura en Terapia ocupacional). Universidad de Santander. Colombia.

- (14) MILLAN MÉNDEZ Israel. Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. Revista Cubana de Enfermería v.26 n.4 Ciudad de la Habana oct.-dic. 2010. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-0319201000040007
- (15) GARCILASO SALAZAR Mayuri. Capacidad de autocuidado del adulto mayor para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria Centro de salud de San Juan de Miraflores "Ollantay". 2014. (Tesis de licenciatura en Enfermería. UNMSM. Lima.
- (16) CAMACHO SERRANTES Susan, LACHUMA VIERA Iris. Prácticas de autocuidado, capacidad funcional y depresión en adultos mayores. C.S. 9 de octubre. 2013 (Tesis de licenciatura en Enfermería. UNAP- Iquitos.
- (17) RAMOS BURGOS Ana. Autoestima y autocuidado en los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja Lima. 2012. (Tesis de especialista en Salud Pública). UNMSM. Lima.
- (18) CABRERA SOSAYA Mayra. Nivel de autoestima y nivel de autocuidado del paciente con tratamiento de hemodiálisis en Trujillo. 2012. (Tesis de especialista en Nefrología. UNT. Trujillo.

- (19) ARIAS Miguel, VILLAVICENCIO Norma. Autoestima y autocuidado del Adulto Mayor, Hospital III EsSalud. 2009. (Tesis de licenciatura en Enfermería). Chimbote. Ancash.
- (20) BRANDEN N. La Psicología de la autoestima. Barcelona: Grupo Planeta; 2001.
- (21) GONZÁLEZ N. La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. México: Universidad Autónoma del Estado de México; 2001.
- (22) HERNANDO DUQUE. Autoestima en la vida familiar. Bogotá. Sociedad de San Pablo; 2005. Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=d6b1eEQBkMcC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- (23) CROZIER R. Diferencias individuales en el aprendizaje: Personalidad y rendimiento escolar. Narcea Ediciones; 2001.
- (24) ROJAS E. ¿Quién eres? Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A.; 2001
- (25) BRANDEN N. Los seis pilares de la autoestima, Barcelona: Paidós; 1995.
- (26) ALBALADEJO J. ¿De verdad tienes una alta autoestima? Compruébalo. Editorial Club Universitario; 2011.
- (27) SATIR V. Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax México.

- (28) ROJAS, C. y col. Revista Médica Chile (On Line). Escala de Autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos y adultos mayores. Volumen N 7, Santiago. Chile. 2009.
- (29) ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE SALUD. Evaluación funcional del adulto mayor. En: OMS. Guía clínica para la atención primaria de las personas adultos mayores. Washington: OMS; 2002.
- (29) BALCÁZAR, G. Y SOLÓRZANO, T. Acciones de Autocuidado en el Adulto Mayor. Minatilán. Veracruz. México. 2006. Disponible en URL: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/12345678/998/1/tesis-0304.pdf>. Citado: 20 Noviembre 2015.
- (30) GARY M. Y GONZÁLEZ P. "Calidad de autocuidado y algunos factores biosicoculturales del paciente del programa de asma" en Chimbote- Perú; 2007.
- (31) ROPER A. Autocuidado, participación y bienestar: Efectividad de un modelo educativo para el adulto mayor. [Tesis de grado Magíster en Enfermería]. UNT. Trujillo, 2005.
- (32) OREM D. Teoría del Déficit de Autocuidado. Modelos y Teorías en Enfermería. España: Harcourt-Brace; 1983.
- (33) OPS/OMS. Enfermería gerontológica. Conceptos para la práctica. Washington. Autocuidado de la Salud para el Adulto Mayor, Lima. Perú 2003, Pág. 36.

- (34) SÁNCHEZ E. "Manual de información para profesionales. Guía de Capacitación de Autocuidado para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales: enfocando las necesidades de las Personas Mayores Rurales". Help Age International Centro de Asistencia y Promoción Integral De Salud - CAPIS. Perú 2010 http://www.medicina.usmp.edu.pe/investigacion/pdf/Guia_de_capacitacion_autocuidado.pdf.
- (35) OPS. Enfermería gerontológica. Washington: Ed. paltex Nro. 31. 1995.
- (36) QUINTERO M. La Salud de los Adultos mayores: una visión compartida. OPS.OMS.Paltex. 2011.
- (37) MINISTERIO DE LA MUJER Y DESARROLLO SOCIAL. Plan Nacional para las personas Adultas Mayores 2006 - 2010.
- (38) VILLEGAS L. Metodología para la investigación pedagógica. Lima: San Marcos; 2007.
- (39) HERNÁNDEZ F, FERNÁNDEZ, BAPTISTA P. Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill. 5ta. Edición; 2010.
- (40) INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA. Situación de la población adulta mayor. Informe Técnico N° 3 Setiembre 2016. Disponible en <https://www.inei.gov.pe>

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA
NIVEL DE AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ
UFANO Y PERAL, 2016

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, San Juan de Lurigancho, 2016?	Relacionar el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, San Juan de Lurigancho, 2016.	Ho: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016.	Variable 1: Autoestima Dimensión 1: Autoestima alta Indicadores -Sentirse confiadamente -Apto para la vida -Sentirse capaz y valioso -Sentirse aceptado como persona Dimensión 2: Autoestima Normal Indicadores: -Sentirse apto e inútil -Acertado y equivocado como persona -Manifiestar incongruencias en la conducta -Actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión -Inseguridad. Dimensión 3: Autoestima Baja Indicadores: -No se siente en disposición para la vida -Sentirse equivocado como persona. -Inseguro	Tipo de estudio: Aplicativo Cuantitativo Descriptivo Correlacional Diseño: No experimental Transversal Población 300 pacientes de más de 60 años de consultorios externos del Hospital Aurelio Díaz Ufano 2016. $n = \frac{z^2 * N * (p)(q)}{e^2 (N - 1) + (z)^2 (p)(q)}$ $n = \frac{(1.96)^2 * 300 * (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (299) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$ $n = 169$
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
¿Cuál es el nivel de autoestima de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?	Identificar el nivel de autoestima de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.	Hi: Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta externa del Hospital Díaz Ufano y Peral, 2016.		
¿Cuál es el nivel de autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?	Determinar el nivel de autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.			
¿Existe relación entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016?	Establecer la relación entre el nivel de autoestima y el autocuidado de la persona adulta mayor en Consulta Externa del Hospital Aurelio Díaz Ufano y Peral, 2016.		Variable 2 Autocuidado Dimensión 1: Dimensión biológica Indicadores: -Cuidado de ojos, oídos, piel, boca. -Cuidado nutricional -Cuidado del sueño -Cuidado en la memoria -Cuidado con la eliminación Dimensión 2: Psicosocial y espiritual Indicadores: -Relaciones sociales. -Realiza actividades recreativas -Realiza actividades productivas -Interrelaciones con sus familiares -Deseos de seguir viviendo -Acepta su vida	Muestra: 169 pacientes de más 60 años que acuden a su cita programada en los Consultorios, durante el periodo de los meses: Enero a marzo 2016. Técnica: Encuesta Instrumentos: Escala de Autoestima de Rosenberg Escala de Prácticas de Autocuidado de Leiton.

