

ENCAHEY

Manual para la toma de Medidas Antropométricas y Biomédicas



Gobierno del
Estado de Yucatán
PODER EJECUTIVO

Tabla de Contenido

PREFACIO	3
AGRADECIMIENTOS	4
I. LISTA DE MEDIDAS	6
II. ENCAHEY CONSENTIMIENTO PARA TOMA DE MEDICIONES FÍSICAS	7
III. PRESIÓN ARTERIAL.....	9
IV. PRUEBA DE RESPIRACIÓN	12
V. FUERZA DE PRESIÓN MANUAL	14
VI. PRUEBA DE EQUILIBRIO	17
VII. PRUEBA DE VELOCIDAD CAMINANDO.....	25
VIII. TALLA (ESTATURA)	28
IX. PESO	31
X. CINTURA	34
XI. CIRCUNFERENCIA MEDIA DEL BRAZO.....	37
XII. ALTURA A LA RODILLA	40
XIII. MEDIA BRAZADA	42
XIV. ANEMIA	44
XV. MUESTRA DE SANGRE (DBS)	46
REFERENCIAS	50

PREFACIO

La Encuesta de Características Socioeconómicas del Hogar en el Estado de Yucatán (ENCAHEY) recopiló datos a nivel individual y del hogar en la salud, la nutrición y el bienestar de los adultos mayores participantes. En particular, incluye biomarcadores seleccionados como las prácticas dietéticas, percepción de salud, el estrés, la depresión, la seguridad alimentaria y la disponibilidad de alimentos a nivel de hogar. ENCAHEY es el resultado del esfuerzo de colaboración por parte del Gobierno del Estado de Yucatán, México, y la Corporación RAND para diseñar, implementar y evaluar un programa para aliviar la pobreza entre las personas mayores, proporcionando beneficios en efectivo para aquellos adultos mayores de 70 años o más. El programa se ha implementado en fases en 37 localidades de Yucatán durante cuatro años. En las Fases I y II se implementó Reconocer Rural en las zonas rurales y en la Fase III se implementó Reconocer Urbano en las ciudades de Valladolid y Mérida. El programa también tiene un proyecto de evaluación conocido como Escuchar.

Este manual proporciona los protocolos e instrucciones para tomar trece mediciones de salud utilizadas durante la evaluación del programa en Valladolid, Motul y Mérida. El manual se basa en la Encuesta de Salud y el Retiro (Health and Retirement Survey, HRS) de los Estados Unidos de América, de la que se tomaron diez medidas: presión arterial, respiración, fuerza de la mano, pruebas de equilibrio (3), prueba de caminata, altura, peso y circunferencia de la cintura. Tres medidas más: circunferencia del brazo, media brazada y la altura de la rodilla se tomaron de la Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento en América Latina y El Caribe, SABE) que se aplica a todos los encuestados, pero sobre todo, como medidas alternativas para los adultos mayores que no son capaces de mantenerse en pie y para quienes se pueden presentar problemas al conseguir su altura y peso. Este manual está disponible en inglés y español.

Adicionalmente, se incluyeron dos biomarcadores más: muestras de sangre seca (Dried Blood Spots, DBS) y anemia. Los protocolos de muestras de sangre seca se aplicaron por primera vez en la primera encuesta de seguimiento de la evaluación 3. El Dr. Thomas McDade (Northwestern University) y Beverly Weidmer, directora de la encuesta (RAND Corporation) supervisaron la formación del equipo de campo para recolectar las muestras de sangre seca y dirigieron al personal en la obtención de las muestras. Asimismo, se encargaron de entrenar la aplicación correcta e indicar los protocolos de manejo de las tarjetas con las muestras de sangre seca y la eliminación de sus residuos. La prueba de anemia fue tomada usando un analizador de hemoglobina portátil y siguiendo los protocolos incluidos en la HRS. La prueba de Anemia fue incluida a partir de la entrevista de primer seguimiento para la Evaluación 1.

La investigación pudo llevarse a cabo gracias a los recursos aportados por el Gobierno del Estado de Yucatán; el Instituto Nacional del Envejecimiento de los Estados Unidos de América (National Institute of Aging [NIA] mediante los subsidios R01AG035008, P01AG022481 y R21AG033312); el Centro RAND para el Estudio del Envejecimiento (subsidio P30AG012815 del NIA); la División de Investigación de Mercados Laborales y Población de RAND (L&P); y el Centro RAND de Políticas Sociales para Latinoamérica (CLASP). Tres instituciones mexicanas colaboraron con el programa: el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el entonces Instituto de Cultura de Yucatán y el Consejo Estatal de Población (COESPO). Además, se recibió el apoyo de un consejo de asesores internacionales integrado por expertos de la Universidad Autónoma de Yucatán, el Centro de Investigación y de Estudios Avanzados- Unidad Mérida (CINVESTAV), el University College de Londres, la Universidad de Yale y la Corporación RAND.

AGRADECIMIENTOS

El proyecto no habría sido posible sin la colaboración del Centro de la Corporación RAND para la Política Social de América Latina (CLASP por sus siglas en inglés) y el Gobierno del Estado de Yucatán. Gracias a Ivonne Ortega Pacheco, Ex Gobernadora del Estado de Yucatán quien apoyó continuamente todo el trabajo para el estudio.

Además, renovamos nuestro agradecimiento al personal de campo y administrativo en Yucatán y al equipo de investigación de la Corporación RAND por su dedicación, apoyo técnico y académico en cada etapa del proyecto. Asimismo, agradecemos a las instituciones de Yucatán y de todo México, y a las instituciones internacionales por su apoyo en la realización de este estudio de evaluación.

Este estudio se ha beneficiado en gran medida de la participación de todos y cada uno de los adultos mayores que participaron en el estudio de evaluación. Sus contribuciones ayudarán a mejorar el futuro de las próximas generaciones de adultos mayores.

Corporación RAND

María Fernanda Alva, Joanna Carroll, Gabriela Castro, Sandy Chien, Sloan Fader, Dennis Flieder, Clifford Grammich, Tania Gutsche, Michael Hurd, Thomas Isaac, David Loughran, Diana Malouf, Homero Martínez, Norely Martínez, Paco Martorell, Trey Miller, Erik Meijer, Adrián Montero, Julie Newell, Bart

Orriens, Susan Parker, Ashley Pierson, Alfonso Rivera, James P. Smith, Patricia St. Clair, Martha Timmer, Caroline Tassot, Bas Weerman, Shelley Wiseman, Akemi Yamane, Carol Yu, y Randi Zakwin.

Gobierno de Yucatán

Sergio Aguilar, María Guadalupe Aké, Jorge Alberto Balmes, Paola Karina Bé, Luis Antonio Can, Timoteo Caamal, Luis Felipe Canché, Saúl Canché, Ulises Carrillo, Cielo Margot Castillejos, Aarón Castillo, Pedro Pablo Castillo, Alfredo Cen, Diego Armando Chí, Mabell Cisneros, Lorena Marisol Cobá, Benjamín Leonel Collí, María San Román Collí, Santos Luciano Collí, José Eduardo Del Torno, Bartolo Mariano Dzib, Fabián Dzib, Rafael Rolando Euán, Danny Manuel González, Friné Damaris Gorocica, Javier Iván Hoil, Gabriel Antonio Huchim, Pedro Lucio Manzano, Rodrigo Antonio Matú, Nelsy Candelaria May, Martha Isabel May, Ángel Armando Montero, Marcos Regino Naal, Víctor Manuel Nahuat, Uriel Ezequiel Palma, Ismael Panti, Carlos Piña, Israel Iván Poot, Sergio Enrique Tun, Luis Martín Reséndiz, Julio César Rodríguez, Gloriela Guadalupe Rodríguez, Manuel Jesús Rodríguez, Olivia Sánchez, Daniel Rodrigo Sandoval, Alejandro Sansores, Lilia Leonor Sansores, Yuselmy Soberanis, Fredi Eusebio Tolosa, José Alfredo Uc, Santos Betulio Ucan, Cesar Alberto Valle, Julio Cesar Villanueva y Minelia Yah.

