# Evaluación de las actividades de la vida diaria en adultos mayores con la prueba Katz

## Evaluation of activities of daily living in older adults using the Katz instrument

Abigail Alamillo Carrillo*[1] https://orcid.org/0009-0002-8774-6472
Maura Antonia Lazcano Franco[1] https://orcid.org/0000-0002-5055-4744
Luz María Cejas Leyva[1] https://orcid.org/0000-0003-1822-5606
Sagrario Lizeth Salas Name[1] https://orcid.org/0000-0002-1282-626X

[1]Universidad Juárez del Estado de Durango
Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana
*abigailac1013@gmail.com

Sección: Artículos
Recibido: 12 de abril de 2025 / Aceptado: 14 de abril de 2025 / Publicado: 23 mayo 2025

## Resumen

Este estudio evaluó la capacidad funcional en 40 personas adultas mayores (PAM) entre los 60 y los 90 años mediante la prueba de Katz. Los resultados mostraron que la mayoría de las personas evaluadas presentaron una capacidad funcional independiente, se destaca la necesidad de desarrollar intervenciones efectivas para mantener y mejorar la capacidad funcional en la población de adultos mayores.

*Palabras clave*: Personas adultas mayores, Durango, Actividades de la vida diaria.

## Abstract

This study evaluated functional capacity in 40 older adults between 60 and 90 years of age using the Katz test. The results showed that most of the individuals assessed presented independent functional capacity, highlighting the need to develop effective interventions to maintain and improve functional capacity in the older adult population.

*Keywords*: Older Adults, Durango, Activities of Daily Living.

*Jur Obaa!.* Revista de Psicología, Terapia de la Comunicación y Desarrollo Humano, núm. 2, enero-diciembre de 2025, es una publicación electrónica anual editada por la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED) con domicilio en Constitución, núm. 404, colonia Centro, C.P. 34000, Durango, Durango, México. Teléfono 618-827-1295. Página web: *http://revistajo.ujed.mx, editorialujed@ujed.mx.* Editora responsable: Maura Antonia Lazcano Franco. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número: 04-2024-011810281500-102, ISSN: 3061-8010, otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la actualización de este número: Oficina de la Editorial Universitaria UJED, Constitución, núm. 404, colonia Centro, C.P. 34000, Durango, Durango, México. Responsable de la última actualización: Manuel Rojas Villarreal. Fecha de última modificación, 11 de junio de 2025.

## Introducción

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global de creciente relevancia en las últimas décadas debido a su impacto directo en la salud y la economía, incluso en países desarrollados.

> En, 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1 000 millones en 2020 a 1 400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2 100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Este notable aumento se debe principalmente a los avances médicos, tecnológicos y sociales que han logrado reducir la mortalidad, prolongar la esperanza de vida y, en muchos casos, mejorar la calidad de vida de los individuos.

El aumento de la esperanza de vida refleja no solo los avances en la medicina, que han permitido tratar enfermedades infecciosas y crónicas, sino también las mejoras en la calidad de vida que han derivado de una mayor disponibilidad de tratamientos y servicios de salud. El deterioro cognitivo relacionado con enfermedades como la demencia y el Alzheimer incide negativamente en la funcionalidad de los adultos mayores, reduciendo su capacidad para llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria y aumentando el riesgo de dependencia.

El envejecimiento de la población afecta la salud de los individuos y tiene repercusiones profundas en la economía y la estructura social de los países. "El cuidado se considera un elemento clave para evaluar la calidad de vida en los servicios concretos y abstractos que ofrece la ciudad" (Ledesma & Becerril, 2024, p. 124). "La valoración geriátrica integral se ha consolidado como una herramienta que, junto con la historia clínica de la persona adulta mayor, permite identificar las necesidades de atención" (D'Hyver de las Deses, 2017, p. 3).

A pesar de algunos avances, muchas áreas urbanas aún no están diseñadas para facilitar la movilidad de los adultos mayores, lo que incrementa su vulnerabilidad al aislamiento social y a los accidentes. Esta falta de accesibilidad afecta su bienestar físico y emocional, exacerbando las condiciones de salud y limitando la capacidad de los adultos mayores para interactuar plenamente con su comunidad.