ANEXO 2

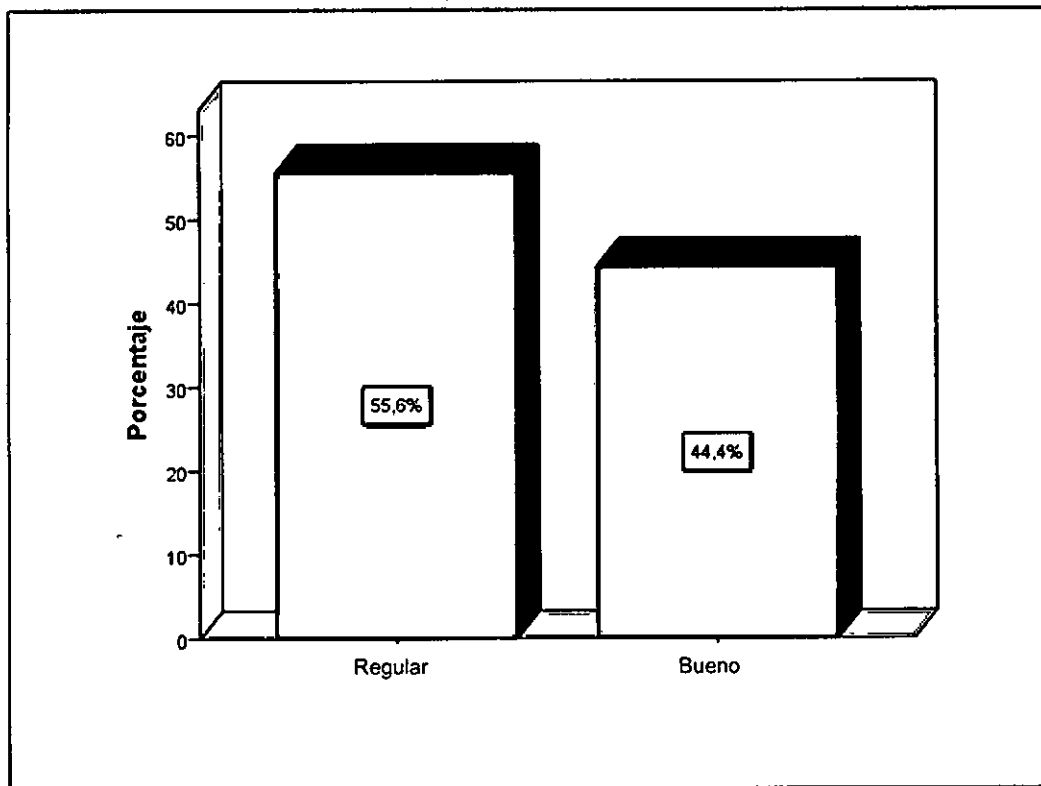
PRESENTACIÓN DE CUADROS Y TABLAS ESTADÍSTICAS COMPLEMENTARIAS

TABLA N° A.1
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO BIOLÓGICO

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Regular	94	55,6
Nivel Bueno	75	44,4
Total	169	100,0

Fuente: Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

GRÁFICO N° A.1
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO BIOLÓGICO



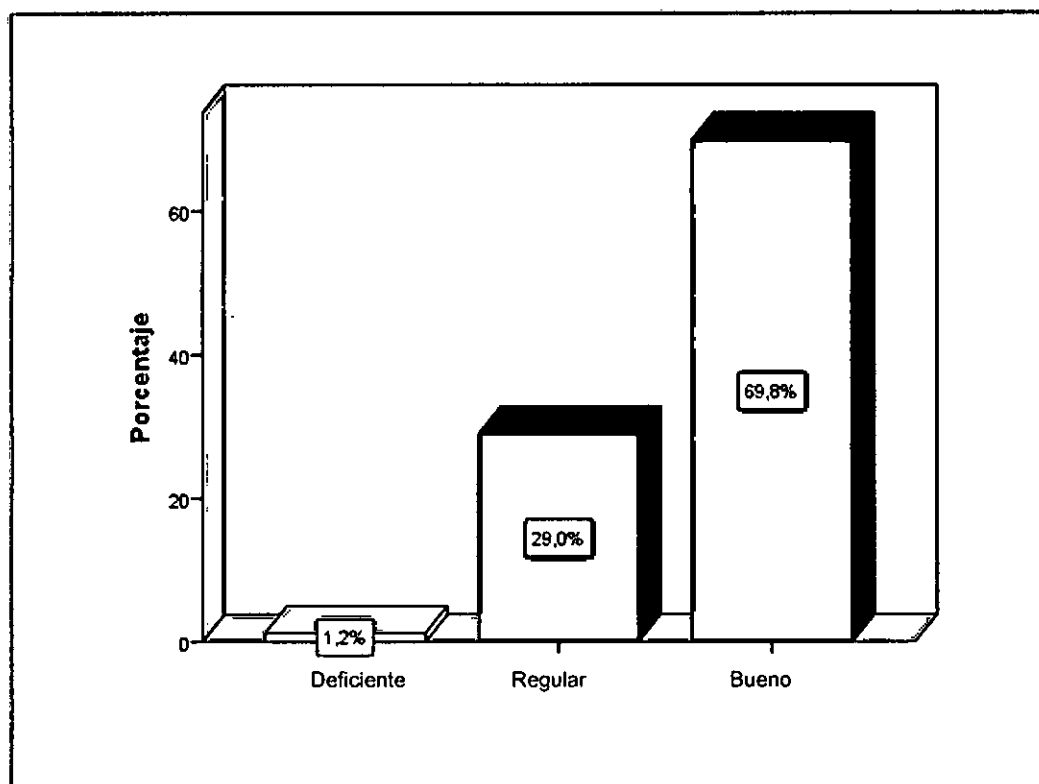
La tabla y gráfico N° A.1 se aprecia que en el aspecto biológico el 55.6% (94) tienen un nivel de Autocuidado regular y el 44.4% (75) presentan un nivel de Autocuidado bueno. Predominando el nivel de Autocuidado regular.