Instituciones Académicas

Orazio Attanasio (University College London, UCL), Lisa Berkman (Universidad de Harvard), Jorge Cerón (Yucatán Consejo Estatal de Población, COESPO), María Dolores Cervera (Centro de Investigación y de Estudios Avanzados, CINVESTAV) , Maria Victoria Fazio (Banco Interamericano de Desarrollo, BID), Miguel May (Consejo de Escritores de Lenguas Indígenas de Yucatán), Thomas McDade (Northwestern University), Costas Meghir (Universidad de Yale) , Lidia Moreno (Universidad Autónoma de Yucatán, UADY), María Covadonga Rojo (Universidad del Valle de México), Juan Manuel Rivas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI), Luis Ruvalcaba (Centro de Investigación y Docencia Económicas AC, CIDE), Teresa Seeman (Universidad de California, Los Angeles), Silvia Terán (Asociación Tumben Kinam AC) y Graciela Teruel (Universidad Iberoamericana).

I. LISTA DE MEDIDAS

ENTREVISTADOR: Los textos en letra *negrita cursiva* deberán leerse al entrevistado. El texto en letra normalⁱ corresponde a las instrucciones para el entrevistador o preguntas que usted mismo deberá contestar.

ENTREVISTADOR: Marque con una 'X' cada medida para la cual se considera que el Entrevistado es apto.

- Presión Arterial
- Respiración
- Fuerza máxima de prensión manual
- Pruebas de equilibrio Tándem, Semi-Tándem, Tándem Completo
- Prueba de caminar
- Talla
- Peso
- Circunferencia media de cintura
- Circunferencia media del brazo
- Altura a la rodilla
- Media brazada
- Prueba de Anemia
- Muestra de sangre (DBS)

ENTREVISTADOR: Antes de iniciar las medidas físicas debe contar con la firma del adulto mayor en la Carta de Consentimiento Informado.

II. ENCAHEY CONSENTIMIENTO PARA TOMA DE MEDICIONES FÍSICAS

Usted ha aceptado participar en la Encuesta de Características Socioeconómicas del Hogar en Yucatán (ENCAHEY), financiada por el Estado de Yucatán y llevado a cabo por la Corporación RAND. Dicho estudio proporcionará un panorama completo del estado de salud y de bienestar general de la población en de 70 años y mayor, que vive en el Estado de Yucatán.

Además de contestar el cuestionario, ahora se le pide que permita se le tomen ciertas medidas físicas. Las medidas físicas que se le tomen permitirán a los investigadores comprender mejor la relación que existe entre su estado de salud y otros indicadores de interés, como situación económica y de empleo.

Si usted acepta participar en esta parte del estudio, significa lo siguiente:

- a) A usted se le puede solicitar que realice varios tipos de exámenes físicos que incluyen ciertas actividades como levantarse, caminar, exhalar, agarrar un objeto con las manos; también que se le tome la presión arterial y las medidas de altura, peso, cintura, pierna, espinilla y brazo.
- b) La participación en esta parte del estudio es totalmente voluntaria. NADA le obliga a hacerlo y puede suspender su participación en cualquier momento.
- c) Los resultados de las mediciones y exámenes físicos, así como el resto de los datos que usted proporcione durante la entrevista que se le realizará se mantendrán bajo estricta confidencialidad. En ninguno de los reportes de este estudio se hará referencia a usted ni se revelará su identidad.

VER REVERSO

- Se le entregará una copia de los resultados de los estudios incluyendo su presión arterial, así como una indicación en caso de que ésta se encuentre por arriba del rango normal; de ser así, le vamos a recomendar que acuda a un médico para que pueda verificar su presión arterial.
- Que la toma de todas estas mediciones y exámenes físicos tardará aproximadamente unos 30 (treinta) minutos.

Nombre completo del entrevistado:

(E n l e t r a d e m o l d e)

Nombre del entrevistador:

Firma del entrevistador como testigo de la participación voluntaria del entrevistado a las mediciones y exámenes físicos:

_____ **Fecha:** _____

ENTREVISTADOR: ¿Aceptó el Entrevistado que le hicieran las Medidas Antropométricas Físicas?
(Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ - → Prosiga y vaya a Toma de Presión Arterial
2..... NO - → No lleve a cabo este proceso.

III. PRESIÓN ARTERIAL

Equipo necesario: Monitor Omron HEM-780N, Pilas, Cronómetro

“Ahora hablemos de la primera actividad”. Quisiera medirle la presión arterial usando este monitor y esta banda –el brazalete– que ajustaré alrededor de su brazo izquierdo. Quisiera tomarle la presión tres veces. Voy a pedirle que se relaje y que permanezca sentado(a) y tranquilo(a) durante el examen. Primero, le colocaré el brazalete en el brazo izquierdo. Una vez que le haya colocado el brazalete apropiadamente en el brazo y estemos listos para comenzar, le pediré que ponga el brazo en una superficie plana con la palma de la mano hacia arriba de modo que la parte superior de su brazo esté a la misma altura que su corazón. Entonces presionaré la tecla de inicio. El brazalete se inflará y desinflará automáticamente. Después de que hayamos terminado las tres tomas, le daré los resultados”.

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“¿Tiene usted enyesado el brazo o tiene alguna erupción, edema (hinchazón), llaga o herida abierta, o una contusión grave en la parte del brazo en donde tengo que ajustarle el brazalete?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo
- 2..... NO → continúe

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe
- 2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de presión arterial media? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso
- 2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso
- 3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba
- 4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba
- 5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones
- 6..... el Entrevistado tenía enyesado el brazo, o tenía una erupción, edema (hinchazón), llaga o herida abierta, o una contusión grave en la parte del brazo en donde había que ajustarle el brazalete

97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL:

1. Conecte el brazalete, insertando la clavija de la “manguerita” en el contacto del monitor.
2. Pídale al Entrevistado que se “descubra el brazo” o, al menos, que no tenga una manga gruesa en el brazo izquierdo.
3. Pídale al Entrevistado que se siente en una silla, con ambos pies sobre el piso, y que apoye el brazo sobre una mesa.
4. Póngale el brazalete al Entrevistado en el brazo izquierdo aproximadamente media pulgada (un poco más de un cm) arriba del codo. Coloque la marca azul sobre la arteria braquial, en la parte interior del brazo.
5. Ajuste el brazalete, juntando las dos piezas de cinta *velcro* cosidas en la banda (el “gancho” de la punta de la banda sobre la “felpa” de la parte lateral del brazalete). [El brazalete tiene que estar en contacto directo con la piel del Entrevistado]. **No apriete demasiado el brazalete.** Entre el brazalete y el brazo del Entrevistado debe caber fácilmente el dedo índice.
6. Pídale al Entrevistado que descanse el brazo en una superficie plana (una mesa, p. ej.) con la palma de la mano hacia arriba de modo que el brazalete esté a la misma altura que su corazón.
7. Presione el botón START/STOP (iniciar/parar) y pídale al Entrevistado que permanezca quieto(a). Cuando el símbolo ♥ aparezca en la pantalla, presione **de nuevo** el botón START /STOP. El brazalete empezará a inflarse automáticamente. Aparecerán números en la pantalla y el símbolo ♥ empezará a parpadear.
8. Entonces el brazalete se desinflará automáticamente. En el monitor aparecerán primero los niveles de presiones SISTÓLICA y DIASTÓLICA. ANOTE la hora de la lectura y los niveles de las presiones SISTÓLICA y DIASTÓLICA en la tabla de abajo. Anote también el PULSO que aparece donde está una P.
9. Presione el botón STAR/STOP para repetir la toma. No es necesario retirar o aflojar el brazalete entre las tomas. Si la pantalla muestra un mensaje de ERROR, retire el brazalete, acomódelo nuevamente e intente de nueva cuenta.
10. Espere aproximadamente entre 45 segundos y un minuto entre cada una de las tomas y repita los pasos 4 a 9, dos veces más.
11. Cuando termine la tercera toma, retírele el brazalete al entrevistado.
12. En caso de encontrar que la persona tiene la presión arterial alta o baja, dejarle la tarjeta de presión arterial alta con la toma que se encontró fuera de rango.
13. La OMS considera rangos normales la sistólica 120 y la diastólica 80, también se consideran compensadas 110/70 y 130/90.
14. La presión sistólica arriba de los 150 y la diastólica arriba de 110 se consideran PRESIÓN ALTA. No necesariamente tienen que estar fuera de rango las dos, con una de ellas es suficiente.
15. Se considera presión arterial baja cuando la sistólico es menor que 100 y la diastólica menor que 70
16. Si a un adulto se le encuentra una de las presiones fuera de rango, se le deja una Tarjeta de Presión Arterial ALTA o BAJA con los resultados anotados para que en su próxima cita se los entregue al médico de cabecera.
17. En la hoja de resultados antropométricos y biomédicos (copia para el proyecto 14 pruebas y copia para el adulto 9 pruebas) se anotan los resultados y además, se le entrega al adulto la Tarjeta de Presión ALTA o BAJA según sea el caso.
18. El pulso NORMAL debe estar entre 80 y 100 pulsaciones por minuto, dependiendo de la edad de la persona y la actividad física que se encuentre realizando al momento de la entrevista.