> El envejecimiento implica una serie de cambios psicológicos y sociales que pueden predisponer a los adultos mayores a la soledad y al aislamiento, especialmente si no viven con su familia o si no tienen una red de apoyo adecuada. A medida que avanza la edad en las personas adultas mayores existe una tendencia a la dependencia, requiriendo un mayor apoyo social, el cual se hace menor si a través del

sistema de salud se encaminan acciones para elevar la calidad de vida. (Mesa et al., 2020, p. 7)

La desvinculación del mercado laboral, la pérdida de seres queridos y las limitaciones funcionales pueden desencadenar trastornos depresivos y de ansiedad. Diversos estudios han demostrado que el aislamiento social tiene efectos negativos significativos en la salud cognitiva y general de los adultos mayores, como lo mencionan en los artículos: "Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores" (Palma y Escarabajal, 2019) y "Efectos del aislamiento social en el estado cognitivo de personas mayores de 65 años durante la pandemia SARS-CoV-2: estudio comparativo longitudinal" (Fernández, Zavala y Aguilar, 2023), por mencionar algunos.

La capacitación de los cuidadores, tanto formales como informales, es un aspecto esencial en la atención geriátrica. Un alto porcentaje de personas mayores depende de la asistencia de familiares o cuidadores que no tienen formación especializada en el cuidado de adultos mayores. Esto puede comprometer la calidad del cuidado, además de generar una carga física y emocional significativa para quienes asumen estas responsabilidades. Las casas de día cuentan con servicios de atención y cuidado a personas mayores o con discapacidad durante el día. Estos centros suelen proporcionar actividades recreativas, sociales y terapéuticas, así como servicios de alimentación y cuidado personal.

La evaluación de la capacidad funcional de los adultos mayores es un componente clave en la planificación de estrategias de intervención. La capacidad para realizar actividades básicas de la vida diaria, como bañarse, vestirse, alimentarse y moverse, constituye un indicador importante de la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores.

> La Prueba de Katz es una herramienta de evaluación ampliamente utilizada en la práctica clínica que permite determinar el grado de dependencia en estas actividades esenciales. Este instrumento facilita la identificación de áreas en las que el adulto mayor requiere asistencia y permite diseñar planes de intervención personalizados. (Ferretti et al., 2015. p. 948)

"El índice de AVD se desarrolló para estudiar los resultados del tratamiento y el pronóstico en ancianos y enfermos crónicos" (Katz et al., 1963, p. 914). Evaluar la capacidad funcional de los adultos mayores no solo es importante en el ámbito clínico, también tiene implicaciones directas en la formulación de políticas públicas. Los datos obtenidos a través de estas evaluaciones pueden orientar las decisiones sobre la asignación de recursos y el diseño de programas que promuevan la autonomía y la prevención de la dependencia. Además, esta información es esencial para la creación de políticas que favorezcan la inclusión social y el acceso

equitativo a los servicios de salud y asistencia. "La inclusión social involucra la relación de la persona con la comunidad en la que vive, su participación afectiva en la misma y de cómo es aceptado en esta (Suárez et al., 2022, p. 64)"

El estudio de la capacidad funcional de los adultos mayores es un elemento central en la comprensión de los desafíos que plantea el envejecimiento y en el diseño de estrategias para mejorar su calidad de vida.

En este sentido, el objetivo principal de este estudio es evaluar la capacidad funcional en las actividades básicas de la vida diaria, en Personas Adultas Mayores (PAM), que asisten a una casa de día, considerando los factores que influyen en su rendimiento y autonomía. Este objetivo se desglosa en tres objetivos secundarios:

- Identificar las barreras y facilitadores para la realización de tareas básicas de la vida diaria en PAM.
- Detectar las necesidades de asistencia y cuidado en PAM con dificultades en las actividades básicas de la vida diaria y de educación para sus cuidadores.
- Evaluar la capacidad funcional de las PAM a través de la prueba Katz, identificando los niveles de dependencia en las actividades básicas de la vida diaria.

## Material y métodos

Este estudio se llevó a cabo con el propósito de evaluar la capacidad funcional de PAM que asisten a una casa de día en la ciudad de Durango, Durango. El estudio es de naturaleza descriptiva y transversal, lo que implica que los datos fueron recabados en un solo punto temporal sin realizar seguimiento posterior a los participantes. De esta manera, la investigación proporciona una visión clara de la funcionalidad y las limitaciones de PAM en su vida diaria, pero no permite hacer inferencias sobre las causas de dichas limitaciones ni su evolución a lo largo del tiempo. Este diseño se justifica por la necesidad de obtener un diagnóstico puntual de la capacidad funcional de las PAM en un momento específico, sin involucrar cambios o intervenciones posteriores a la evaluación inicial.

La casa de día a la que asisten cuenta con servicios de atención gerontológicos, en lugar de residir de manera constante, las PAM asisten a este centro para participar en actividades de recreación o bien socializar con pares según sus necesidades o motivaciones.

