Co-funded by the European Union

Erasmus+

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MULTICOMPONENTE PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y CAIDAS EN MAYORES DE 70 AÑOS[1,2]

Se aconseja una evaluación médica previa a la realización del programa de ejercicio para cualquier persona mayor de 70 años.

Sin embargo, si se tienen alguna de las siguientes características, es obligatoria una evaluación médica completa:

- En los últimos 6 meses:
  ¿Ha tenido el paciente dolor torácico en reposo o durante la realización de ejercicio?
  ¿Ha sufrido el paciente un síncope, pérdida de conocimiento o caída precedida de mareo?
  ¿Ha tenido dos o más caídas? o ¿Ha perdido sin quererlo, más de un 10% de su peso?
- ¿Tiene el paciente alguna enfermedad ósea o articular susceptible de empeorar mediante la realización de ejercicio físico?
- ¿Tiene el paciente alguna patología que sea una contraindicación relativa/abslouta para hacer ejercicio (ver abajo)?

CONTRAINDICACIÓN ABSOLUTA

- Infarto agudo de miocardio o angina inestable
- Arritmias auriculares o ventriculares no controladas
- Aneurisma disecante de aorta
- Estenosis aortica severa
- Endocarditis /Pericarditis aguda
- Hipertensión arterial no controlada
- Enfermedad trombo-embolica aguda
- Insuficiencia cardiaca aguda severa
- Insuficiencia respiratoria aguda severa
- Hipotensión ortostática no controlada
- Diabetes mellitus con descompensación agudas o hipoglucemias no controladas
- Fractura reciente en el ultimo mes (entrenamiento de fuerza)
- Cualquier otra circunstancia que su médico considere que impide la realización de actividad física

CONTRAINDICACIÓN RELATIVA

- Fractura reciente en los últimos 3 meses (entrenamiento de fuerza)
- Infecciones que causen afectación del estado general
- Patología que cause limitación funcional severa (IB menor de 20)

Si aparece sintomatología adversa durante el ejercicio (dolor muscular, articular, disnea , dolor torácico, nueva sintomatología...) deberá interrumpir el programa y realizarse nueva evaluación médica.

Los eventos adversos se minimizan cuando los programas se inician con intensidades bajas y con progresiones lentas.

Descarga nuestra App para realizar los programas de entrenamiento completos

Google Play

Co-funded by the European Union

Erasmus+

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MULTICOMPONENTE PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y CAIDAS EN MAYORES DE 70 AÑOS[1,2]

Valoración funcional y Riesgo de caídas

VALORACIÓN FUNCIONAL

Limitación severa **Discapacitado**	Limitación moderada **Frágil**	Limitación leve **Frágil, Pre-frágil**	Limitación mínima o sin limitación
Marcha nula. En silla o encamado. Normalmente no puede mantenerse en pie. No hace levantadas.	Marcha con dificultad o con ayuda. Hace alguna levantada. Con dificultad de completar pruebas de equilibrio.	Marcha autónoma. Trastornos de la marcha. Equilibrio sutil. Alguna dificultad para hacer 5 levantadas.	Autónomo.
SPPB 0-3 VM(6m) < 0,5 m/s	**SPPB 4-6** VM(6m) 0,5 - 0,8 m/s	**SPPB 7-9** VM(6m) 0,9 - 1 m/s	**SPPB 10-12** VM(6m) > 1 m/s
		Camina 10-30 min / Camina 30-45 min	

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO A REALIZAR[1]

A | B | C1 | C2 | D

EVALUAR RIESGO DE CAÍDAS

1. 2 o más caídas en el ultimo año o 1 caída en el ultimo año que haya precisado de atención médica
2. TUG > 20s
3. VM(6m): < 0.8 m/s
4. Demencia

NO ¿Tiene una o más de las características anteriores? **SI** → E

- Valoración e intervención sobre el Estado Nutricional
- Optimización de fármacos
- Intervención sobre medidas ambientales.
- Refuerzo del programa de ejercico físico multicomponente

ABREVIATURAS

SPPB: Short Physical Performance Battery o prueba corta de desempeño físico.
VM (6 m): Velocidad de marcha en 6 metros.
TUG: Timed up and Go o prueba cronometrada levántate y anda.