TABLA N° A.2
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO
PSICOSOCIAL ESPIRITUAL

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel deficiente	2	1,2
Nivel regular	49	29,0
Nivel bueno	118	69,8
Total	169	100,0

Fuente: Test de Prácticas de Autocuidado de Leiton

GRÁFICO N° A.2
AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN
EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ASPECTO
PSICOSOCIAL ESPIRITUAL



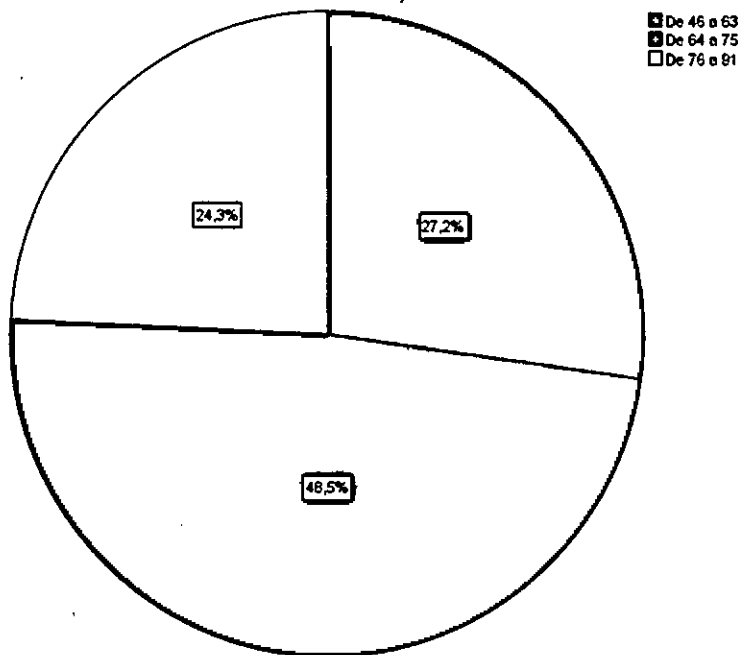
La tabla y gráfico N° A.2 se aprecia que en el aspecto psicosocial espiritual el 69.8% (118) presentan un nivel de Autocuidado bueno, el 29.0% (49) presentan un nivel de Autocuidado regular y el 1.2% (2) un nivel de Autocuidado deficiente.

TABLA N° A.3
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EDAD

	Frecuencia	Porcentaje
De 46 a 63	46	27,2
De 64 a 75	82	48,5
De 76 a 91	41	24,3
Total	169	100,0

Fuente: Cuestionario

GRÁFICO N° A.3
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN EDAD



La tabla y gráfico N° A.3 muestran que el 48.5% (82) de los encuestados se encuentra en el grupo etario de 64 a 75 años de edad, el 27.2% (46) tienen entre 46 a 63 años y el 24.3% (41) entre 76 a 91 años de edad. Predominando el grupo etario comprendido entre 64 a 75 años de edad.

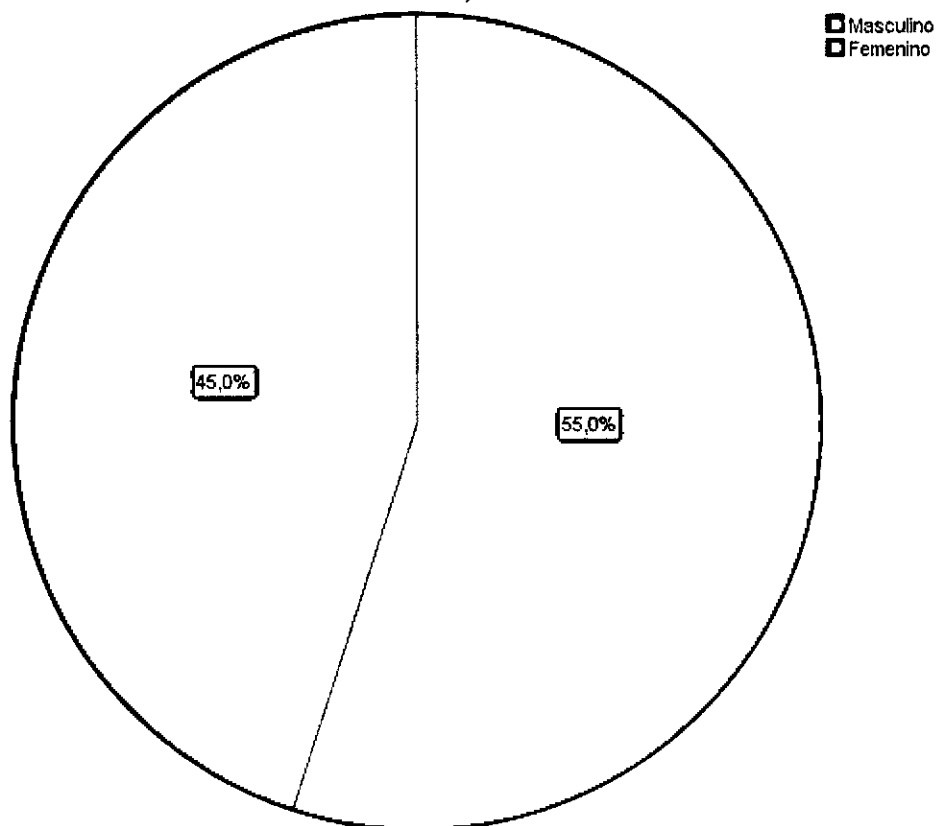
TABLA N° A.4

PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN GÉNERO

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	93	55,0
Femenino	76	45,0
Total	169	100,0

