



Cómo puntuar: marca la situación que mejor describe a la persona en cada una de las 10 actividades y anota el puntaje. Suma los 10 puntajes al final (máximo 100 puntos, o 90 si la persona usa silla de ruedas).

Actividad	Situación (marca la que corresponda)	Punt.
1. Comer	— Totalmente independiente (10) — Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc. (5) — Dependiente (0)	
2. Lavarse (bañarse)	— Independiente: entra y sale solo/a del baño (5) — Dependiente (0)	
3. Vestirse	— Independiente: se pone y quita la ropa, se abotona, se ata los zapatos (10) — Necesita ayuda (5) — Dependiente (0)	
4. Arreglarse	— Independiente para lavarse la cara y manos, peinarse, afeitarse o maquillarse (5) — Dependiente (0)	
5. Deposiciones (última semana)	— Continencia normal (10) — Algún episodio ocasional de incontinencia, o necesita ayuda con supositorios/lavativas (5) — Incontinencia (0)	
6. Micción (última semana)	— Continencia normal, o cuida de su sonda si tiene una puesta (10) — Un episodio diario máximo de incontinencia, o necesita ayuda con la sonda (5) — Incontinencia (0)	
7. Usar el retrete (WC)	— Independiente para ir al baño, quitarse y ponerse la ropa (10) — Necesita ayuda para ir al baño, pero se limpia solo/a (5) — Dependiente (0)	
8. Trasladarse (cama-sillón)	— Independiente para ir del sillón a la cama (15) — Mínima ayuda física o supervisión (10) — Necesita gran ayuda, pero se mantiene sentado/a solo/a (5) — Dependiente, no se mantiene sentado/a (0)	
9. Deambular	— Independiente, camina solo/a 50 metros (15) — Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros (10) — Independiente en silla de ruedas, sin ayuda, al menos 50 metros (5) — Dependiente (0)	
10. Subir y bajar escaleras	— Independiente (10) — Necesita ayuda física o supervisión (5) — Dependiente (0)	

PUNTAJE TOTAL — suma de los 10 puntajes (0 a 100; 90 si usa silla de ruedas)



Registro

Nombre _____

Edad _____

Rut _____

Fecha _____ Evaluador/a _____

Total

Interpretación del resultado

Puntaje	Grado de dependencia	Acción sugerida
100	Independiente	Seguimiento habitual.
60 – 95	Dependencia leve	Reforzar autonomía en las actividades afectadas.
40 – 55	Dependencia moderada	Evaluar apoyo regular en el hogar.
20 – 35	Dependencia severa	Considerar apoyo domiciliario y evaluación IVADEC.
< 20	Dependencia total	Requiere apoyo constante. Derivar a evaluación integral.

Importante: esta escala es una herramienta de apoyo, no reemplaza la evaluación de un profesional de salud.