ENTREVISTADOR: Anote los resultados en la tabla: (Si el Entrevistado aceptó pero no pudo hacerse la toma anote 993 en el espacio de la primera medida sistólica. Si el Entrevistado prefirió no hacer la prueba anote 999). **Si la lectura más baja de presión sistólica es mayor que 160, o la diastólica mayor que 110, llene la Tarjeta de Presión Arterial Alta y désela al Entrevistado.**

Medida #	Hora de la lectura	Presión Sistólica	Presión Diastólica	Pulso
1	____:____ am/pm	MmHg	mmHg	P
2	____:____ am/pm	MmHg	mmHg	P
3	____:____ am/pm	MmHg	mmHg	P

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

Si el adulto es hipertenso o hipotenso y le deja tarjeta presión arterial alta-baja, anótelo en el registro de mediciones como “Se dejó tarjeta de presión arterial Alta o Baja” y especifique el caso.

ENTREVISTADOR: ¿Qué brazo se utilizó para tomarle la presión? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el brazo Izquierdo
- 2..... el brazo Derecho

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado durante esta prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado se mostró totalmente participativo
- 2..... el Entrevistado no pudo participar en la prueba debido a una enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no fue totalmente participativo, sin una razón obvia.

ENTREVISTADOR: ¿En qué posición se encontraba el Entrevistado durante la prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... De pie
- 2..... Sentado(a)
- 3..... Acostado(a)

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado había fumado, hecho ejercicio, comido o consumido alcohol 30 minutos antes de hacerse la toma de presión arterial? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

IV. PRUEBA DE RESPIRACIÓN

Equipo necesario: Flujómetro típico, Boquilla(s) desechable(s) envuelta(s) en bolsa(s) de plástico sellada(s).

“Ahora, voy a pedirle que realice una prueba sencilla durante la que mediré a qué velocidad expulsa usted el aire de los pulmones. Es importante que usted sople lo más fuerte y rápidamente que pueda. Quisiera que usted hiciera la prueba tres veces. Cuando estemos listos para empezar, le pediré que se ponga de pie. Luego, le pediré que inhale lo más profundo que pueda; sin soltar el aire, abra la boca y cierre los labios apretando la parte exterior de la boquilla y entonces, que sople por la boquilla lo más fuerte y rápidamente que pueda; así...”

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe
- 2 NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de respiración? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso
- 2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso
- 3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba
- 4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba
- 5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones
- 97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA APLICAR LA PRUEBA DE RESPIRACIÓN:

- 1) Dele al Entrevistado el instrumento y una boquilla desechable y haga que el Entrevistado coloque firmemente la boquilla en el instrumento.
- 2) El Entrevistado debe sostener el instrumento ligeramente con la ranura hacia afuera cuidando que ni la mano del Entrevistado ni sus dedos obstruyan la ranura.
- 3) Pídale al Entrevistado que se ponga de pie, que respire hondo y que, sin soltar el aire, apriete con los labios la boquilla.
- 4) Pídale al Entrevistado que sople tan fuerte y tan rápidamente como pueda.
- 5) Anote el valor indicado por el marcador en la tabla de abajo.
- 6) Reajuste el marcador y repita la prueba dos veces más.
- 7) Espere 30 segundos entre prueba y prueba.

ENTREVISTADOR: Anote las medidas en la tabla: (Anote 30 si la medida es menor que 60; anote 890 si se pasa de la última marca; anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo realizar la prueba o anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerla.)

Medida #	Lectura de Medida
1	
2	
3	

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: ¿Cuánto esfuerzo hizo el Entrevistado al hacer esta prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado hizo su mayor esfuerzo
- 2..... el Entrevistado no hizo su mayor esfuerzo por enfermedad, dolor, u otros síntomas o malestar
- 3..... el Entrevistado pareció no esforzarse mucho, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿En qué posición se encontraba el Entrevistado al hacer la prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... De pie
- 2..... Sentado(a)
- 3..... Acostado(a)

V. FUERZA DE PRESIÓN MANUAL

Equipo necesario: Dinamómetro

“Ahora quisiera determinar la fuerza de su mano con un ejercicio en el que tiene Ud. que agarrar este aparato. Voy a pedirle que la tome y suba el brazo hasta que forme un ángulo de 90° con su cuerpo, en ese momento es necesario que apriete esta agarradera tan fuerte como pueda, sólo durante unos segundos y que después la suelte. Tomaré, alternadamente, dos medidas de cada una de sus manos – derecha, izquierda, derecha, izquierda–.”

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba **con la mano dominante**.

“Antes de que empecemos, quisiera asegurarme de que no hay ningún peligro para que Ud. haga esta prueba. ¿Ha tenido Ud. alguna operación, hinchazón, inflamación, dolor agudo o lesión en una o en ambas manos en los últimos 6 meses?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe con la siguiente pregunta
- 2..... NO → sáltese la siguiente pregunta

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe
- 2 NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de fuerza en las manos? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso
- 2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso
- 3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba
- 4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba
- 5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones
- 6..... el Entrevistado tuvo una operación, lesión, hinchazón, inflamación o dolor agudo en ambas manos
- 97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA APLICAR LA PRUEBA DE FUERZA EN LAS MANOS:

1) “¿Cuál es su mano dominante? (¿Qué mano usa más?)”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Mano derecha
- 2..... Mano izquierda
- 3..... Ambas manos igual de dominantes (ambidiestro)

- 2) Sugíerale al Entrevistado que se quite sus anillos y otras joyas.
- 3) Pídale al entrevistado que se ponga en la posición correcta, de pie con los brazos sueltos en los costados.
- 4) Ajuste el dinamómetro al tamaño adecuado de la mano del Entrevistado girando la perilla.
- 5) Ponga la aguja en el cero.
- 6) Explique de nuevo el proceso.
- 7) Deje que el entrevistado practique una vez con su mano dominante.
- 8) Vuelva a poner la aguja en el cero y repita la prueba dos veces más.
- 9) Anote las medidas en la tabla de abajo (p. ej. 10.3 Kg ó 21.4 Kg)

ENTREVISTADOR: Anote las medidas en el recuadro:

Medida #	Mano izquierda	Mano derecha
1	_____ . _____ kg	_____ . _____ kg
2	_____ . _____ kg	_____ . _____ kg

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo realizar la prueba; o anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerla.

ENTREVISTADOR: ¿Cuánto esfuerzo hizo el Entrevistado al hacer esta prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado hizo su mayor esfuerzo
- 2..... el Entrevistado no pudo hacer su mayor esfuerzo por enfermedad, dolor, u otros síntomas o malestar
- 3..... el Entrevistado no hizo su mayor esfuerzo, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿En qué posición se encontraba el Entrevistado al hacer la prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... De pie
- 2..... Sentado(a)

3..... Acostado(a)

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado apoyó el brazo en alguna superficie mientras realizó la prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Sí

2..... No

→ Vaya a la siguiente prueba.