GRÁFICO N° A.4

PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN GÉNERO

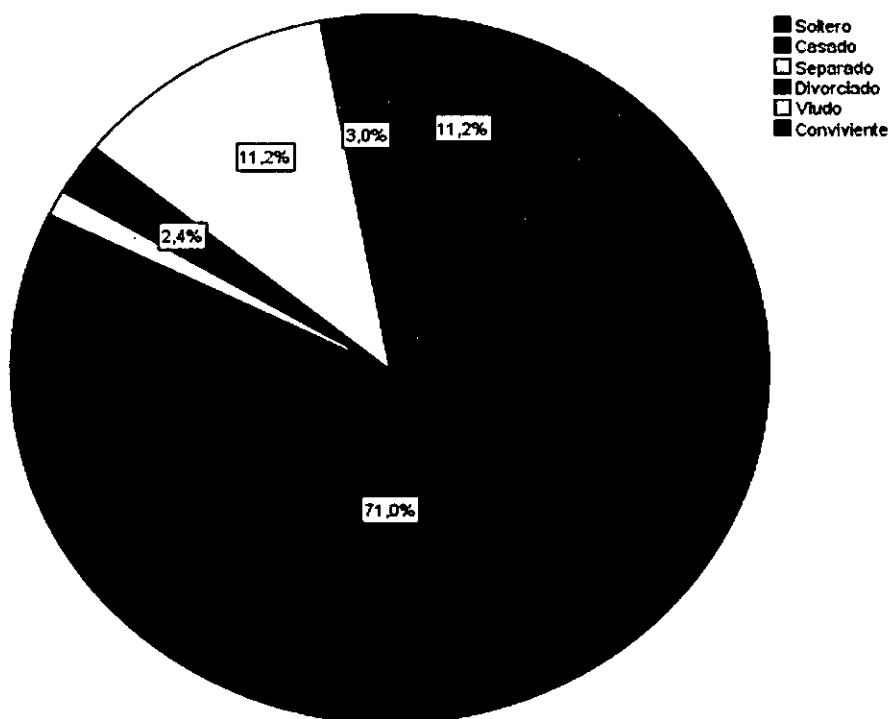


En la tabla y gráfico N° A.4 se observa que del 100% de encuestados, el 55,0% (93) son del género masculino y el 45,0% (75) del género femenino. Predominando la persona adulta mayor del género masculino.

TABLA N° A.5
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ESTADO CIVIL

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	19	11,2
Casado	120	71,0
Separado	2	1,2
Divorciado	4	2,4
Viudo	19	11,2
Conviviente	5	3,0
Total	169	100,0

GRÁFICO N° A.5
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN ESTADO CIVIL

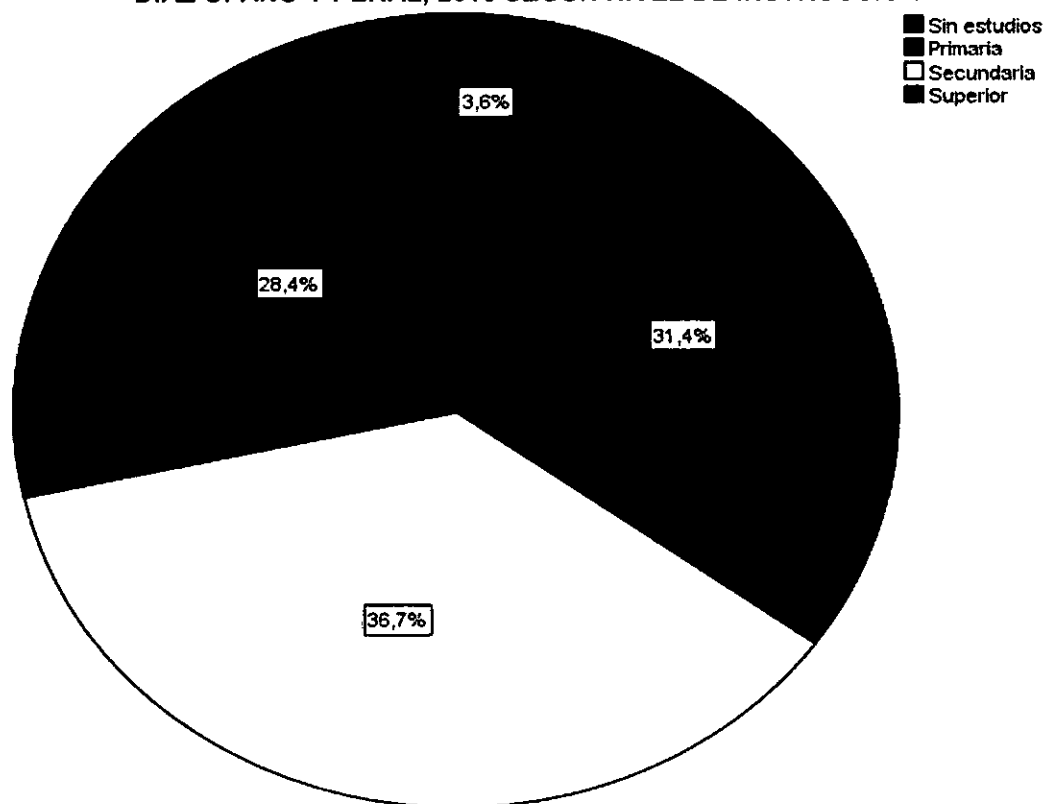


En la tabla y gráfico N° A.5 los datos muestran que el 71.0% (120) de las personas adultas mayores son casados, el 11.2% (19) solteros, el 11.2% (19) son viudos, el 3.0% (5) convivientes y el 1.2% (2) tienen el estado civil de separados.

TABLA N° A.6
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN NIVEL DE INSTRUCCIÓN

	Frecuencia	Porcentaje
Sin estudios	6	3,6
Primaria	53	31,4
Secundaria	62	36,7
Superior	48	28,4
Total	169	100,0

GRÁFICO N° A.6
PERSONA ADULTA MAYOR EN CONSULTA EXTERNA EN EL HOSPITAL AURELIO
DÍAZ UFANO Y PERAL, 2016 SEGÚN NIVEL DE INSTRUCCIÓN



En la tabla y gráfico N° A.6, del 100% de encuestados, el 36.7% (62) tienen el grado de instrucción secundaria, el 31.4% (53) primaria, el 28.4% (48) tienen estudios superiores y el 3.6% (6) no tienen estudios. Predominando el grado de instrucción secundaria.