La muestra seleccionada para el estudio consistió en un total de 40 personas adultas mayores (9 hombres y 31 mujeres), con edades comprendidas entre los 60 y 90 años. La selección de los participantes se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que significa que se incluyeron en el estudio a aquellas PAM que aceptaron participar voluntariamente en el mismo. Aunque

esta metodología permite obtener datos de manera práctica y eficiente, tiene la limitación de que los resultados no pueden ser generalizados de manera amplia a toda la población de PAM, ya que no se empleó un muestreo aleatorio, lo cual puede introducir sesgos relacionados con las características particulares de los participantes que decidieron participar.

Para la evaluación de la capacidad funcional de las PAM, se utilizó la Prueba de Katz, un instrumento ampliamente reconocido y utilizado en el ámbito geriátrico y gerontológico para medir la independencia en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD), mediante un enfoque cuantitativo.

"El enfoque cuantitativo se utiliza para consolidar las creencias y establecer con exactitud parones de comportamiento de una población" (Fernández & Baptista, 2014, p. 10). "La capacidad funcional se define por la habilidad del individuo para cuidar de sí mismo, manteniendo sus capacidades físicas y mentales en todas sus Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)" (Dos Santos et al., 2023, p. 2).

La Prueba de Katz fue desarrollada originalmente en 1963 por el Dr. Sidney Katz y se ha convertido en uno de los métodos estándar más utilizados en la investigación geriátrica debido a su validez y simplicidad. Este instrumento permite evaluar seis actividades fundamentales: bañarse, vestirse, usar el baño, movilizarse, alimentarse e incontinencia, que son cruciales para la autonomía de una persona. La prueba evalúa la independencia de PAM en cada una de estas actividades, clasificándolos en diferentes niveles de dependencia, desde la total independencia hasta la total dependencia. Esta clasificación proporciona una visión precisa de las capacidades y limitaciones funcionales de los adultos mayores, ayudando a identificar áreas donde se necesita intervención.

Las actividades que evalúa la prueba son clave para la autonomía personal y la calidad de vida de los adultos mayores, ya que permiten realizar las tareas cotidianas que constituyen una parte fundamental de su bienestar. En muchos casos, la pérdida de la capacidad para llevar a cabo estas actividades puede tener un impacto significativo en la autoestima, la salud mental y la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tanto, contar con un instrumento confiable como la Prueba de Katz, permite a los profesionales de la salud identificar de manera temprana los problemas de funcionalidad y diseñar intervenciones adecuadas para mejorar la calidad de vida de PAM.

Una vez seleccionados los participantes y establecido el instrumento de evaluación, el proceso de aplicación del instrumento y aplicación y recolección de datos fue llevado a cabo. Tras la aplicación de la Prueba de Katz a los 40 participantes, los datos obtenidos fueron sometidos a un análisis descriptivo. Este análisis consistió en la frecuentación de las respuestas de los participantes en cada

una de las seis actividades evaluadas. Las respuestas fueron agrupadas en categorías de dependencia (totalmente independiente, independiente con algunas dificultades, parcialmente dependiente, dependiente y totalmente dependiente) para cada actividad, lo que permitió conocer con mayor claridad la distribución de la capacidad funcional de PAM en cada área de su vida diaria. Posteriormente, los resultados fueron representados visualmente mediante una gráfica de pastel, la cual permitió observar de forma clara la proporción de PAM en cada nivel de dependencia.

Es importante destacar que el análisis descriptivo, al ser un enfoque transversal, no permite realizar inferencias sobre las causas de las limitaciones funcionales ni sobre los factores que contribuyen a la dependencia. En cambio, proporciona una representación estática del estado funcional de los participantes en el momento de la evaluación. Aunque esto no permite realizar análisis causales, sí ofrece información valiosa que puede utilizarse para planificar intervenciones y políticas públicas que apunten a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

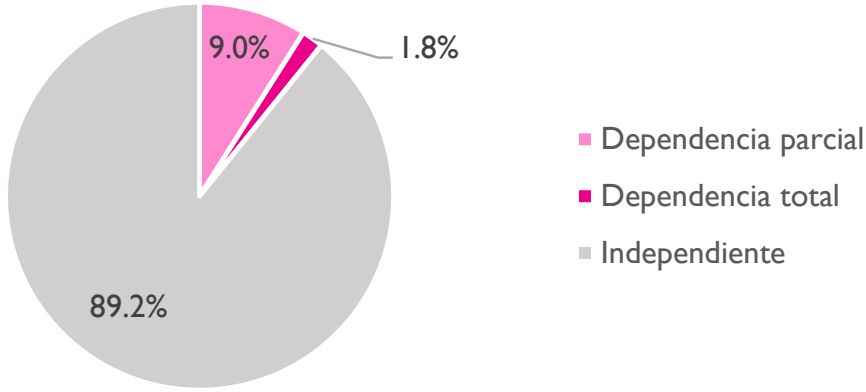
Todos los participantes recibieron una explicación clara y detallada sobre el propósito del estudio, los procedimientos y los posibles riesgos o beneficios de su participación.