VI. PRUEBAS DE EQUILIBRIO

A). SEMI-TÁNDEM – TODOS LOS ENTREVISTADOS

Equipo necesario: Cronómetro

“Ahora quiero pedirle que, estando de pie, usted se ponga en distintas posiciones. Primero voy a describirle y mostrarle cada posición. Luego quisiera que usted tratara de hacerlo. Si no puede ponerse en una posición particular o cree que en cierto modo no es seguro para Ud. hacerlo, dígamelo y pasaremos a la siguiente posición. Insisto en que no quiero que de manera alguna intente hacer cualquier actividad que usted sienta que pueda representar un peligro.”

“Para la primera, quiero que usted trate de pararse poniendo el talón de un pie –el que Ud. quiera o el que le sea más cómodo– pegado al lado del dedo gordo del otro pie y quedarse en esa posición durante unos 10 segundos. Así...”

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“Antes de que empecemos, dígame si tiene alguna molestia debido a una operación reciente, lesión, herida u otro problema de salud que le impida levantarse de una silla y balancearse”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → Discuta Usted con el entrevistado el si debe o no intentar hacer cada prueba debido a su(s) problema(s) físico(s). Nunca asuma que el entrevistado está demasiado limitado por su condición física para intentar la prueba, sin haberlo discutido antes con él (ella).
- 2..... NO → continúe

“¿Considera usted que resultará seguro realizar esta prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe
- 2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo.

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de semi-tándem de pie? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso
- 2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso
- 3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba
- 4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba
- 5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones
- 6..... el Entrevistado tuvo una operación, lesión u otro problema de salud que le impide ponerse de pie
- 97..... Otros (Especificar): _____

→ Vaya a la prueba “lado a lado”

INSTRUCCIONES PARA EL SEMI-TÁNDEM:

1. Asegúrese de que el Entrevistado lleva puestos zapatos adecuados (zapatos planos o de tacón muy bajo).
2. Asegúrese de que el piso esté uniforme, de preferencia que no tenga alfombra o



- que tenga alfombra de pelo raso.
3. Pídale al Entrevistado que se ponga de pie.
 4. Póngase al lado del entrevistado.
 5. Pídale al Entrevistado que trate de pararse poniendo el talón de un pie pegado al lado del dedo gordo del otro pie y que se quede en esa posición durante unos 10 segundos.
 6. Dígale al Entrevistado que puede poner adelante el pie que quiera o el que le sea más cómodo.
 7. Dígale al Entrevistado que puede mover los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero que trate de no mover los pies.
 8. Si es necesario, deje que el entrevistado apoye el brazo en usted mientras se pone en la posición de semi-tándem.
 9. Pídale al Entrevistado que trate de mantenerse en esa posición hasta que usted le diga que YA puede moverse.
 10. Suéltele el brazo al Entrevistado cuando ya esté en posición. Diga **“Listo, ¡empiece!”** e inmediatamente oprima el botón de arranque del cronómetro.
 11. Pare el cronómetro y diga **“Ya”** después de 10 segundos o cuando el Entrevistado deje la posición o se agarre de usted.
 12. Conteste las preguntas del recuadro de abajo. Si el Entrevistado no pudo mantener la posición durante 10 segundos, anote el tiempo en segundos con dos decimales en el cuadro correspondiente de abajo.

ENTREVISTADOR: ¿Pudo el Entrevistado mantener la posición de semi-tándem durante los 10 segundos sin moverse de lugar o agarrarse de algo? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1Sí

2No → Anote cuánto tiempo mantuvo la posición el E, en segundos con dos decimales ____ . __ ____

993.....el Entrevistado trató pero no pudo

999.....el Entrevistado prefirió no hacerlo

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado uso algún movimiento de estabilidad del cuerpo, brazos y/o piernas para mantener el equilibrio durante la prueba de semi-tándem? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1Sí

2No

ENTREVISTADOR:

- Si el Entrevistado **pudo** completar el semi-tándem durante los 10 segundos sin moverse de lugar o agarrarse de algo → Vaya a la prueba de Tándem completo.
- Si el Entrevistado **no pudo** completar el semi-tándem durante los 10 segundos sin moverse de lugar o agarrarse de algo → Vaya a la prueba de “lado a lado”.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

B). LADO A LADO



Equipo necesario: Cronómetro

”Ahora voy a enseñarle el siguiente ejercicio. Quiero que trate de pararse con los pies juntos, uno al lado del otro, durante unos 10 segundos. Puede usar los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero trate de no mover los pies. Trate de mantenerse en esa posición hasta que le diga que ya. Así...”

NOTA: Esta prueba se realizará siempre y cuando el adulto no haya podido completar el SEMI-TÁNDEM

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“¿Considera usted que resultará seguro realizar esta prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de “lado a lado” de pie? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba

4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba

5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones

6..... el Entrevistado tuvo una operación, lesión u otro problema de salud que le impide ponerse o estar de pie

97..... Otros (Especificar): _____

→ Vaya a la prueba de Tandem Completo

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

INSTRUCCIONES PARA EL “LADO A LADO”:



1. Asegúrese de que el Entrevistado lleva puestos zapatos adecuados (zapatos planos o de tacón muy bajo).
2. Asegúrese de que el piso esté uniforme, de preferencia que no tenga alfombra o que tenga alfombra de pelo raso.
3. Pídale al Entrevistado que se ponga de pie.
4. Póngase al lado del entrevistado.
5. Pídale al Entrevistado que trate de pararse con los pies juntos, uno al lado del otro, durante unos 10 segundos.
6. Dígale al Entrevistado que puede mover los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero que trate de no mover los pies.
7. Si es necesario, deje que el entrevistado apoye el brazo en usted mientras se pone en la posición "lado a lado".
8. Pídale al Entrevistado que trate de mantenerse en esa posición hasta que usted le diga que YA puede moverse
9. Suéltele el brazo al Entrevistado cuando ya esté en posición. Diga **“Listo, ¡empiece!”** e inmediatamente oprima el botón de arranque del cronómetro.
10. Pare el cronómetro y diga **“Ya”** después de 10 segundos o cuando el Entrevistado deje la posición o se agarre de usted.
11. Conteste las preguntas del recuadro de abajo. Si el Entrevistado no pudo mantener la posición durante 10 segundos, anote el tiempo en segundos con dos decimales en el cuadro correspondiente de abajo.

ENTREVISTADOR: ¿Pudo el Entrevistado mantener la posición de “lado a lado” durante los 10 segundos sin moverse de lugar o agarrarse de algo? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Sí

2..... No → Anote cuánto tiempo mantuvo la posición el E, en segundos con dos decimales ____ . ____ ____

993..... el Entrevistado trató pero no pudo

999..... el Entrevistado prefirió no hacerlo

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado usó algún movimiento de estabilidad del cuerpo, brazos y/o piernas para mantener el equilibrio durante la prueba de “lado a lado”? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Sí

2..... No

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de recubrimiento del piso en el que se llevaron a cabo las pruebas de equilibrio. (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Linóleo/loseta/madera

2..... Alfombra de pelo raso

3..... Alfombra de pelo largo

4..... Concreto

97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cómo accedió a esta prueba el Entrevistado? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1.....el Entrevistado accedió con gusto

2el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias

3.....el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias.

→ Vaya a la prueba de Tandem Completo.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

C). TÁNDEM COMPLETO



Equipo necesario: Cronómetro

“Ahora quiero que trate de pararse con un pie delante del otro, con el talón del de adelante tocando los dedos del de atrás, durante unos 30 segundos. Puede poner adelante el pie que Ud. quiera o el que le sea más cómodo. Puede usar los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero trate de no mover los pies. Trate de mantenerse en esa posición hasta que yo le diga que ya. Así...”

NOTA: Esta prueba se realizará cuando el adulto haya podido completar el SEMI-TÁNDEM.