ANEXO 3

INSTRUMENTOS

NIVEL DE AUTOESTIMA RELACIONADO AL AUTOCUIDADO DE LA PERSONA ADULTA MAYOR - CONSULTA EXTERNA – HOSPITAL AURELIO DÍAZ UFANO Y PERAL- ESSALUD.

INSTRUCCIONES: Señor (a) esta encuesta es personal y anónima, tiene el propósito de conocer el nivel de autoestima relacionado al autocuidado de la persona adulta mayor. A continuación, se le realizará algunas preguntas, para lo cual solicitamos su colaboración al contestar las preguntas con toda sinceridad.

DATOS GENERALES

Nº de familias en su vivienda:..... Edad:..... Sexo:... Estado Civil:.....

Nivel de Instrucción: 1. Sin estudios () 2. Primaria() 4. Secundaria ()6. Superior ()

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.				
2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A menudo creo que no soy una buena persona.				

ESCALA DE PRACTICAS DE AUTOCUIDADO DE LEITON

Instrucciones: El presente cuestionario tiene el propósito de conocer la práctica del autocuidado de su vida diaria. A continuación, se le leerá unas preguntas y Ud. debe responder: si los realiza siempre (S), a veces (AV) o nunca (N)

I. ASPECTO BIOLÓGICO			
a. CUIDADO DE LOS OJOS	S	AV	N
1 Realiza manualidades o lecturas en sitios bien iluminados (luz artificial o natural)	3	2	1
2 Ilumina bien su hogar, especialmente por las noches	3	2	1
3 Evita pasar bruscamente de la oscuridad a la luz, esperando hasta que se adapte a los cambios de luz, antes de seguir caminando	3	2	1
4 Tiene ayudas visuales como lentes de aumento, libros, calendarios y juegos de letras grandes	3	2	1
5 Visita al oculista por lo menos una vez al año	3	2	1
6 Acude al médico inmediatamente si presenta pérdida brusca de la visión, dolor, visión doble, inflamación, lagrimeo, etc.	3	2	1
b. CUIDADO DE LOS OÍDOS	S	AV	N
7 Limpia el cerumen del oído usando, hisopos de algodón, ganchos de cabello, palitos de fósforo, etc.	1	2	3
8 Evita ruidos fuertes	3	2	1
9 Usa remedios caseros o gotas indicadas por el Farmacéutico, familiares o amigos en caso de mareos, pérdida del equilibrio, zumbido de oído, etc.	1	2	3
10. Se levanta rápidamente de la cama (de estar acostado a ponerse de pie)	1	2	3
11. Visita al médico de los oídos por lo menos una vez al año	3	2	1
12. Acude al médico inmediatamente si presenta dificultades para oír, no comprende las palabras que le dicen o pide que le repitan	3	2	1
c. CUIDADO DE LA PIEL	S	AV	N
13. Se da un baño completo por lo menos 3 veces por semana	3	2	1
14. Se da masajes por todo el cuerpo de preferencia en codos, coxis y rodillas	3	2	1
15. Utiliza crema o aceite de bebe para su piel	3	2	1
16. Seca su piel suavemente sin frotar y se asegura que los pliegues del cuerpo queden bien secos, especialmente entre los dedos de los pies	3	2	1
17. Examina su piel por lo menos 1 vez al mes en busca de lesiones, grietas, manchas, enrojecimiento o aparición o cambios en lunares	3	2	1
18. Utiliza compresas o botellas de agua caliente para calentarse	1	2	3
19. Uso ropa adecuada a la estación y de acuerdo a mis necesidades	3	2	1
20. Usa generalmente zapatos cómodos(no apretados, de taco bajo, cómodos)	3	2	1
21. Realiza ejercicios de piernas y pies por lo menos 3 veces por semana	3	2	1
22. Se cambia de medias todos los días	3	2	1
23. Camina sin zapatos	1	2	3
24. Corta y lima las uñas de sus pies en línea recta, sin redondear las esquinas	3	2	1
d. CUIDADO CON LA BOCA	S	AV	N
25. Se cepilla los dientes o dentadura postiza después de cada comida	3	2	1
26. Usa hilo dental para retirar los restos de alimentos	3	2	1
27. Visita al dentista por lo menos 1 vez al año	3	2	1
28. Visita al médico cuando presenta dolor, caries, encías rojas, mal aliento, sangrado al cepillarse, etc.	3	2	1
29. Usa crema dental o bicarbonato para el cepillado de sus dientes	3	2	1
30. Cambia de cepillo cuando las cerdas están gastadas (se confirma la respuesta si se pregunta, después de cuánto tiempo cambia su cepillo= máximo cada 6 meses)	3	2	1

