

ICOPE

ATENCIÓN INTEGRADA CENTRADA EN LA PERSONA

CUADERNO DE PRÁCTICA

¿Qué es ICOPE?

ICOPE son las siglas para Atención Integrada para personas mayores (Integrated care for older people).

Son un serie de directrices que promueven la atención centrada en la persona para fortalecer su: **capacidad intrínseca** (capacidad física/mental) y **capacidad funcional**.

Ruta de atención de cuatro pasos en atención primaria

- 1 Evaluación básica** e intervenciones a nivel comunitario.
- 2 Evaluación detallada** de:
 - disminución de capacidad funcional
 - enfermedades y factores de riesgo
 - entorno físico y social
- 3 Desarrollar** un plan de atención personalizado.
- 4 Implementar y dar seguimiento** por un equipo multidisciplinario.

Reevaluar según el plan de atención después de un evento o enfermedad aguda

Dominios clave de la capacidad intrínseca



Cognitivo



Capacidad locomotora



Vitalidad



Visión



Capacidad auditiva



Capacidad psicológica

Factores clave en la salud de la persona mayor



Apoyo a personas cuidadoras



Apoyo y asistencia social



Incontinencia urinaria

Fuente: Organización Mundial de la Salud. Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care, 2nd ed. (29 de diciembre 2024). Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240103776>.

Antes de la capacitación: descargue la aplicación ICOPE



Es importante que cada participante cuente con un teléfono celular y descargue la aplicación ICOPE.



1. Ingrese a la tienda de aplicaciones de su teléfono



App Store

Consíguelo en el
App Store



Android
Play Store

DISPONIBLE EN
Google Play

2. Busque la aplicación

WHO ICOPE APP

Escriba ese nombre en el buscador de la tienda de aplicaciones.

3. Seleccione e instale

Seleccione la aplicación y presione el botón instalar.



Hágalo con anticipación



INSTALAR



Importante: cada participante debe llegar a la capacitación con la aplicación ya instalada en su celular.





FICHA 0

ROLES DEL GRUPO

En esta práctica aprenderemos a detectar señales de alerta en la capacidad intrínseca de una persona mayor y a pensar en apoyos que mejoren su calidad de vida. Caso guía: Dona Ana, 79 años.

1. ASIGNEN UN ROL A CADA PERSONA

ESCRIBA EL NOMBRE DE QUIEN ASUME EL ROL

1

PERSONA MAYOR SIMULADA

Representa el caso (Dona Ana). Responde desde su situación.

2

APLICADOR ICOPE

Hace las preguntas con respeto y guía el tamizaje (Pueden rotar el rol entre los integrantes del equipo.

3

REGISTRADOR

Anota respuestas, observaciones y señales de alerta.

4

OBSERVADOR ÉTICO

Vigila el trato digno, el consentimiento y el lenguaje.

5

DISEÑADOR DEL PLAN

Propone apoyos y construye el plan personalizado.

2. REGLA ETICA DEL EJERCICIO

Antes de preguntar, el aplicador dice: "Vamos a realizar una práctica educativa. Este ejercicio no diagnostica. Solo nos ayuda a identificar posibles señales de alerta y a pensar apoyos para la persona mayor."

3. VERIFICACION ETICA

☐ Si, se explicó el propósito

☐ Si, se uso lenguaje respetuoso

☐ Si, se pidió autorización antes de preguntar

FICHA 2

DOMINIO COGNITIVO

TAMIZAJE COGNITIVO

DOMINIO COGNITIVO: Doña Ana esta teniendo algunos olvidos, que sin bien no le imposibilitan a hacer su vida con normalidad, le preocupan.



Simplificado en testrudos

ICOPE

A. COGNICION

El aplicador dice: "Le voy a decir tres palabras. Repítalas y trate de recordarlas: casa, árbol, moneda."

Anote si la persona las repite:

- ☐ Casa _____
- ☐ Arbol _____
- ☐ Moneda _____

Evidencia del caso:

Olvidos frecuentes; repite preguntas. Aun realiza su vida con cierta normalidad pero le preocupa.