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“¿Considera usted que resultará seguro realizar esta prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de tándem completo de pie? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligros

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba

4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba

5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones

6..... el Entrevistado tuvo una operación, lesión u otro problema de salud que le impide estar o ponerse de pie

97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA EL TÁNDEM COMPLETO:



1. Asegúrese de que el Entrevistado lleva puestos zapatos adecuados (zapatos planos o de tacón muy bajo).
2. Asegúrese de que el piso esté uniforme, de preferencia que no tenga alfombra o que tenga alfombra de pelo raso.
3. Pídale al Entrevistado que se ponga de pie.
4. Póngase al lado del entrevistado.
5. Pídale al Entrevistado que trate de pararse con un pie delante del otro, con el talón del de adelante tocando los dedos del de atrás, durante unos 30 segundos.
6. Dígale al Entrevistado que puede mover los brazos, doblar las rodillas o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero que trate de no mover los pies.
7. Si es necesario, deje que el entrevistado apoye el brazo en usted mientras se pone en la posición de tándem completo.
8. Pídale al Entrevistado que trate de mantenerse en esa posición hasta que usted le diga que YA puede moverse.
9. Suéltele el brazo al Entrevistado cuando ya esté en posición. Diga **“Listo, ¡empiece!”** e inmediatamente oprima el botón de arranque del cronómetro.
10. Pare el cronómetro y diga **“Ya”** después de 30 segundos o cuando el Entrevistado deje la posición o se agarre de usted.
11. Conteste las preguntas del recuadro de abajo. Si el Entrevistado no pudo mantener la posición durante 30 segundos, anote el tiempo en segundos con dos decimales en el cuadro correspondiente de abajo.

ENTREVISTADOR: ¿Pudo el Entrevistado mantener la posición de tándem completo durante los 30 segundos sin moverse de lugar o agarrarse de algo? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No → Anote cuánto tiempo mantuvo la posición el E, en segundos con dos decimales _ . _ . _
- 993..... el Entrevistado trató pero no pudo
- 999..... el Entrevistado prefirió no hacerlo

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado usó algún movimiento de estabilidad del cuerpo, brazos y/o piernas para mantener el equilibrio durante la prueba de tándem completo? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de recubrimiento del piso en el que se llevaron a cabo las pruebas de equilibrio. (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Linóleo/loseta/madera
- 2..... Alfombra de pelo raso
- 3..... Alfombra de pelo largo
- 4..... Concreto
- 97...Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado a las pruebas de equilibrio? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

→ Ir a la Siguiente Prueba

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y

biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

VII. PRUEBA DE VELOCIDAD CAMINANDO

Equipo necesario: Cinta métrica, Cronómetro, *Masking Tape*

“Ahora, quisiera ver si usted puede caminar una corta distancia con facilidad (utilizando un bastón u otro apoyo si en necesario). Antes, quiero asegurarme de que no hay ningún peligro de que usted haga la prueba. ¿Tiene Ud. alguna dificultad debida a una operación reciente, lesión, herida u otro problema de salud que le impida a Ud. caminar?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... No hay ningún impedimento aparente → continúe
- 2 Sí, tuvo una operación recientemente → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo
- 3 Sí, tiene una lesión o herida → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo
- 4 Sí, tiene otro problema de salud → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

“Ahora, vamos a buscar un lugar donde podamos hacer la prueba. Necesitamos un espacio vacío de unos 3.5 m de largo, de preferencia sin alfombra. Voy a poner esta cinta métrica a lo largo del espacio en el que va Ud. a caminar.”

ENTREVISTADOR: Prepare el recorrido (2.5 m)

“Esta es nuestra distancia de recorrido. Voy a tomarle el tiempo mientras hace el recorrido caminando. Voy a pedirle que lo haga dos veces. Yo caminaré a su lado durante toda la prueba. Ahora voy a mostrarle cómo hacer la prueba. Usted empezará la prueba alineando los pies con la marca de inicio.”

ENTREVISTADOR: Haga una demostración de la prueba.

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... SÍ → continúe
- 2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo:

ENTREVISTADOR: ¿Por qué el Entrevistado no completó la prueba de velocidad caminando? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso
- 2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso
- 3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le aplicara la prueba
- 4..... el Entrevistado trató pero no pudo completar la prueba
- 5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones
- 6..... el Entrevistado había tenido una operación, tenía una lesión u otro problema físico que le impedía caminar
- 7..... No había un espacio adecuado disponible
- 97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Toma/Prueba

INSTRUCCIONES PARA LA PRUEBA DE VELOCIDAD CAMINANDO:

1. Asegúrese de que el entrevistado lleva puestos unos zapatos adecuados. Si no, pídale al Entrevistado que se ponga zapatos o que se cambie de zapatos.
2. Pídale al Entrevistado que se pare con los pies alineados detrás de la cinta (*masking tape*).
3. Dígale lo siguiente al Entrevistado: ***“Voy a tomarle el tiempo mientras camina el recorrido a su paso normal. Voy a pedirle que haga el recorrido dos veces caminando a su paso normal. Yo voy a caminar a su lado durante toda la prueba. Quiero que se pare aquí con los pies alineados. Empiece a caminar cuando yo le diga ‘Empiece’. Camine hasta que pase la otra marca que está al final del recorrido y luego deténgase. ¿Está listo para hacerlo ya? ¡Empiece!”***
4. Arranque el cronómetro en el momento en el que el Entrevistado ponga en el piso el primer pie adelante de la marca de inicio.
5. Camine ligeramente atrás al lado del entrevistado.
6. Pare el cronómetro cuando el último pie del Entrevistado toque el piso del otro lado de la marca de llegada. Anote el tiempo en la tabla de abajo.
7. Repita la prueba: ***“Ahora quiero que vuelva a caminar el recorrido. Recuerde que debe caminar a su ritmo normal hasta llegar del otro lado de la marca del final del recorrido. Por favor, alinee los pies aquí, justo detrás de la marca. ¿Está listo para hacerlo ya? ¡Empiece!”***

ENTREVISTADOR: Anote los tiempos en la tabla: (Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo. Anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerlo)

Medida #	Tiempo tardado en hacer el recorrido
1	____ ____ . ____ ____ (segundos)
2	____ ____ . ____ ____ (segundos)

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de recubrimiento del piso (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Linóleo/loseta/madera
- 2..... Alfombra de pelo raso
- 3..... Alfombra de pelo largo
- 4..... Concreto
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de apoyo utilizado. (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Ninguno
- 2..... Un bastón o un palo para caminar
- 3..... Muletas
- 4..... Andadera
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado durante esta prueba? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

VIII. TALLA (ESTATURA)

Equipo necesario: Cinta métrica **rígida**, Escuadra, Lápiz, Hojita autoadhesiva (post-it)

“Ahora, quisiera medir su estatura. Para poder hacerlo, voy a pedirle que se quite los zapatos y que se pare de espaldas contra una pared. Yo voy a ponerle esta escuadra (regla) sobre la cabeza para marcar su altura en este papelito autoadhesivo (post-it).”

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen? Voy a tomarle la medida 3 veces.”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted medir la altura del Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... el Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones

6..... el Entrevistado era demasiado alto, el entrevistador no pudo medir su altura

7..... No había un espacio adecuado para realizar la medida

97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA ESTATURA

1. Pídale al Entrevistado que le indique un lugar donde Ud. pueda tomar la medida.
2. Pídale al Entrevistado que se quite los zapatos y el sombrero o gorra, (si es que lleva) y para mujeres, que se deshaga el chongo.
3. Pegue la hojita autoadhesiva (post-it) en la pared a la altura de la parte superior de la cabeza del Entrevistado.
4. Asegúrese de que el Entrevistado esté parado lo más derecho que pueda, lo más que pueda sin que le sea molesto. La cabeza, espalda, pantorrillas, talones y glúteos deberían estar en contacto con la pared y los brazos deberían de caer naturalmente a lo largo del cuerpo, con los talones y los hombros pegados a la pared.
5. Verifique que los pies estén en posición correcta (con los talones juntos forman un V).
6. Trace una línea imaginaria (Plano de Frankfort) que va del orificio del oído a la base de la órbita del ojo. Esta línea debe ser paralela a la base de la escuadra y formar un ángulo recto con respecto a la pared
7. Ponga la escuadra con uno de los lados del ángulo recto sobre la pared y el otro sobre la cabeza del Entrevistado; este lado de la escuadra debe estar paralelo al piso y apoyarlo sobre la cabeza del Entrevistado, rozándola apenas sin apretarla.
8. Haga una marca con el lápiz sobre la hojita autoadhesiva (post-it) en donde la base de la escuadra toca la pared.
9. Pídale al Entrevistado que se quite de la pared.
10. Ponga la punta de la cinta métrica (el cero) sobre el piso, sosteniéndola con el pie o bajo el “zoclo” y estírela hasta la marca que hizo sobre la hojita auto adherible (post-it).
11. Anote la altura del Entrevistado en **metros con centímetros** sobre la hojita auto-adherible (post-it) de la pared y despéguela.