e. CUIDADO NUTRICIONAL	S	AV	N
31. Ingiere una dieta balanceada y variada todos los días, por lo menos 10 alimentos diferentes, carnes (pollo, pescado, res, soya), productos lácteos descremados (queso, leche, yogurt), quaker, fruta, jugos naturales, verduras (3), pan, fideos, mantequilla, papas, camote, yuca, menestras, etc.	3	2	1
32. Le gusta comer papas fritas, pollo a la brasa, hot dog, etc.	1	2	3
33. Ingiere 1 a 2 litros de líquidos diarios	3	2	1
34. Consume dulces, postres, chocolates o 10 cucharaditas diarias de azúcar en sus alimentos	1	2	3
35. Evita el consumo excesivo de alcohol (más de 30 ml por día)	3	2	1
36. Mantiene su peso ideal o el recomendado	3	2	1
f. CUIDADO EN EL SUEÑO	S	AV	N
37. Duerme por lo menos 4 horas seguidas en la noche	3	2	1
38. Se levanta y se acuesta todos los días a la misma hora	3	2	1
39. Consume una dieta liviana por las noches	3	2	1
40. Consume alcohol, tabaco, café cerca a la hora de dormir	1	2	3
41. Antes de dormir: lee, escucha música, ve una película agradable, medita o reza para favorecer su sueño	3	2	1
42. Toma algún medicamento para dormir sin indicación médica	1	2	3
g. CUIDADO EN LA MEMORIA	S	AV	N
43. Realiza algún ejercicio o alguna ayuda para mejorar su memoria como: intenta memorizar visualizando los rostros de las personas de la TV, revistas o personas que ha sido presentadas recientemente	3	2	1
44. Cuando le presentan a una persona intenta recordar su nombre asociándolo con algo conocido	3	2	1
45. Tiene un lugar fijo para colocar sus llaves, medicinas, dinero, etc.	3	2	1
46. Al acostarse visualiza a "modo de película" todo lo que ha realizado durante el día	3	2	1
47. Le gusta comentar noticias o cosas que ha visto, leído o escuchado	3	2	1
48. Esta al día con las noticias o novedades	3	2	1
h. CUIDADO CON LA ELIMINACIÓN	S	AV	N
49. Va a orinar al levantarse, antes de acostarse y antes o después de las comidas	3	2	1
50. Realiza ejercicios para mejorar su micción (como contraer los músculos alrededor del ano, manteniéndolos en tensión un momento, cuenta hasta 10 y luego relaja los músculos)	3	2	1
51. Consume todos los días bebidas como: café, coca cola, té, alcohol o bebidas con edulcorantes artificiales	3	2	1
52. Mantiene un horario fijo para hacer su deposición	3	2	1
53. Usa laxantes, enemas o aceites sin indicación médica para favorecer su defecación	3	2	1
54. Consume diariamente frutas, jugos, verduras, brócoli, frijoles, pan integral, etc.	3	2	1
II. ASPECTO PSICOSOCIAL	S	AV	N
55. Se reúne con sus vecinos, amigos para conversar y pasar momentos agradables	3	2	1
56. Realiza actividades sociales recreativas (paseos, fiestas, cumpleaños, visitas, juego de cartas, etc.)	3	2	1
57. Realiza actividades productivas (jardinería, pintura, carpintería, manualidades, etc.)	3	2	1
58. Se reúne con sus familiares (pareja, hermanos, hijos, nietos) para conversar, aconsejar o disfrutar de su tiempo libre	3	2	1
59. Ha dejado de interesarle cosas y actividades que antes hacía?	1	2	3
60. Tiene deseos de seguir viviendo	3	2	1
61. Está satisfecho con su vida?	3	2	1
62. Trasmite su experiencia, habilidades y talentos a sus familiares, amigos o a quien se lo pida	3	2	1
63. Hace todo lo posible para adaptarse ante algo nuevo o cambio	3	2	1
64. Acepta su vida con sus triunfos y fracasos	3	2	1
65. Se entrega con valor y entusiasmo a los cambios y disminuciones que se	3	2	1

presentan en la vejez			
66 Mantiene un buen sentido del humor, ríe, es optimista y vive con alegría	3	2	1
67. Brinda muestras de cariño a sus familiares y amigos	3	2	1
68 Esta insatisfecho o inconforme por la vida sexual que tiene ahora	1	2	3
69 Se adapta ante la ausencia o pérdida de su pareja, hijos, familiares o amigos	3	2	1
70 Acepta de buen agrado su nuevo rol dentro de su familia	3	2	1
71 Permite que sus familiares y otras personas tomen decisiones por Ud.	1	2	3
72 Expresa sus sentimientos de amor, alegría, cólera, pena, etc.	3	2	1
73 Permite que sus familiares y otras personas se burfen, insulten o le falten el respeto	1	2	3
74 Se preocupa por mantener una buena apariencia personal(limpio, arreglado, etc.)	3	2	1
75 Realiza actividades para ayudar a sus familiares, amigos o vecinos	3	2	1
76 Se mantiene interesado en aprender cosas nuevas	3	2	1
77 Se siente valioso, útil e importante a pesar de los cambios de su edad	3	2	1
78 Tiene miedo a la muerte	1	2	3
79 Cuando piensa en la muerte la acepta como algo natural de la vida	3	2	1
80 Fortalece su espiritualidad y su fe, meditando, orando o participando en su iglesia o grupo religioso.	3	2	1

ANEXO 4

ÍNDICE DE KATZ (ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA)

1. Baño

Independiente: Se baña enteramente solo, o bien requiere ayuda únicamente en alguna zona concreta (p. ej. espalda).

Dependiente: Necesita ayuda para lavarse en más de una zona del cuerpo, o bien para entrar o salir de la bañera o ducha.

2. Vestido

Independiente: Coge la ropa y se la pone él solo, puede abrocharse (se excluye atarse los zapatos o ponerse las medias).

Dependiente: No se viste por sí mismo, o permanece parcialmente vestido.

3. Uso del Servicio higiénico

Independiente: Va al servicio higiénico solo, se arregla la ropa, se limpia él solo.

Dependiente: Precisa ayuda para ir al servicio higiénico y/o para limpiarse.

4. Movilidad

Independiente: Se levanta y se acuesta de la cama él solo, se levanta y se sienta de una silla él solo, se desplaza solo.

Dependiente: Necesita ayuda para levantarse y/o acostarse, de la cama y/o de la silla. Necesita ayuda para desplazarse o no se desplaza.

5. Continencia

Independiente: Control completo de la micción y defecación.

Dependiente: Incontinencia parcial o total de la micción o defecación.

6. Alimentación

Independiente: Come solo, lleva alimento solo desde el plato a la boca (se excluye cortar los alimentos).

Dependiente: Necesita ayuda para comer, no come solo o requiere alimentación enteral.

A: Independiente para todas las funciones.

B: Independiente para todas menos una cualquiera.

C: Independiente para todas menos baño y otra cualquiera.

D: Independiente para todas menos baño, vestido y otra cualquiera.

E: Independiente para todas menos baño, vestido, uso WC y otra cualquiera.

F: Independiente para todas menos baño, vestido, uso WC, movilidad y otra cualquiera.

G: Dependiente en todas las funciones.

ANEXO 5
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del entrevistado: _____

PRESENTACIÓN.

Srta, Sra., Sr, tenga Ud. Muy buenos (días, tardes), soy alumno de la Universidad Nacional del Callao, Escuela de Enfermería, el motivo de este acercamiento hacia su persona es para solicitarle su valiosa información que me servirá para determinar la relación que existe entre la autoestima y el autocuidado en la persona adulta mayor que acude a su cita a Consulta externa del HADUyP.- Essalud.

Su participación en el estudio es voluntaria, Ud. No recibirá ningún tipo de beneficio económico si acepta colaborar con el estudio.

Todos los datos que se obtengan de Ud. serán en forma anónima y se respetara la confidencialidad.