La confidencialidad de la información también fue un aspecto clave en el diseño del estudio. Todos los datos personales y médicos fueron codificados para proteger la identidad de los participantes, y los resultados del estudio se presentaron de manera agregada, asegurando que ninguna persona pudiera ser identificada en los informes finales. Asimismo, se cumplió con las normativas éticas locales e internacionales relacionadas con la investigación en seres humanos, garantizando que el estudio se realizara de acuerdo con los principios de justicia, autonomía y beneficencia.

## Resultados

Los resultados sobre la capacidad funcional de PAM ofrecen datos que pueden ser utilizados para diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades de esta población. Al evaluar los resultados de manera global, se observa que la mayoría de PAM, específicamente 89.2 %, demostraron una capacidad funcional independiente. Esto sugiere que la gran mayoría de los adultos mayores que participaron en este estudio pueden realizar de manera autónoma las actividades básicas de la vida diaria, tales como bañarse, vestirse, alimentarse, usar el baño y movilizarse (véase Gráfica 1).

**Gráfica 1**
*Capacidad funcional de PAM*




Estos hallazgos son positivos, ya que reflejan un alto nivel de autonomía y funcionalidad en la mayoría de PAM. La capacidad para llevar a cabo estas actividades es fundamental para el bienestar y la independencia de las personas mayores, e indica que la mayoría de los participantes mantiene un grado significativo de independencia. Sin embargo, más allá de este hallazgo alentador, también se identificaron otras áreas que requieren atención especial. Un 9.0 % de las PAM evaluadas presentaron una capacidad funcional parcialmente dependiente. Esto implica que, aunque estas PAM aún pueden realizar algunas de las tareas básicas de la vida diaria, necesitan asistencia para llevar a cabo otras. Este dato no debe ser subestimado, ya que representa una parte significativa de la muestra que está en una situación intermedia entre la independencia y la dependencia total. La dependencia parcial en las actividades diarias puede tener un impacto considerable en la calidad de vida de las PAM, pues si bien conservan cierta autonomía, dependen de la ayuda externa en aspectos clave de su vida diaria. Esta situación subraya la necesidad de proporcionar apoyo adecuado y servicios de asistencia para aquellos que no son completamente dependientes, pero que aún requieren ayuda para llevar a cabo ciertas actividades esenciales. La intervención oportuna en estos casos podría permitirles mantener un nivel de independencia más alto durante más tiempo, retrasando la necesidad de cuidados intensivos.

Por otro lado, aunque el porcentaje de PAM con dependencia total es bajo, con solo 1.8 % de los participantes clasificados en esta categoría, este grupo representa una parte crucial de la muestra que necesita atención inmediata y cuidados intensivos. Estas PAM son totalmente dependientes para realizar las actividades

básicas de la vida diaria, lo que significa que requieren asistencia continua de otra persona. La dependencia total no solo plantea desafíos físicos para estas PAM, sino también emocionales y psicológicos, ya que puede generar sentimientos de frustración, desesperanza y aislamiento social. Es imperativo que se les brinde el apoyo necesario para garantizar su bienestar y calidad de vida.

Aunque el porcentaje es pequeño, no deja de ser significativo en el contexto de un estudio sobre la capacidad funcional de los geriátricos, ya que representa casos en los cuales la intervención directa e intensiva puede marcar una diferencia sustancial en la calidad de vida de las PAM.

La interpretación de estos resultados permite destacar una problemática que afecta a una parte significativa de la población geriátrica: la dependencia funcional. Si bien la mayoría de PAM mostraron independencia, una proporción considerable aún presenta niveles de dependencia parcial o total que requieren una atención especializada. Esto implica que la atención geriátrica debe adaptarse a las diversas necesidades de las PAM, considerando a aquellos que son completamente dependientes, y también a aquellos que se encuentran en una etapa de dependencia parcial, quienes igualmente requieren apoyo para mantener su autonomía y funcionalidad en la vida diaria. Este hallazgo subraya la necesidad de estrategias de intervención personalizadas, para cada paciente, con el fin de mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable.