Ejemplo: 1.78 metros

ENTREVISTADOR: Anote la medida en la tabla

Medida #	Medida
1	____. ____ __ metros
2	____. ____ ____ metros
3	____. ____ ____ metros

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 cm. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de recubrimiento del piso (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Linóleo/loseta/madera
- 2..... Alfombra de pelo raso
- 3..... Alfombra de pelo largo
- 4..... Concreto
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Llevaba zapatos el Entrevistado cuando se midió su altura? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2 No

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado durante la toma de estas medidas? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias.

IX. PESO

Equipo necesario: Báscula

“Ahora, me gustaría pesarlo(a) a usted. Para tomar su peso, voy a pedirle que se pare sobre esta báscula, sin zapatos, mientras yo leo su peso en la báscula. Lo/la voy a pesar 3 veces.”

“¿Considera usted que resultará seguro realizar esta prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted tomarle el peso al Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... el Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones

6..... el Entrevistado no puede ponerse de pie

97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA TOMAR EL PESO:

1. Pídale al Entrevistado que le indique un lugar donde Ud. pueda tomar la medida –piso duro o alfombra de pelo raso.
2. Asegúrese de que el Entrevistado no tiene puestos los zapatos o pídale que se los quite.
3. Pídale al Entrevistado que saque los objetos pesados que tenga en los bolsillos (bolsas) y que se quite las prendas de vestir pesadas (suéter grueso, chamarra, etc.) en caso de que las tenga puestas.
4. Ponga la báscula sobre el piso (**donde está más uniforme el piso**) de manera que usted pueda ver la pantalla mientras el Entrevistado esté sobre ésta.
5. Encienda la báscula, dé un golpecito con el pie en el centro de la báscula y espere que aparezca 000.0 en la pantalla.
6. Pídale al Entrevistado que se suba a la báscula.
7. Anote el peso exacto del Entrevistado sin redondear.
8. Dígale al Entrevistado que ya puede sentarse y ponerse los zapatos.

ENTREVISTADOR: Anote el peso exacto en kilos con un dígito para los gramos en el recuadro de abajo:
(Anote 993 si el Entrevistado trató pero apareció un mensaje de error.)

Ejemplo: 70.6 Kilos

Medida #	Peso
1	___ ___. ___ kilos
2	___ ___. ___ kilos
3	___ ___. ___ kilos

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 Kg. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: Anote el tipo de recubrimiento del piso (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Linóleo/loseta/madera

2..... Alfombra de pelo raso

3..... Alfombra de pelo largo

4..... Concreto

97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Llevaba zapatos el Entrevistado cuando se midió su peso? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... Sí

2..... No

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado cuando se midió su peso? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... el Entrevistado accedió con gusto

2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias

3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

X. CINTURA

Equipo necesario: Cinta métrica flexible

“Ahora voy a pedirle que me permita tomarle una medida muy sencilla, quiero medir la circunferencia de su cintura. Para que pueda medírsela necesito que usted esté de pie. Le pediré que me indique dónde está su ombligo. Luego, le voy a pedir que se ponga esta cinta métrica de tela alrededor de la cintura, sobre la ropa, sosteniéndola bien sobre su ombligo. Una vez que usted tenga la cinta métrica bien puesta alrededor de la cintura estaremos listos para empezar. Le pediré entonces que respire normalmente, tomando aire y soltándolo, y que no respire después de soltar el aire mientras yo tomo la medida. Le voy a medir la cintura 3 veces.”

ENTREVISTADOR: Muéstrela al Entrevistado cómo va tomarle la medida.

ENTREVISTADOR: En caso necesario, pregúntele al Entrevistado:

“Antes de que empecemos, cree usted que puede estar de pie mientras le mido la cintura?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

“¿Considera usted que resultará seguro realizar esta prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted medirle la cintura al Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... el Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

5..... el Entrevistado no entendió las instrucciones

6..... el Entrevistado no puede ponerse de pie

97..... Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiente Prueba

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA:

1. Pídale al Entrevistado que se quite cualquier prenda gruesa o abultada que tenga puesta.
2. El Entrevistado deberá estar de pie y la cinta métrica deberá ponérsele sobre la ropa alrededor de la cintura a la altura del ombligo.
3. Pídale al Entrevistado que le indique con el dedo dónde tiene el ombligo.
4. Pídale al Entrevistado que se coloque la cinta métrica alrededor de la cintura a la altura del ombligo. El Entrevistado deberá sostener la cinta con los dedos sobre su ombligo. La cinta métrica deberá estar tensada pero no apretada. Si el Entrevistado no puede ponerse la cinta alrededor de la cintura, usted puede pedirle que sostenga una punta (la del cero) sobre su ombligo y tomar usted la otra punta y caminar alrededor del Entrevistado para ponérsela sobre la cintura.
5. Verifique que la cinta está horizontal todo alrededor.
6. Pídale al Entrevistado que tome aire normalmente, que exhale y que no respire después de exhalar.
7. Lea la medida en la cinta métrica cuando el Entrevistado exhale.
8. Anote la medida.

ENTREVISTADOR: Anote la medida en la tabla. Si mide menos de 100 centímetros, coloque un cero a la izquierda de la medida. (Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo. Anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerlo.)

Ejemplo: 0 9 6 . 5 centímetros

Medida #	Medida de la Cintura
1	___ ___ ___ . ___ centímetros
2	___ ___ ___ . ___ centímetros
3	___ ___ ___ . ___ centímetros

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 cm. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: ¿Qué dificultades se presentaron para tomar esta medida? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... Ninguna
- 2..... el Entrevistado tuvo dificultad para respirar
- 3..... el Entrevistado no pudo mantener la respiración después de exhalar
- 4..... el Entrevistado no pudo hacer el esfuerzo necesario por enfermedad, dolor u otros síntomas o malestar
- 5..... el Entrevistado aparentemente no se esforzó mucho, pero no por razones obvias
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado en la toma de estas medidas? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿Quién tomó la medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado tomó la medida
- 2..... el Entrevistador tomó la medida

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado llevaba puesta ropa gruesa o abultada durante la toma de esta medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

XI. CIRCUNFERENCIA MEDIA DEL BRAZO

Equipo necesario: Cinta métrica flexible

“Ahora voy a pedirle que me permita tomarle una medida muy sencilla de la circunferencia del brazo. Sólo le voy a medir su brazo y voy registrar la medida.”

ENT: Demuéstrele la medida

ENT: Pregunte si es necesario:

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1 SÍ → continúe

2 NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted tomarle la media del brazo al Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... El Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... El Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... El Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... El Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

5El Entrevistado no entendió las instrucciones

6El Entrevistado tiene irritaciones, edema, heridas, llagas o moretones que la cinta le tocaría

97 Otros (Especificar): _____

→ Ir a la Siguiete Prueba

INSTRUCCIONES PARA TOMAR LA MEDIDA DE LA CIRCUNFERENCIA MEDIA DEL BRAZO:

1. Pídale al Entrevistado que se “descubra el brazo” o, al menos, que se doble las mangas de la camisa.
2. Cheque que la cinta se encuentre en forma horizontal todo alrededor de la circunferencia del brazo del entrevistado.
3. Lea la medida en la cinta métrica. Registre la medida y anótela en el recuadro de abajo.