Los datos obtenidos del presente estudio solo serán utilizados por los investigadores con fines de investigación.

Si Ud. Tiene alguna pregunta o duda, gustosamente serán absueltas o si desea algún tipo de información adicional se puede acercar a mi persona en cualquier momento. Por favor coloque su firma y su huella digital al final de este formato, con lo cual Ud. Está dando la autorización para la participación en este estudio.

Firma:

DNI N°:-----

RESPONSABLE DE INVESTIGACIÓN

¡Muchas Gracias

ANEXO 6
BASE DE DATOS

AUTOESTIMA

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3
2	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
5	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3
6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4
8	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4
9	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
10	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
12	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3
13	3	3	4	3	3	2	3	1	2	1
14	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
15	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4
16	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2
17	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2
18	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2
19	4	4	4	4	4	2	3	1	1	1
20	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3
21	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3
22	4	4	4	4	4	1	4	1	2	1
23	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1
24	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
25	3	4	4	3	4	2	4	2	4	3
26	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
29	3	4	3	4	4	2	4	3	4	1
30	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
31	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3
32	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4
33	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
34	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4
35	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
36	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3
37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
38	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4
39	4	4	3	4	4	2	3	2	2	1
40	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4
41	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
42	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
43	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3

44	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
45	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
46	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4
47	4	4	3	3	4	2	4	1	4	3
48	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2
49	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
50	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4
51	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
52	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
53	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
54	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4
55	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
56	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
57	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
58	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
59	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
60	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1
61	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
62	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4
63	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
64	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1
65	4	3	4	3	4	1	3	1	2	1
66	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3
67	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
68	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2
69	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3
70	4	4	3	4	3	1	1	2	1	1
71	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
72	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
73	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
74	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
75	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
76	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4
77	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2
78	4	4	4	4	4	1	3	1	3	1
79	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1
80	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1
81	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3
82	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
83	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4
84	4	3	2	3	2	2	4	1	3	2
85	4	3	4	4	4	2	1	1	2	1
86	4	3	3	4	4	2	1	1	2	2
87	4	2	4	3	4	2	4	4	4	1
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
89	2	2	2	2	2	1	4	3	4	1
90	4	2	3	4	4	1	4	3	3	3
91	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4

92	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
93	3	3	3	4	4	1	2	1	2	2
94	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3
95	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4
96	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4
97	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
98	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3
99	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
100	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4
101	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4
102	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
103	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
104	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
105	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3
106	3	3	4	3	3	2	3	1	2	1
107	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
108	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4
109	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2
110	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2
111	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2
112	4	4	4	4	4	2	3	1	1	1
113	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3
114	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3
115	4	4	4	4	4	1	4	1	2	1
116	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1
117	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
118	3	4	4	3	4	2	4	2	4	3
119	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
120	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
121	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
122	3	4	3	4	4	2	4	3	4	1
123	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
124	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3
125	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4
126	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
127	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4
128	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
129	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3
130	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
131	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4
132	4	4	3	4	4	2	3	2	2	1
133	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4
134	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
135	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
136	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
137	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
138	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3
139	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4

140	4	4	3	3	4	2	4	1	4	3
141	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2
142	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
143	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4
144	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
145	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
146	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
147	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4
148	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
149	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
150	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
151	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
152	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
153	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1
154	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
155	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4
156	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4
157	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1
158	4	3	4	3	4	1	3	1	2	1
159	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3
160	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
161	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2
162	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3
163	4	4	3	4	3	1	1	2	1	1
164	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
165	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
166	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
167	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
168	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
169	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4

AUTOCUIDADO

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3
3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	3	
4	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	
5	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	
6	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2
7	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3
8	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	
9	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	
10	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	
11	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	
12	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	
13	3	3	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	
14	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	
15	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	
17	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
18	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	1	1	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	
20	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	
21	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
22	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	
23	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	
25	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3		
26	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	
27	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	

28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1				
29	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2				
30	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2			
31	2	2	1	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3		
32	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2		
33	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3		
34	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1		
35	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2		
36	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	
37	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3		
38	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	
39	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3
40	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3		
41	2	3	3	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3		
42	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	
43	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3		
44	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3		
45	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3		
46	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3		
47	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	
48	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
49	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
50	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3		
51	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
52	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	
53	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	
54	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2		
55	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
56	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3

57	3	3	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3								
58	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3						
59	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3						
60	1	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3						
61	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3				
62	3	3	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3					
63	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3					
64	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3					
65	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3				
66	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3					
67	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3			
68	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
69	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1			
70	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2					
71	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3				
72	3	3	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3				
73	3	3	1	3	3	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3			
74	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3				
75	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2				
76	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2				
77	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3
78	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2			
79	2	3	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	3	
80	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3			
81	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3				
82	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	1	1	3	2	1	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	3	2	3		
83	2	3	3	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2			
84	3	2	2	3	1	2	1	2	3	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3		
85	3	3	3	3	2	2	1	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2		

86	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2									
87	3	3	2	2	1	3	2	3	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3							
88	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	2	3							
89	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3							
90	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	1							
91	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3						
92	3	3	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3						
93	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3						
94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	3	1	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3					
96	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3						
97	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3					
98	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2			
99	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2				
100	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3		
101	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3				
102	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3		
103	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2			
104	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
105	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3			
106	3	3	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2			
107	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3			
108	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
109	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2		
110	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	1	3	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
111	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
112	1	1	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	
113	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	3	3	3		
114	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3

115	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3				
116	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3				
117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3				
118	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3				
119	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3			
120	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3			
121	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1			
122	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2				
123	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2			
124	2	2	1	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3		
125	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2		
126	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3			
127	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	1			
128	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2			
129	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	
130	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3		
131	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
132	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3
133	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	
134	2	3	3	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
135	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
136	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
137	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
138	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	
139	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	
140	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	
141	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	
142	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
143	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	3	

144	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3				
145	2	3	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	1	2	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3		
146	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3			
147	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2		
148	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3			
149	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3		
150	3	3	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3			
151	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3		
152	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
153	1	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
154	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3		
155	3	3	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3		
156	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3		
157	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
158	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	
159	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3		
160	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	
161	1	1	1	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
162	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	
163	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	
164	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
165	3	3	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	
166	3	3	1	3	3	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	
167	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
168	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2
169	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

SUJETO	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80				
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3				
2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3			
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		
4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
6	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
7	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2			
8	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3				
9	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
10	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3			
12	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	
13	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3	3			
14	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
15	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3		
16	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		
17	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3			
18	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
19	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
20	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	
21	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	
23	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	
24	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
26	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
27	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
28	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

29	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3														
30	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3													
31	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3												
32	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
33	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3												
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2											
35	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3										
36	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2										
37	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
38	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3									
39	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2							
40	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3				
41	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
42	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
43	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
44	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
45	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3				
46	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
47	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
48	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
49	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
50	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3			
51	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
52	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
53	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
55	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
56	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
57	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
58	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

59	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3							
60	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3						
61	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2							
62	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3						
63	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3								
64	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
65	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
66	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
67	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2					
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
69	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3				
70	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3				
71	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3					
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
73	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3		
75	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1			
76	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
77	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
78	3	3	1	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3			
79	2	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3		
80	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3		
81	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		
82	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
83	3	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
84	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
85	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
86	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
87	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3

88	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2				
89	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	1	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2					
90	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3						
91	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3					
92	2	3	1	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	3	3	2	1	3					
93	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3					
94	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3						
95	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3					
96	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3				
97	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3			
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
99	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
100	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2				
101	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3				
102	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3			
103	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
104	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3		
105	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	
106	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3		
107	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
108	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
109	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
110	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3
111	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
112	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
113	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
114	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
115	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	
116	1	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

117	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
118	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3						
119	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1							
120	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
121	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
122	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3				
123	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3						
124	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3						
125	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
126	2	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3						
127	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2					
128	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3				
129	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2					
130	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3					
131	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3				
132	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	
133	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
134	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3			
135	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			
136	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
137	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
138	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3				
139	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
140	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	
141	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
142	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
143	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3			
144	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
145	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	

146	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3											
147	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3									
148	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3									
149	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									
150	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3										
151	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3										
152	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3								
153	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3								
154	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2							
155	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3								
156	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	3										
157	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
158	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							
159	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2			
160	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2
161	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
162	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3				
163	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3			
164	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3				
165	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
166	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	
168	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1			
169	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		

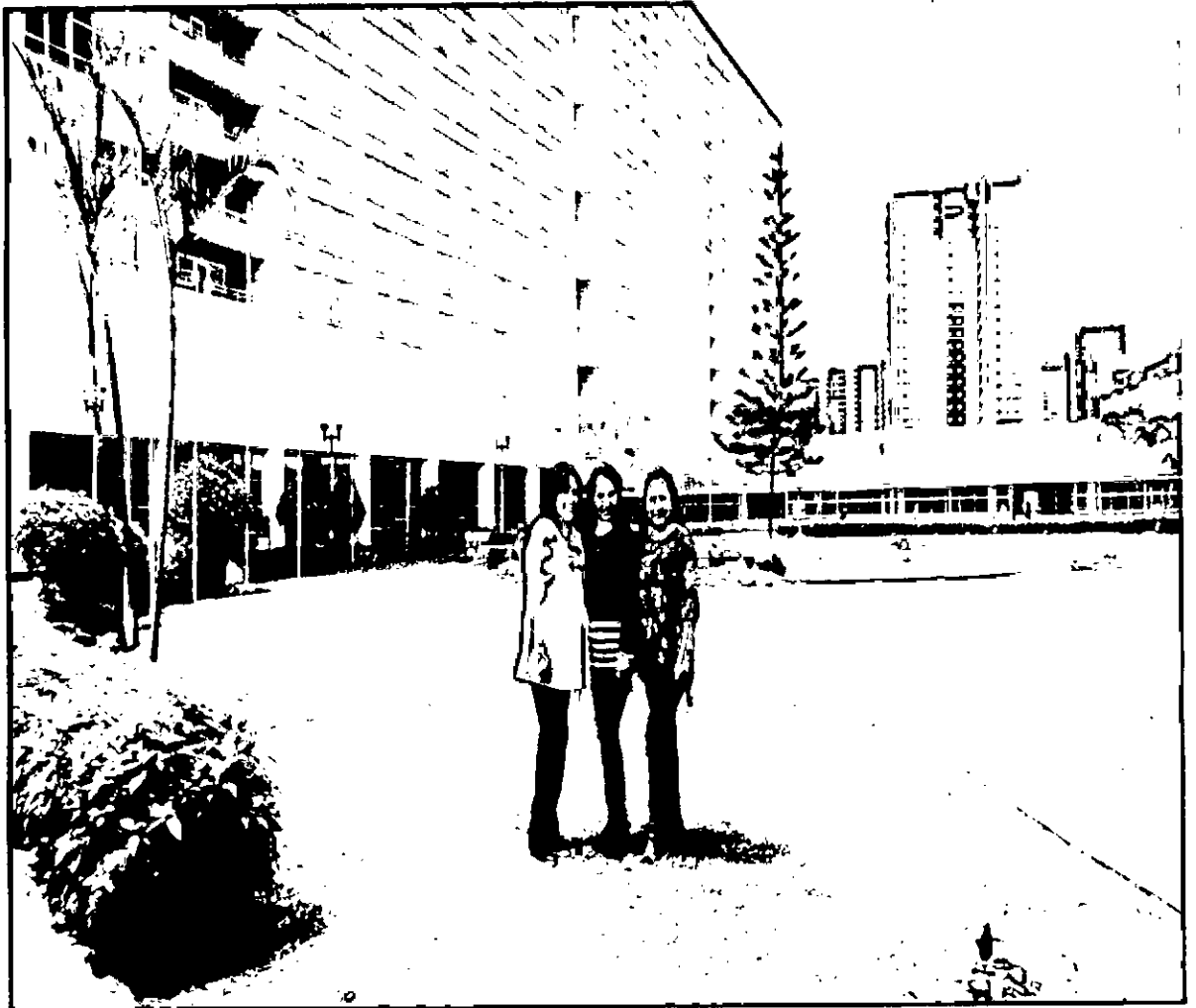
ANEXO 7
FOTOS



Nuestro proposito matener una autoestima mantener una autoestima y autocuidado saludable, mediante estrategias para lograr un envejeciento éxito y salidable.







Nuestra meta, que todos los profesionales se identifiquen y se concienticen para participar activamente en los cuidados biopsicosocial y espiritual del adulto mayor.