Marque:

- ☐ Sin alerta cognitiva
- ☐ Con alerta cognitiva
- ☐ Requiere valoración mas profunda

Luego pregunte

Pregunta	Respuesta
¿Que fecha es hoy?	
¿Donde estamos?	
¿Recuerda las tres palabras?	

DONA ANA – cognicion

Presenta olvidos y repite preguntas. Señal de alerta cognitiva: requiere seguimiento y, según evolución, valoración mas profunda.

B. ESTADO DE ANIMO

Pregunta	Si	No
En las ultimas dos semanas, ¿se ha sentido triste, deprimida o sin esperanza?	☐	☐
En las ultimas dos semanas, ¿ha perdido interes o placer en hacer cosas?	☐	☐

Marque: ☐ Sin alerta emocional ☐ Con alerta emocional ☐ Requiere valoración mas profunda

RESULTADO

REFLEXION ETICA

¿El aplicador hizo las preguntas con respeto y sin infantilizar?

☐ Si ☐ No

DOMINIO MOVILIDAD

TAMIZAJE MOVILIDAD



Doña Ana se ha caído 2 veces en las últimas semana, pero no ha querido decir nada a su familia, pues cree que van a gastar en zapatos nuevos, sin embargo, los zapatos que tiene están bien.



CASO: DONA ANA

I C O P E

A. PRUEBA SUGERIDA

La persona voluntaria intenta levantarse y sentarse de una silla 5 veces, sin usar los brazos.

Importante: si hay dolor, mareo, inseguridad o riesgo, NO se realiza; solo se simula.

B. REGISTRO

	Si	No
Pudo levantarse sin usar los brazos	☐	☐
Se observó inseguridad	☐	☐
Hubo dolor	☐	☐
Hubo mareo	☐	☐
Necesito apoyo	☐	☐
Requiere valoración de movilidad	☐	☐

C. RESULTADO

- ☐ ● Sin alerta de movilidad
- ☐ ● Con alerta de movilidad
- ☐ ● Requiere valoración funcional o riesgo de caídas

Pregunta de análisis

¿Porque la movilidad se relaciona con la autonomía?

Evidencia (Dona Ana): 2 caídas no reportadas a la familia; oculta el problema. Riesgo de caídas → referir y revisar el entorno del hogar.

Anotaciones del grupo

DOMINIO NUTRICIÓN

TAMIZAJE NUTRICIÓN



DOMINIO SENSORIAL

TAMIZAJE SENSORIAL (Audición y Visión)



DOMINIO SENSORIAL:
DOÑA ANA. Dice que necesita lentes y se preocupa pues la semana pasada la visito una vecina y no escucho las veces repetidas que llamo a su puesta.



A. Nutricion

Pregunta	Si	No
¿Ha perdido peso sin querer?	☐	☐
¿Ha perdido apetito?	☐	☐
¿Come menos que antes?	☐	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta nutricional
- ☐ Con alerta nutricional
- ☐ Requiere valoracion nutricional o medica

B. Vision

Pregunta	No
¿Dificultad para ver de cerca?	☐
¿Dificultad para ver de lejos?	☐
¿Dificultad para leer etiquetas o recetas?	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta visual
- ☐ Con alerta visual
- ☐ Requiere valoracion visual

C. Audicion

Pregunta	No
¿Tiene dificultad para oír?	☐
¿Le cuesta seguir conversaciones?	☐
¿Sube mucho el volumen del TV o radio?	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta auditiva
- ☐ Con alerta auditiva
- ☐ Requiere valoracion auditiva

Frase clave

Complete: la pérdida de peso, visión o audición puede afectar la autonomía porque...

Anotaciones del grupo

APOYO SOCIAL, CUIDADO E INCONTINENCIA

APOYO SOCIAL



Doña Ana vive sola; su hija la visita una vez por semana.

Tras enviudar dejó de participar en el grupo comunal y se muestra triste y desinteresada.



CUIDADO



Recibe apoyo familiar limitado: su hija la acompaña una vez por semana.

Requiere valorar red de apoyo y seguimiento emocional.