ENTREVISTADOR: Si mide menos de 100 centímetros, coloque un cero a la izquierda de la medida. (Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo. Anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerlo.)
Ejemplo: 0 3 6. 3 centímetros

Medida #	Medida del brazo
1	___ ___ ___.___ centímetros
2	___ ___ ___.___ centímetros
3	___ ___ ___.___ centímetros

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 cm. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: ¿Qué dificultades se presentaron para tomar esta medida? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... Ninguna
- 2..... el Entrevistado no pudo hacer el esfuerzo necesario por enfermedad, dolor u otros síntomas o malestar
- 3..... el Entrevistado aparentemente no se esforzó mucho, pero no por razones obvias
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado en la toma de estas medidas? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿Quién tomó la medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado tomó la medida
- 2..... el Entrevistador tomó la medida

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado llevaba puesta ropa gruesa o abultada durante la toma de esta medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

→ Ir a la Siguiente Prueba

XII. ALTURA A LA RODILLA

Equipo necesario: Cinta métrica

“Ahora voy a pedirle que me permita tomarle una medida muy sencilla de la espinilla de la pierna. Sólo le voy a medir el largo de su espinilla y voy registrar la medida.”

ENT: Demuéstrele la medida

ENT: Pregunte si es necesario:

“¿Considera usted que resultará seguro realizar este prueba?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted tomarle la altura de la rodilla al Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... el Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

97..... Otros (Especificar): _____

INSTRUCCIONES PARA MEDIR ALTURA DE LA RODILLA:

1. Pídale al Entrevistado que se “descubra la pierna hasta la rodilla” si trae pantalones largos.
2. Lea la medida en la cinta métrica. Registre la medida y anótelas en el recuadro de abajo.

ENTREVISTADOR: Si mide menos de 100 centímetros, coloque un cero a la izquierda de la medida. (Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo. Anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerlo.)

Ejemplo: 0 4 7. 2 centímetros

Medida #	Altura a la rodilla
1	___ ___ ___.___ centímetros
2	___ ___ ___.___ centímetros
3	___ ___ ___.___ centímetros

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 cm. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: ¿Qué dificultades se presentaron para tomar esta medida? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... Ninguna
- 2..... el Entrevistado no pudo hacer el esfuerzo necesario por enfermedad, dolor u otros síntomas o malestar
- 3..... el Entrevistado aparentemente no se esforzó mucho, pero no por razones obvias
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado en la toma de estas medidas? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿Quién tomó la medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado tomó la medida
- 2..... el Entrevistador tomó la medida

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado llevaba puesta ropa gruesa o abultada durante la toma de esta medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

→ Ir a la Siguiente Prueba

XIII. MEDIA BRAZADA

Equipo necesario: Cinta métrica

“Ahora voy a pedirle que me permita tomarle una medida muy sencilla de su brazo, desde la punta del dedo medio de la mano al inicio de su esternón. Sólo le voy a medir el largo de su brazo y voy registrar la medida.”

ENT: Demuéstrele la medida

ENT: Pregunte si es necesario:

“¿Considera usted que resultará seguro realizarle este examen?”

(ENTREVISTADOR: Marque con un círculo la opción correspondiente)

1..... SÍ → continúe

2..... NO → no realice esta toma y marque la respuesta correspondiente a la pregunta, en el recuadro de abajo

ENTREVISTADOR: ¿Por qué no pudo usted tomarle el largo del brazo al Entrevistado? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

1..... el Entrevistado consideró que podría ser peligroso

2..... el Entrevistador consideró que podría ser peligroso

3..... el Entrevistado se negó o no quiso que se le tomara la medida

4..... el Entrevistado trató pero no se pudo tomarle la medida

97..... Otros (Especificar): _____

INSTRUCCIONES PARA MEDIR LA MEDIA BRAZADA:

1. Pídale al Entrevistado que “estire el brazo a la altura del hombro en posición paralela al piso”.
2. Lea la medida en la cinta métrica. Registre la medida y anótela en el recuadro de abajo.

ENTREVISTADOR: Si mide menos de 100 centímetros, coloque un cero a la izquierda de la medida. (Anote 993 si el Entrevistado trató pero no pudo. Anote 999 si el Entrevistado prefirió no hacerlo.)

Ejemplo: 0 8 6. 9 centímetros

Medida #	Media brazada
1	___ ___ ___ . ___ centímetros
2	___ ___ ___ . ___ centímetros
3	___ ___ ___ . ___ centímetros

Si llegara a existir una diferencia mayor a 0.5 cm. entre la primera y segunda medidas, realice la tercera.

Anote los resultados de la prueba en la Hoja de mediciones antropométricas y biomédicas del proyecto y en la copia que se le entregará al adulto.

ENTREVISTADOR: ¿Qué dificultades se presentaron para tomar esta medida? (Marque con un círculo todas las opciones que correspondan)

- 1..... Ninguna
- 2..... el Entrevistado no pudo hacer el esfuerzo necesario por enfermedad, dolor u otros síntomas o malestar
- 3..... el Entrevistado aparentemente no se esforzó mucho, pero no por razones obvias
- 97..... Otros (Especificar): _____

ENTREVISTADOR: ¿Cuál fue la actitud del Entrevistado en la toma de estas medidas? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado accedió con gusto
- 2..... el Entrevistado no accedió a que se completara la prueba por enfermedad, dolor u otros síntomas o molestias
- 3..... el Entrevistado no accedió con gusto, pero no por razones obvias

ENTREVISTADOR: ¿Quién tomó la medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... el Entrevistado tomó la medida
- 2..... el Entrevistador tomó la medida

ENTREVISTADOR: ¿El Entrevistado llevaba puesta ropa gruesa o abultada durante la toma de esta medida? (Marque con un círculo la opción correspondiente)

- 1..... Sí
- 2..... No

→ -Ir a la siguiente prueba

XIV. ANEMIA

Equipo y material necesarios

- Guantes de látex
- Toallas húmedas con alcohol
- HemoCue
- 4 baterías alcalinas Doble “A”
- Puncionadores de pluma o Lancetas
- Gasas
- Contenedor de Residuos Peligrosos Biológico Infecciosos (RPBI)
- Micro cubetas
- Espátula para limpiar el HemoCue después de la prueba.

Cómo obtener una muestra:

Prepare el escáner HemoCue, enciéndalo y abra la bandeja contenedora.

Póngase guantes de látex después de las pruebas de presión arterial y coloque la lanceta (de color morado con blanco) en el nivel 3, si utiliza puncionador de pluma, colóquelo en el nivel 5, así logrará una mayor profundidad de penetración.

Prepare la toalla con alcohol, la gasa y la micro cubeta y manténgase cerca del equipo.

Limpie con toalla húmeda con alcohol la superficie del dedo donde realizará la punción y espere que seque.

Preferentemente perfore el dedo anular o medio de la mano no dominante del adulto mayor.

La primera gota deberá limpiarse y la segunda servirá como prueba de la hemoglobina (trate de no masajear el dedo en esta prueba para evitar que la muestra se contamine).

Coloque la segunda gota de sangre en la micro cubeta, en caso de que se manche con sangre, límpiela con la gasa y colóquela en el Hemocue.

Cierre la bandeja contenedora de micro cubeta y espere el resultado.

Entregue al adulto la gasa para que se limpie el dedo.

Una vez que suene la alarma del escáner, retire la muestra y la lanceta y colóquelas en el contenedor de RPBI.

Limpie con la espátula el escáner antes de guardarlo nuevamente.

Anote el resultado en la hoja de Registro de Datos Antropométricos y Biomédicos.

ENTREVISTADOR: ¿Algún problema para aplicar esta prueba?

1..... Sí

2..... No

Comentarios:

XV. MUESTRA DE SANGRE (DBS)

Glucosa “HbA1c”, Proteína C reactiva “CRP” y Triglicéridos “sTG”

Equipo y material necesarios:

Tarjeta DBS

Sobres desecantes

Bolsa ziploc individual

Masking tape

Lancetas

Instrucciones para tomar la muestra

Anote en la tarjeta lo siguiente:

Nombre de la persona mayor

El Primkey del adulto mayor (los primeros catorce dígitos corresponden a la vivienda y el 15 es el rtid del adulto).

Fecha de toma de muestra

Hora de toma de muestra

En la esquina superior derecha, el número del supervisor (S1, S2, S3, ... , etc.).

NOTA IMPORTANTE: Los datos deberán anotarse antes de realizar la toma de sangre para evitar que la muestra se altere al apoyar el bolígrafo en la tarjeta. Es importante anotar el rtid del adulto porque en caso de que haya más de uno, sea fácilmente identificable).

