



## Esquema de atención para mejorar la motricidad

La capacidad física de desplazarse de un lugar a otro es lo que se denomina “capacidad locomotriz”.

La movilidad es un factor determinante en el envejecimiento saludable. Es fundamental para mantener la autonomía y prevenir la dependencia.

La pérdida de movilidad es frecuente en las personas mayores, pero no es inevitable.

Los trabajadores de salud a nivel de la comunidad pueden realizar un tamizaje, con pruebas sencillas, para detectar la pérdida de movilidad.

Un programa de ejercicio regular, adaptado a las capacidades y necesidades individuales, es primordial para mejorar o conservar la capacidad locomotriz.



Las adaptaciones del entorno y los dispositivos de apoyo son buenas maneras de mantener la movilidad a pesar del deterioro locomotor.

### ¿Cuándo se necesita una atención especializada?

- La capacidad locomotriz debe evaluarse junto con otros aspectos de la capacidad intrínseca, como las funciones cognitivo-sensoriales, la vitalidad y la capacidad psicológica.
- Si la prescripción del ejercicio físico se ve dificultada por el deterioro significativo de las facultades físicas o psíquicas o por las comorbilidades, será necesario contar con conocimientos especializados para diseñar un programa apropiado de ejercicios. También puede evaluarse la posibilidad de derivar a la persona a rehabilitación.

