

PÉRDIDA DE LA MOVILIDAD



Es cuando hay **disminución de masa muscular, reducción de la flexibilidad y problemas de equilibrio**. Los cambios fisiológicos que acompañan al envejecimiento también puede repercutir en la vitalidad y la movilidad.



Las intervenciones que **mejoran la nutrición y fomentan el ejercicio físico**, pueden reducir, frenar o revertir el deterioro de la capacidad intrínseca.

SE RECOMIENDA:

Los ejercicios multimodales, que incluyan:



el entrenamiento de fuerza con resistencia progresiva

y otras actividades como:



el ejercicio del equilibrio y la flexibilidad



y el entrenamiento aeróbico

a través de mediciones de:

la velocidad de la marcha, la fuerza de prensión y otros parámetros.

Para lo anterior se sugiere aplicar:

- ▶ Prueba de la Velocidad de la Marcha (6, 4 y 3 metros respectivamente)
- ▶ Recomendaciones del manual Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud
- ▶ Recomendaciones del manual Vivifrail
- ▶ Bateria de desempeño físico

Revisar la página: <https://fallsassistant.org.uk/games>