1. - Después de obtener la muestra para probar la anemia, el ordeño del dedo es desde la base hasta la punta. Asegúrese de que la mano del adulto mayor de está por debajo del nivel del corazón (si tenemos en cuenta que las manos están frías, solicite al adulto mayor a frotar o sacudir sus manos, lo que podría ayudar a que la sangre fluya hacia las puntas de los dedos).

2.- Limpie la primera gota con una gasa y espere hasta que la segunda brote y sea lo suficientemente grande como para poner en la tarjeta (el dedo no debe tocar la tarjeta para evitar la contaminación).

3.- Acerque la mano a la tarjeta y coloque la gota de sangre en el primer círculo, después, otra gota en el segundo círculo y así sucesivamente hasta obtener las 5 muestras.

4.- Es muy importante que las muestras sean lo suficientemente grandes para cubrir la superficie del círculo sin salirse del borde, pues de cada gota se obtienen 14 pruebas.


5.- Si la muestra obtenida es pequeña y ya la colocó en el círculo, **NO RELLENE ÉSTE CON OTRA GOTA.**

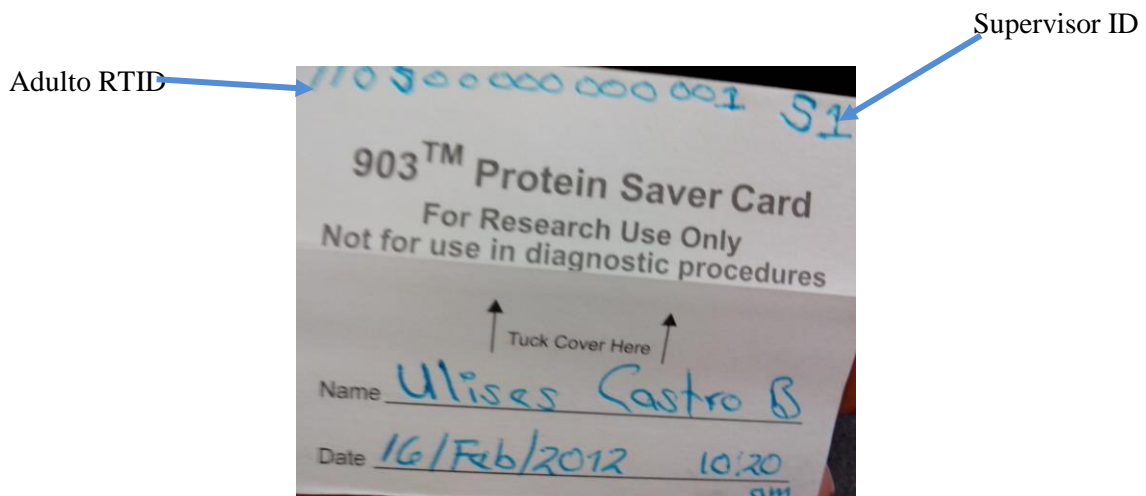
6.- Si del adulto no obtiene suficiente sangre para la muestra completa, trate de conseguir por lo menos 3 buenas muestras para que puedan realizar las pruebas en el laboratorio. Preferiblemente recoger las 5 gotas.

A). PROCEDIMIENTO PARA LLENADO DE DOCUMENTOS DE LA ENCUESTA

<p>FORMATO DE CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE MUESTRA DE SANGRE</p>	<p>Leer el formato como está y explicarlo para que el Adulto Mayor lo entienda</p> <p>NO OLVIDES REALIZAR LO SIGUIENTE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se escribe completo el nombre del Adulto Mayor• Si dieron autorización, la firma del Adulto Mayor• Fecha• Firma del entrevistador <p>• Si el Adulto Mayor no dio su consentimiento, de todas formas se llenan los campos, el único que queda vacío es donde el adulto firma</p>
<p>TARJETA PARA MUESTRA DE SANGRE</p>	<p>En ella vamos a anotar, en la parte superior de la tarjeta, el HHID del adulto (no de la vivienda porque si hay más de un elegible no podemos saber a quién corresponde).</p> <p>En las líneas correspondientes, anote el nombre del adulto mayor, fecha y hora. En la esquina superior derecha escriba el número de supervisor.</p> <p>NOTA: ES MUY IMPORTANTE QUE LLENES LOS DATOS DE LA TARJETA ANTES DE TOMAR LA MUESTRA.</p>
<p>CUESTIONARIO TOMA DE MUESTRA DE SANGRE</p>	<p>Este formato se anexará detrás de la hoja de Registro de Datos Antropométricos y Mediciones Biomédicas (copia para el Proyecto)</p> <p>Es muy importante que leas las instrucciones para su correcto llenado</p> <p>NO OLVIDES REALIZAR LO SIGUIENTE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Anotar fecha y hora• Tu nombre y número de id• Nombre del adulto mayor• <i>ID Adulto mayor no de la vivienda (pues en caso de haber más de 1 elegible, no sabremos de quién es la información.)</i> <p>NOTA: AUN CUANDO NO FIRMEN EL CONSENTIMIENTO, DEBERÁS LLENAR LA HOJA CON ESTOS DATOS</p>

B). PROCEDIMIENTO PARA LLENADO DE DOCUMENTOS DE LA ENCUESTA

<p>CUESTIONARIO TOMA DE MUESTRA DE SANGRE</p>	<p>Si el Adulto Mayor no dio su consentimiento, circula la opción 2 de la primera pregunta y entonces únicamente llenarás el recuadro que está en la parte inferior de la hoja.</p>
<p>CUESTIONARIO TOMA DE MUESTRA DE SANGRE</p> <p>Glucosa “HbA1c”, Proteína C reactiva “CRP” Triglicéridos “sTG”</p>	<p>Si el adulto mayor dio su consentimiento, circulas la opción 1 de la primera pregunta y continúas con las otras dos.</p> <p><u>OJO: EN ESTE CASO EL RECUADRO INFERIOR NO SE LLENA.</u></p> <p>En el reverso de la hoja si tuviste algún problema circula las respuestas que apliquen.</p> <p>Por favor no marques 97 y escribas no salió sangre si en la pregunta de cuántos círculos pudiste llenar anotas 5, porque eso es una incongruencia (probablemente te costó trabajo obtener las muestras pero lo lograste y eso no es un problema).</p> <p>Continúa respondiendo el cuestionario.</p> <p>En la pregunta ¿Cuántos círculos se pudieron llenar ...?</p>  <p>Si obtuviste 5 gotas pero una de ellas es muy pequeña y no alcanza para obtener de ella una muestra, no la contamos y escribimos solamente 4.</p>



Nota: Se agregaron los estudios que se realizaron a las muestras: **Glucosa “HbA1c”, Proteína C Reactiva “CRP” y Triglicéridos “sTG”.**

Gracias por su cooperación. Con esto se concluyen las medidas físicas y la parte biomarcadores de la entrevista. Antes de continuar con la entrevista, necesito un momento para capturar algunos datos en la computadora.

REFERENCIAS

- Crimmins, E., Heidi, G., Langa, K., Ofstedal, M. B., Wallace, R., & Weir, D. (2008). *Documentation of Physical Measures, Anthropometrics and Blood Pressure in the Health and Retirement Study* (No. DR-011). Ann Arbor, MI: Survey Research Center University of Michigan. Retrieved from <http://hrsonline.isr.umich.edu/sitedocs/userg/dr-011.pdf>
- Health and Retirement Study, (HRS). (2006). Physical Measures & Biomarkers Booklet. Retrieved from <http://hrsonline.isr.umich.edu/modules/meta/2006/core/qnaire/online/44hr06BioMarker.pdf>
- McDade, T. W., Burhop, J., & Dohnal, J. (2004). High-Sensitivity Enzyme Immunoassay for C-Reactive Protein in Dried Blood Spots. *Clinical Chemistry*, *50*(3), 652–654. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2003.029488>
- McDade, T. W., Williams, S., & Snodgrass, J. J. (2007). What a drop can do: dried blood spots as a minimally invasive method for integrating biomarkers into population-based research. *Demography*, *44*(4), 899–925.
- SABE. (n.d.). Salud, Bienestar, y Envejecimiento. Retrieved December 15, 2016, from <http://www.ssc.wisc.edu/sabe/home.html>