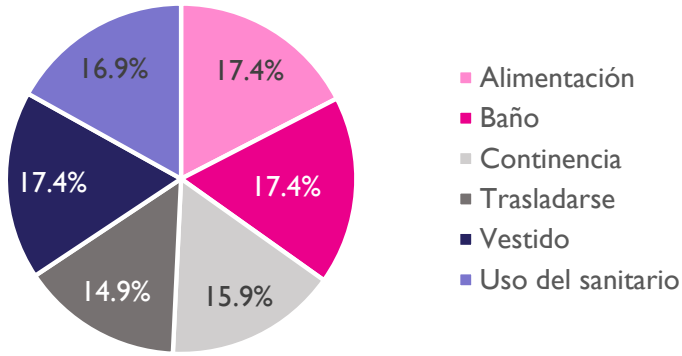
La Gráfica 1 no solo refuerza los hallazgos cuantitativos, sino que también facilita la comunicación de los resultados a profesionales de la salud, responsables de políticas públicas y otros actores involucrados en el cuidado de las PAM. La forma en que se presentan los resultados permite a los interesados identificar las áreas donde son necesarios esfuerzos de intervención. La atención a PAM, por ejemplo, debe estar dirigida a promover la independencia en aquellas PAM que están en la categoría de dependencia parcial, mientras que, en los casos de dependencia total, se debe priorizar el apoyo intensivo y personalizado.

Así mismo, con base en los resultados, podemos observar que las actividades en las que presentan mayor independencia son: bañarse, alimentarse y vestirse, mientras que en la que presentan mayor dependencia es en trasladarse (ver Gráfica 2).

El hecho de que un porcentaje significativo de PAM se encuentre en una situación de dependencia parcial llama a adoptar enfoques integrales que mantengan y promuevan la independencia en aquellos que aún pueden conservarla.

**Gráfica 2**

*Actividades con mayor independencia en PAM con dependencia parcial*




Con las tendencias demográficas actuales, se considera que progresivamente se incrementará el número de personas que requieren cuidados, así como las proveedoras de los mismos, y por ende, el diseño e implementación de sistemas de preparación, intervenciones educativas, cursos, entre otras opciones, serán cada vez más necesarios (Maynard et al., 2016, pp. 7-10).

Las intervenciones podrían incluir programas de rehabilitación física, terapias ocupacionales, asistencia domiciliaria o cuidados personalizados, dependiendo de las necesidades de cada paciente. Además, estos resultados sugieren que la planificación y la implementación de programas de atención geriátrica deben ser flexibles y capaces de adaptarse a los diversos grados de dependencia de las PAM, con el objetivo de optimizar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo.

Los sistemas de salud deben implementar programas de formación y apoyo dirigidos a los cuidadores, para asegurar que reciban las herramientas necesarias para proporcionar cuidados adecuados. La falta de capacitación puede llevar al agotamiento emocional de los cuidadores, lo que, a su vez, afecta la calidad de los cuidados prestados y aumenta el riesgo de negligencia.

En resumen, los resultados de este estudio subrayan la necesidad de evaluar de manera continua la capacidad funcional de PAM geriátricos, para poder proporcionar el apoyo adecuado a cada individuo según su nivel de dependencia.

La identificación temprana de la dependencia parcial o total es crucial para hacer intervenciones oportunas que no solo aborden los aspectos físicos de la autonomía, sino también el entorno emocional y social de las PAM, asegurando que vivan de la manera más digna y autónoma posible.

## Discusión

Los resultados sobre la capacidad funcional de las PAM revelan que la mayoría de los participantes (89.2 %) presenta un nivel de independencia funcional en las actividades básicas de la vida diaria, de acuerdo con la prueba de Katz. En general, la tendencia observada en diversas investigaciones es que una proporción considerable de adultos mayores mantiene altos niveles de autonomía, lo cual es alentador. Sin embargo, también se observó que 9.0 % de PAM evaluados presentan dependencia parcial, y 1.8 % muestra una dependencia total. Estos porcentajes resaltan la presencia de un grupo significativo que requiere asistencia para realizar tareas cotidianas esenciales, lo que demanda la atención especial del sistema de salud y las políticas sociales.

A pesar de que la mayoría de los participantes mostraron independencia funcional, los resultados también destacan una situación que requiere atención: la dependencia parcial y total, que, aunque en menor proporción, no debe ser ignorada. La dependencia parcial, representada por el 9.0 % de PAM, sugiere que, si bien estos individuos pueden realizar algunas actividades por sí mismos, todavía requieren apoyo para otras tareas cotidianas, lo cual afecta su autonomía. En cuanto a PAM con dependencia total (1.8 %), esta cifra habla de intervenciones más intensivas que aborden tanto los aspectos físicos como emocionales de los cuidados, dado que estos individuos dependen por completo de los demás para realizar sus actividades diarias.

El cuidado es uno de los procesos sociales que garantizan la conservación de las personas y las sociedades (Aguilar y Arganis, 2021, p. 202). Al evaluar las limitaciones de este estudio, se destaca que uno de los principales factores a considerar es el diseño transversal. Aunque este tipo de diseño permite obtener una visión clara y puntual de la capacidad funcional de PAM en un momento determinado, no ofrece información acerca de la evolución de la funcionalidad a lo largo del tiempo. En este sentido, estudios longitudinales serían más apropiados para identificar patrones de cambio en la dependencia funcional y los factores que influyen en el deterioro o la mejora de la independencia. Además, el diseño transversal no permite examinar en profundidad las causas subyacentes de la dependencia funcional, como los trastornos cognitivos, las enfermedades crónicas o el acceso a recursos de salud y sociales.