[1] © Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. Mikel Izquierdo.
[2] © Programa de educación nutricional y actividad física en el anciano. Nestlé Health Science.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MULTICOMPONENTE PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y CAIDAS EN MAYORES DE 70 AÑOS[1,2]

A

Limitación severa
Discapacitado

HACIENDO ESTOS EJERCICIOS CONSEGUIRÁS LEVANTARTE DE LA SILLA

A B C D

Levanta los brazos con una botella de agua pequeña agarrada.

A B C D

Estira los brazos por encima de la cabeza.

A B

Sentado, estira la pierna lo máximo.

A B C D

Inclina la cabeza a derecha e izquierda.

B

Limitación moderada
Frágil

SI HACES ESTOS EJERCICIOS NOTARÁS UNA GRAN MEJORÍA

A B C D

Aprieta, con cada mano, una pelota de goma poco a poco hasta que no pueda más.

A B C D

Agarra el respaldo de la silla y echa el pecho hacia adelante, hasta que estiren los brazos.

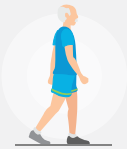
B C D

Flexiona rodillas, como si fueras a sentarte, apoyado en una mesa.

B C D

Ponte a la pata coja con los brazos cruzados en el pecho.

B



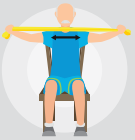
Camine, sólo o acompañado, hasta llegar a caminar 1 minuto sin ayuda.

C1 C2

Limitación leve
Frágil, Pre-frágil

EL OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS ES QUE SIGAS DISFRUTANDO CAMINANDO

B C D



Estira una cinta elástica, enrollada en tus muñecas, abriendo los brazos.

C D

Apóyate en una mesa y ponte a la pata coja agarrándote el pie con el brazo por detrás y manteniendo la otra pierna estirada.

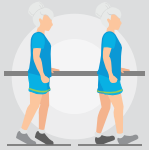
C1

Empieza andando 4 minutos hasta conseguir andar 15 minutos.

B C D

Apoya bien los pies en el suelo y levántese sin apoyarse en los brazos de la silla.

C D



Mantenga el equilibrio 10 segundos sobre las puntas de los pies y después sobre los talones.

C2

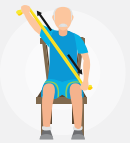
Empieza andando 8 minutos hasta conseguir andar 30 minutos.

D

Limitación mínima o sin limitación

¡NO TE RELAJES! SI PARAS PUEDES EMPEORAR RÁPIDAMENTE

B C D

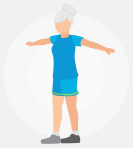


Estira una cinta elástica, enrollada en tus muñecas, separando los brazos en diagonal.

D

Camine de puntillas 10 segundos y después de talones.

D



Camina en línea recta recogiendo objetos del suelo.

D

Camina en series de 15 minutos descansando 30 segundos.

COMO HACER ESTOS EJERCICIOS

- Para los ejercicios de peso, escoge un peso o cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- Empieza haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- El objetivo es realizar 3 series de 10 repeticiones.
- Entre ejercicio y ejercicio realiza un descanso entre 1 y 3 minutos.
- Este programa se debería realizar entre 12 y 16 semanas para que fuera efectivo. Cumplido este tiempo, vuelva a medir el valor en el SPPB, su velocidad de marcha y su Riesgo de Caídas. En el caso de que haya mejorado su capacidad puede pasar al siguiente nivel.
- Los ejercicios deben realizarse 2 días a la semana.

E

Riesgo de caídas

- Realizar los ejercicios 3 días a la semana con especial énfasis en ejercicios de equilibrio adaptados a su capacidad funcional.
- Valorar suplementación nutricional y prescripción de Vitamina D a deficientes.
- Reducción de Polifarmacia (Psicofármacos).
- Modificación de Barreras ambientales y Arquitectónicas.

vivifrail
www.vivifrail.com