INCONTINENCIA



No reporta problemas de continencia.



A. Apoyo social

Pregunta	No
¿La persona vive sola o pasa muchas horas sola?	☐
¿Tiene red de apoyo suficiente?	☐
¿Ha dejado de participar en actividades sociales?	☐
¿Existe riesgo de aislamiento?	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta social
- ☐ Con alerta social
- ☐ Requiere activar red de apoyo

B. Cuidado y persona cuidadora

Pregunta	No
¿Hay una persona cuidadora principal?	☐
¿La cuidadora muestra cansancio o sobrecarga?	☐
¿La cuidadora necesita orientación o apoyo?	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta de sobrecarga
- ☐ Con alerta de sobrecarga
- ☐ Requiere apoyo a la persona cuidadora

C. Incontinencia

Pregunta	Si
¿Tiene perdida accidental de orina?	☐
¿Ha dejado de salir por vergüenza?	☐
¿La situación afecta su vida diaria?	☐

Resultado:

- ☐ Sin alerta de incontinencia
- ☐ Con alerta de incontinencia
- ☐ Requiere valoración y apoyo

Pregunta de análisis

¿Que necesita Doña Ana?

reactivar su red social y el grupo comunal; acompañamiento por el duelo.

¿Que necesita la hija/familia?

orientación para acompañar y distribuir el cuidado; mayor frecuencia de visita.

Anotaciones del grupo

CASO INTEGRADOR ICOPE

Resuma puntualmente el estado de la persona adulta mayor

CASO FINAL – ANA

1. IDENTIFICACION DE ALERTAS

Dominiio ICOPE	Hay alerta?			Evidencia del caso
Cognición	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Movilidad	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Nutrición	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Visión	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Audición	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Estado de ánimo	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Apoyo social	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	
Incontinencia	☐ Si	☐ No	☐ No se sabe	

2. SEMAFORO ICOPE

- ☐ Verde: sin alerta inmediata
- ☐ Amarillo: requiere seguimiento
- ☐ Rojo: requiere referencia prioritaria

Explique por que:

Múltiples alertas simultaneas (movilidad con caídas, nutrición, ánimo y aislamiento). Requiere referencia y plan.

3. PLAN PERSONALIZADO DE APOYO – Ejemplo

Alerta encontrada	Accion recomendada	Responsable	Plazo
Caidas / movilidad	Referir a valoracion funcional; revisar el hogar	EBAIS / TF	1 sem
Animo y duelo	Apoyo psicosocial; reintegrar al grupo comunal	Centro Diurno	2 sem
Nutricion	Valoracion nutricional; vigilar peso	Nutrición	2 sem

3.1. PLAN PERSONALIZADO DE APOYO (Anotaciones del grupo)

Alerta encontrada	Accion recomendada	Responsable	Plazo

CIERRE Y APRENDIZAJE DEL GRUPO

COMPLETEN COMO GRUPO

1

Hoy comprendimos que ICOPE sirve para:

2

Una alerta que no debemos normalizar en la vejez es:

3

Una accion de apoyo que podríamos activar para Dona Ana es:

4

Una frase para explicar ICOPE a una familia seria:

NOTA OBLIGATORIA

Este instrumento no diagnostica. Identifica senales de alerta en la capacidad intrinseca y orienta la referencia, el seguimiento y el plan de apoyo centrado en la persona.

COMPROMISO FINAL

Como grupo, escriban una palabra que resuma el sentido de ICOPE:

ICOPE

ATENCIÓN INTEGRADA CENTRADA EN LA PERSONA

GUÍA DE IMPLANTACIÓN

Modelo ICOPE en un Centro de Día para Personas Adultas Mayores

10 fases para implementar el enfoque centrado en la persona

Esta guía organiza la implementación del Modelo ICOPE en un centro de día en diez fases consecutivas, desde la gobernanza hasta el grupo de cuidadores, con el Coordinador del centro como gestor de casos.