Por otro lado, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia es otra limitación que afecta la generalización de los resultados. Si bien la muestra de 40 PAM es representativa dentro del contexto antes mencionado, no se puede extrapolar a toda las PAM de la región. El muestreo no aleatorio introduce un sesgo, ya que solo se incluye a aquellos que aceptaron participar en el estudio, lo que

podría no reflejar de manera fiel la diversidad de condiciones en la población geriátrica en general. En futuros estudios se sugiere el uso de un muestreo aleatorio que garantice una representación más amplia de la población.

Una de las fortalezas de este estudio es la aplicación de la prueba de Katz. El Índice de Katz es una evaluación unidimensional de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) realizada por informantes, con validez de constructo y confiabilidad, a pesar de la presencia de deterioro cognitivo (Ferretti et al., 2015, p. 948).

Esta herramienta ha demostrado ser efectiva en diversos contextos y proporciona datos objetivos sobre la independencia funcional de PAM. Además, la capacitación de los aplicadores fue un aspecto crucial que contribuyó a la fiabilidad y precisión de los resultados, minimizando posibles errores en la recolección de datos.

Otro punto a resaltar es la relevancia de los hallazgos en términos de implicaciones prácticas para el cuidado de las PAM. La información obtenida puede ser utilizada para identificar a aquellas PAM que requieren más apoyo y para diseñar intervenciones más efectivas. Por ejemplo, las PAM con dependencia parcial pueden beneficiarse de programas de rehabilitación funcional que les permitan recuperar o mejorar su independencia, mientras que PAM con dependencia total requieren una atención más integral y especializada. La implementación de programas que aborden tanto las necesidades físicas como emocionales de PAM podría mejorar significativamente su calidad de vida.

Los resultados de este estudio ofrecen una base para la formulación de políticas públicas dirigidas a la atención de las PAM en México y América Latina. La identificación temprana de la dependencia funcional, seguida de una atención adecuada y adaptada a las necesidades específicas de PAM, puede contribuir a reducir los costos de atención médica a largo plazo y promover un envejecimiento saludable. Este enfoque debe incluir no solo el fortalecimiento de los servicios de salud geriátrica, sino también la mejora de las condiciones sociales y económicas que afectan a la población adulta mayor.

En resumen, los resultados de este estudio proporcionan una visión clara sobre la capacidad funcional de las PAM en una población determinada subrayando la importancia de las intervenciones focalizadas para aquellos con dependencia parcial o total. Si bien la mayoría de los participantes se mantienen funcionalmente independientes, las políticas y prácticas de cuidado deben seguir adaptándose para atender de manera adecuada a los que requieren apoyo.

## Conclusiones

Lo anterior revela que la mayoría de las PAM evaluadas pueden realizar tareas básicas de la vida diaria de manera independiente, lo cual es inspirador, pues demuestran fortaleza, resiliencia y optimismo. Esta capacidad de los ancianos para manejar sus actividades diarias es crucial, no solo para su salud física, sino también para su bienestar emocional y su sentido de identidad. La independencia en las actividades diarias permite a los mayores mantener un control sobre sus vidas, algo vital para su autoestima y calidad de vida.

La principal aportación de este artículo es la evaluación de la capacidad funcional de las personas adultas mayores (PAM) en las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), utilizando la Prueba de Katz como instrumento de evaluación. Los resultados proporcionan una visión detallada sobre la capacidad funcional de las PAM y destacan la importancia de considerar los diferentes niveles de dependencia en el diseño de programas de atención y políticas públicas.

La principal limitación de esta evaluación es el tamaño y la representatividad de la muestra. La muestra seleccionada para el estudio consistió en un total de 40 personas adultas mayores, lo que puede no ser representativo de la población general de PAM. Además, la selección de los participantes se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que puede introducir sesgos relacionados con las características particulares de los participantes que decidieron participar. Esto puede limitar la generalización de los resultados a toda la población de PAM.

La adaptación ambiental puede verse comprometida por factores físicos y sociales del entorno, así como por las capacidades de las personas mayores (García et al., 2019, p. 106).

Algo que es imprescindible en nuestra sociedad y está siendo dejado de lado es la adaptación de espacios públicos con rampas, barandales, elevadores y señalización adecuada. La accesibilidad en el entorno físico es crucial para que los ancianos puedan disfrutar de una vida activa y socialmente integrada.