1

FASE 1

Socializar el Modelo ICOPE en el nivel de gobernanza del centro de día

- Capacitar a la Junta Directiva en los elementos básicos del Modelo ICOPE y la promoción de la capacidad intrínseca.
- Entregar información impresa o audiovisual del modelo.
- Formalizar una carta de entendimiento con el Ministerio de Salud para la adherencia al modelo.

2

FASE 2

Elegir un Coordinador de Casos

- Designar al Coordinador del centro como Gestor de Casos del Modelo ICOPE.
- Misión: valorar, planificar, coordinar, monitorizar y evaluar el modelo en el centro.
- Asegura el tamizaje, coordina derivaciones y es el enlace con el sistema de salud.
- Perfil: curso básico ICOPE, manejo de TIC, confidencialidad, empatía y trabajo en equipo.

3

FASE 3

Diseñar un plan anual de implantación del Modelo ICOPE

- Diseñar un plan anual con 7 elementos: Misión, Visión, Valores, Objetivos, Metas, Indicadores y Análisis de riesgos.
- El plan marca el rumbo de la implantación durante el año.

Ejemplo de estructura del plan (extracto):

Objetivo	Meta	Indicador	Análisis de riesgo
Implementar ICOPE en el 1.er trimestre 2026	Tamizar 50 personas adultas mayores	Cantidad de personas tamizadas	Que no deseen ser tamizadas
Realizar 1 estrategia de envejecimiento saludable	Feria de la salud sobre los dominios ICOPE	Cantidad de estrategias realizadas	Imposibilidad material de ejecutarlas

Fases 4 a 7 · Capacitación, socialización, tamizaje y derivación

Del equipo multidisciplinario a la primera derivación

4

FASE 4

Capacitación del equipo multidisciplinario en los contenidos del Modelo ICOPE

- El gestor coordina la capacitación del equipo multidisciplinario en los contenidos del modelo.
- Coordinar con la Comisión Nacional ICOPE – Costa Rica.
- Entregar la Guía de instrumentos de evaluación de la capacidad funcional del INGER (2022).
- Mostrar los videos del Modelo ICOPE.
- Descargar las apps WHO ICOPE App y Hear WHO App.

5

FASE 5

Socialización del Modelo ICOPE entre las personas adultas mayores y sus familias

- El equipo realiza una sesión informativa para las personas adultas mayores y sus familias.
- Énfasis en el Decenio del Envejecimiento Saludable, la capacidad intrínseca y los dominios de ICOPE.
- Adaptar los contenidos a la cultura de los participantes.

6

FASE 6

Aplicación de un tamizaje piloto

- El equipo multidisciplinario realiza un tamizaje con una muestra significativa de las personas del centro.
- El equipo emite un informe sobre el tamizaje aplicado.

7

FASE 7

Derivación

- El Gestor de Casos crea una referencia interna o externa, según proceda.
- Asegura la atención que requiera cada persona adulta mayor.

CLAVE

El tamizaje no diagnostica: detecta pérdidas en la capacidad intrínseca y orienta la derivación y el seguimiento centrados en la persona.

Fases 8 a 10 · Estrategias, alineación y grupo de cuidadores

Consolidar el modelo en la oferta del centro

8

FASE 8

Diseño y aplicación de estrategias de envejecimiento saludable

- El Gestor de Casos y el equipo crean al menos 10 estrategias de envejecimiento saludable.
- Las estrategias se basan en los dominios del Modelo ICOPE.

9

FASE 9

Alineación de la oferta programática del centro a los dominios del Modelo ICOPE

- El Gestor de Casos propone a la Junta Directiva incluir el Modelo ICOPE en el Plan Operativo Institucional.
- Alinea la oferta programática del centro a los dominios del modelo.

10

FASE 10

Crear un grupo formal de cuidadores

- Crear un grupo formal de cuidadores integrado por familiares de las personas del centro.
- Programar capacitaciones por dominio del modelo (fecha, participantes y lugar).

Calendario de capacitación del grupo de cuidadores por dominio:

Capacitación según el dominio	Fecha y hora	Participantes	Lugar
Síntomas depresivos Deterioro			
cognitivo Deficiencia visual			
Pérdida de movilidad Nutrición			
deficiente Pérdida auditiva			
Asistencia social			