Los servicios médicos domiciliarios y la telemedicina también deberían estar a disposición para quienes tienen dificultades de movilidad. La telemedicina ha demostrado ser una herramienta valiosa, al permitir que los ancianos accedan a atención médica sin tener que desplazarse. Esta modalidad no solo reduce la carga sobre el sistema de salud, sino que también proporciona comodidad y seguridad a las PAM. Aunque ya hay muy buenos centros de rehabilitación accesibles con fisioterapia gratuita o de bajo costo, es necesario que estos lleguen a más adultos mayores.

Iniciativas como programas de prevención de caídas y osteoporosis son esenciales para reducir lesiones y mejorar la seguridad en el hogar. La educación sobre la prevención de caídas puede incluir talleres que enseñen a los ancianos sobre el uso adecuado de ayudas para la movilidad, así como la importancia de mantener un entorno seguro en sus domicilios. También se pueden implementar evaluaciones de riesgo en el hogar para identificar y corregir peligros potenciales.

Cuando hablamos de cuidados tenemos que diferenciar los cuidados formales a cargo del sistema de salud y del apoyo social, de los cuidados informales brindados por los cuidadores familiares, el entorno social y familiar (Banchero & Mihoff, 2017, p. 11).

Algo primordial y totalmente necesario es la capacitación para cuidadores y familiares en el manejo de adultos mayores con limitaciones físicas. No todas las personas son aptas para lidiar con una situación como esta; por lo tanto, estar capacitado garantiza el bienestar del cuidador y la salud del adulto mayor. La formación debe incluir técnicas de comunicación efectiva, manejo de crisis y la importancia de la empatía en la atención. Además, el apoyo psicológico y emocional para los cuidadores es crucial, ya que el cuidado de una persona mayor puede ser agotador y emocionalmente desafiante.

Convertirse en cuidador no es una elección completamente libre, está asociada a una construcción que transcurre a lo largo de la vida (Aguilar & Arganis, 2021, p. 202).

Es esencial que, como sociedad, promovamos entornos inclusivos, equitativos y que fomenten el bienestar de todas las personas, especialmente de nuestras personas mayores, para, en conjunto, mejorar la calidad de vida de aquellos que más lo necesitan y nos necesitan. Esto implica no solo la creación de políticas públicas efectivas, sino también la sensibilización de la población en general sobre las necesidades y derechos de los ancianos.

Es fundamental investigar y aprender sobre las necesidades de los adultos mayores, ya que esto nos permite comprender sus desafíos y desarrollar estrategias efectivas para apoyarlos. La investigación en el campo del envejecimiento debe abarcar múltiples disciplinas, desde la geriatría hasta la sociología y la psicología, para proporcionar una visión integral de las necesidades de esta población.

Sin embargo, la investigación y el aprendizaje no son suficientes por sí solos. Es igualmente importante generar empatía, tolerancia, paciencia, amor y comprensión hacia los adultos mayores. Esto nos permite entender sus experiencias, sentimientos y necesidades de manera más profunda. La empatía no solo mejora la calidad de la atención que reciben, sino que también crea un vínculo emocional que puede ser beneficioso tanto para el cuidador como para el anciano.

Cuando nos tomamos el tiempo para escuchar, observar y comprender a los adultos mayores, podemos hacer que se sientan valorados, respetados y amados. Les hacemos sentir que pertenecen a nuestra comunidad, que son importantes para nosotros y que su bienestar y calidad de vida son nuestra principal preocupación. La creación de espacios de diálogo y participación, donde los ancianos puedan compartir sus historias y experiencias, también es vital para fortalecer su sentido de pertenencia y autoestima.

Durante el proceso de envejecimiento las personas experimentan cambios fisiológicos que pueden disminuir sus capacidades funcionales y afectan la forma de interactuar con su entorno, por ejemplo, la disminución de la audición y las alteraciones de lenguaje en el emisor o el receptor, pueden ser barreras que limitan el proceso de comunicación (Ávila, 2020, p. 15).

Al generar este tipo de conexión y comprensión, podemos crear un entorno que promueva la inclusión, la dignidad y el respeto hacia los adultos mayores. Podemos ayudar a prevenir el aislamiento, la depresión y otras problemáticas que pueden afectar su calidad de vida. La promoción de actividades intergeneracionales y la creación de redes de apoyo comunitario son estrategias efectivas para combatir el aislamiento social y fomentar relaciones significativas entre generaciones.

La primera aproximación al concepto de la calidad de vida se puede encontrar en la Organización Mundial de La Salud (OMS), que la conceptualiza como: "La percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de los sistemas de cultivo y de valor en el que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares, y preocupaciones" (Ramírez et al., 2020, p. 957).

Además, es importante involucrar a los adultos mayores en la toma de decisiones que afectan su vida. La participación activa en el diseño de programas y políticas que les conciernen no sólo les otorga voz, sino que también asegura que las intervenciones sean relevantes y efectivas. Fomentar la autogestión y la autodeterminación en la vejez es esencial para promover una vejez activa y saludable.

"Respecto al enfoque social en el envejecimiento, resalta la importancia de entender el envejecimiento como un proceso que no es individual, sino colectivo" (Robledo et al., 2022, p. 137).

Finalmente, debemos reconocer que el envejecimiento es un proceso natural que todos enfrentaremos, y que la forma en que tratemos a nuestros ancianos reflejará el tipo de sociedad que somos. Cultivar el respeto, la comprensión y el apoyo hacia los adultos mayores no solo es un deber moral, sino también un compromiso hacia un futuro en el que todos podamos envejecer con dignidad y calidad de vida.

## Referencias


Aguilar, Y. y Arganis, E. N. (2021). Representaciones sociales del cuidado a personas mayores postradas en ciudad de México. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas, 28*(80), 201-203. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882021000100010

Banchero, S. y Mihoff, M. (2017). Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. *Psicología. Conocimiento y Sociedad, 7* (1), 10-12. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262017000100007

D'Hyver de las Deses, C. (2017). Valoración geriátrica integral. *Revista de la Facultad de Medicina, 60*(3), 2-4. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000300038

Dos Santos, M. E., De Souza, D., De Alcántara e Silva, M. P., De Brito, F., Guimaráes, E. y Partezani, R. A. (2023). Instrumentos utilizados en la evaluación de la capacidad funcional, la fragilidad y la sacropenia en adultos mayores: Revisión integradora. *Cogitare Enfermagem, 28,* 1-3. https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.92113

Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). Mc-Graw Hill.

Fernández, E. M., Zavala, A., y Aguilar, Salazar, A. F. (2023). Efectos del aislamiento social en el estado cognitivo de personas mayores de 65 años durante la pandemia SARS-CoV-2: estudio comparativo longitudinal. *MEDWAVE, 23* (1), 1-9. https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/2592.html

Ferretti, R. E. D. L., Balbinotti, M. A. A., Jacob, W., Rebustini, F., Suemoto, C. K., Pasqualucci, C. A. G., Farfel, J. M., Paraizo, Leite, R. E., Tenenholz, Grinberg, L. y Nitrini, R. (2015). Validity of the Katz Index to assess activities of daily living by informants in neuropathological studies. *Revista da Escola de Enfermagem da Usp, 49*(6), 947-949. https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000600010

García, M. T., Sánchez, D. y Román, R. (2019). Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gereontología ambiental. *Estudios Demográficos y Urbanos, 34*(1), 103-105. https://doi.org/10.24201/edu.v34i1.1810

INGER, (2020). *Guía de instrumentos de evaluación geriátrica integral.* https://www.gob.mx/inger/documentos/guia-de-instrumentos-de-evaluacion-geriatrica-integral

Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A. y Jaffe, M. W. (1963). Studies of illness in the age: The index of ADL, a standarized Measure of Biological and Psychosocial Function. *JAMA, 185*, pp. 914-919. https://doi.org/10.1001/jama.1963.03060120024016

Ledezma, A. B., y Becerril, T. (2024). *Valorización económica, de los cuidados de las personas mayores en Toluca, Estado de México, para el logro de ciudades amigables. (28),* 126-128. https://doi.org/10.55555/is.28.588

Maynard, R. E., Barthley, K., Hodelin, H., Santiago, D. y Michel, G. (2016). Capacitación para cuidadores primarios de personas adultas mayores dependientes desde la educación popular. *Revista Investigación Científica, 95*(2), 7-10. https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/101/1450

Mesa, D., Valdés, B. M., Espinosa, Y., Verona, A. I. y García, I., (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 36*(4), 6-8. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010

Organización Mundial de la Salud. (2024, octubre 1). Envejecimiento y salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Palma, E., y Escarabajal, M. D. (2019). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos, 32*(1), 22-26. https://doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006

Ramírez, A. A., Malo, A., Martínez, C., Montánchez, M. L., Torracchi, E. y González, F. M. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la calidad de vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(8), 956-958. https://doi.org/10.5281/zenodo.4543649

Robledo, C. A., Duque, C- P-. Hernández, J. A., Ruíz, M. A. y Zapata, R. B. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en entorno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho, 13*(22), 136-138. https://doi.org/10.21615/cesder.6453

Suárez, M. N., Arostegui, S. A., Remanche, E. G., y Rosero, C. K., (2022). Calidad de vida: El camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. *Revista Médica Vozandes, 33*(1), 63-65. https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf