



GUÍA DE PRESCRIPCIÓN VIVIFRAIL



Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas.
© Mikel Izquierdo



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO
VIVIFRAIL

PASOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

1 SELECCIÓN DE DESTINATARIO

Pueden ser destinatarias del programa de ejercicio físico aquellas personas de 70 años o más; en adelante personas mayores. Revisa el listado de contraindicaciones antes de comenzar con la presentación del programa.

2 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Informa a la persona mayor sobre la necesidad de realizar el programa de ejercicio físico. Muéstrale el póster inicial.

3 TEST VIVIFRAIL

Realiza el test que se encuentra en la página 5 de esta guía, y muéstrale el póster de los componentes del Test Vivifrail y los programas de ejercicio físico recomendados.

4 PRESCRIPCIÓN

Comunícale el resultado que ha obtenido en el test. Entrégale el pasaporte correspondiente, y explícaselo.

CONTRAINDICACIONES

- Infarto agudo de miocardio, o angina inestable reciente.
- Arritmias auriculares o ventriculares no controladas.
- Aneurisma disecante de aorta.
- Estenosis aórtica severa.
- Endocarditis / pericarditis aguda.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Enfermedad trombo-embólica aguda.
- Insuficiencia cardíaca aguda severa.
- Insuficiencia respiratoria aguda severa.
- Hipotensión ortostática no controlada.
- Diabetes mellitus con descompensación aguda o hipoglucemias no controladas.
- Fractura reciente en el último mes (entrenamiento de fuerza).
- Cualquier otra circunstancia que consideres que impide la realización de actividad física.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

Puedes utilizar el póster inicial para explicar a la persona mayor el proceso que váis a seguir y el tipo de programa individualizado que más se ajusta a su situación inicial.

Comunica a la persona que por su edad y características es candidata a realizar ejercicio de manera continuada. Explícale que para determinar el programa de actividad adecuado va a realizar unas pruebas de valoración de su capacidad funcional.

Comunícale que una vez completado el test le facilitarás un programa de actividad con los ejercicios que debe realizar.

TEST VIVIFRAIL

El test VIVIFRAIL te permite determinar el tipo de programa físico multicomponente más recomendable a la capacidad funcional y riesgo de caídas de la persona mayor.

El test VIVIFRAIL consiste en valorar la capacidad funcional mediante el SPPB y una batería de 4 pruebas que permiten evaluar el riesgo de caídas. En caso de tener limitaciones para realizar el SPPB, se recomienda medir la velocidad de marcha en 6 metros.

Este test se puede aplicar en un tiempo aproximado de 15 minutos. Se compone de 7 pruebas.

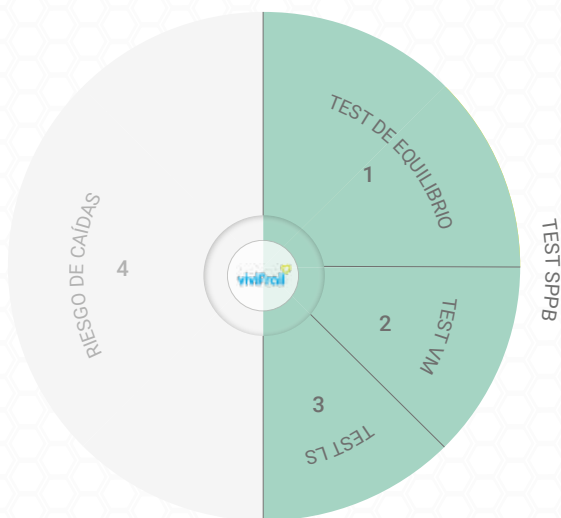
Una vez realizadas las pruebas puedes seguir el esquema que se muestra en la página 17 para obtener un resultado.

TEST SPPB

FRAGILIDAD

El test SPPB para determinar el nivel de fragilidad física se compone de las siguientes pruebas:

- 1.- Test de Equilibrio.
- 2.- Test de Levantarse de la silla.
- 3.- Test de Velocidad de marcha en 4 metros.



TEST DE EQUILIBRIO

(SPPB - TEST DE EQUILIBRIO)

PRUEBA 1



UN PIE AL LADO DEL OTRO

De pie colocando los pies juntos, uno al lado del otro. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Puntúa 1= 10 segundos.

Puntúa 0= menos de 10 segundos.

Si puntúa cero, pasa directamente a la prueba 2.



POSICIÓN SEMI-TÁNDEM

De pie colocando el talón de un pie a la altura del dedo gordo del contrario. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Puntúa 1= 10 segundos.

Puntúa 0= menos de 10 segundos.

Si puntúa cero, pasa directamente a la prueba 2.



POSICIÓN TÁNDEM

De pie, colocando el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Tiempos

10 s

3 - 9 s

< 3 s

Puntos

2

1

0

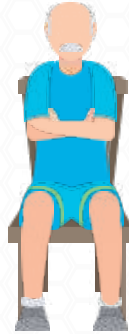


VELOCIDAD DE MARCHA

SPPB - TEST VELOCIDAD DE MARCHA EN 4 METROS PRUEBA 2

Pídele que camine 4 metros a paso normal, 3 veces.
Mide el tiempo cada vez. Utiliza el menor de los tiempos
asignarle los puntos correspondientes:

Tiempos	Puntos
< 4,82 s	4
4,82 - 6,20 s	3
6,21 - 8,70 s	2
> 8,7 s	1
Incapaz	0



LEVANTARSE DE LA SILLA

(SPPB - TEST DE LEVANTARSE)

PRUEBA 3

Pídele que se levante 5 veces de la silla, lo más rápido posible, con la espalda recta y los brazos cruzados. El test empieza sentado y termina en la posición de pie.

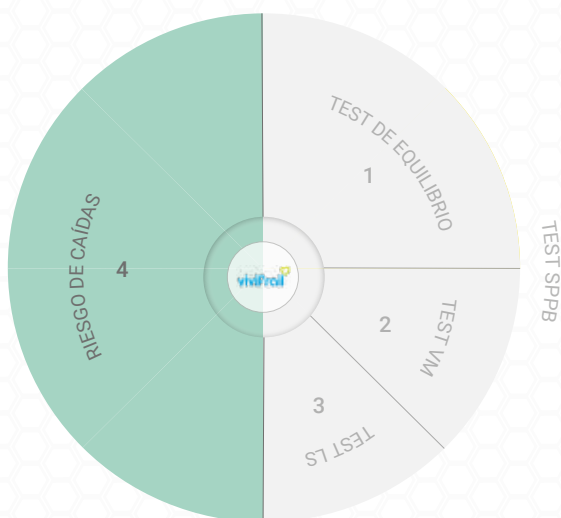
Mide el tiempo que le lleva levantarse las 5 veces. Consulta la tabla para establecer la puntuación:

Tiempos	Puntos
< 11,19 s	4
11,20 - 13,69 s	3
13,70 - 16,69 s	2
16,7 - 59 s	1
más de 60 s	0

TEST RIESGO DE CAÍDAS

Para poder detectar el riesgo elevado de caídas y poder prescribir un programa de entrenamiento específico para este tipo de personas se propone realizar la siguiente valoración:

- Caídas recientes.
- Timed Up and Go.
- Velocidad de Marcha (6m).
- Deterioro cognitivo moderado.





CAÍDAS RECIENTES

(RIESGO DE CAÍDAS)

PRUEBA 4

Hazle la siguiente pregunta:

¿Has tenido 2 o más caídas en el último año ó 1 caída que ha precisado atención médica?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



TIMED UP AND GO

(RIESGO DE CAÍDAS)

PRUEBA 5

Pídele que se levante de la silla sin usar los brazos, que camine 3 metros, se dé la vuelta y vuelva a sentarse.

Mide el tiempo en realizar el ejercicio completo.

¿El tiempo es superior a 20 segundos?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



VELOCIDAD DE MARCHA

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 6

Pídele que camine 6 metros a paso normal 2 veces.

Mide el tiempo para caminar los 6 metros y utiliza el menor de los tiempos para el registro.

¿El tiempo es superior a 7,5 segundos?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



DETERIORO COGNITIVO MODERADO

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 7

¿Ha sido diagnosticado el paciente de deterioro cognitivo?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.

OBTENER LOS RESULTADOS DEL TEST VIVIFRAIL

El esquema que se muestra a continuación te permite cuantificar el grado de fragilidad física, y si existe riesgo de caídas.

TEST SPPB-FRAGILIDAD FÍSICA

Suma los puntos resultantes de las pruebas del test SPPB (**1 a 3**) para determinar el grado.

Puntos	VM(6m)*	Tipo
0-3	< 0,5 m/s	A Persona con discapacidad
4-6	0,5 - 0,8 m/s	B Persona con fragilidad
7-9	0,9 - 1 m/s	C Persona con pre- fragilidad
10-12	> 1 m/s	D Persona robusta

*Si por limitaciones, no has hecho el SPPB y has decidido utilizar, el test de marcha de 6 metros, se utilizarán los siguiente valores para recomendar el programa de ejercicio físico.

TEST RIESGO DE CAÍDAS

La persona mayor tiene riesgo de caídas si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas realizadas en las pruebas **4 a 7**.

TIPOLOGÍA DE PASAPORTE

Como verás existe un pasaporte adecuado para cada persona mayor según el nivel de funcionalidad. Los pasaportes con el símbolo “+” son para aquellas personas con riesgo de caídas. Consulta los consejos y recomendaciones para estas personas en las páginas 22 y 23.

Tipo A Persona con discapacidad

Tipo B Persona con fragilidad

Tipo B+ Persona con fragilidad y riesgo de caídas

Tipo C Persona con pre-fragilidad

Tipo C+ Persona con pre-fragilidad y riesgo de caídas

Tipo D Persona robusta



ESTABLECER EL PESO PARA LAS BOTELLAS

El ejercicio 2 es un ejercicio de fuerza para el cual es necesario establecer un peso adecuado para cada persona:

- Llena 2 botellas de agua de 500 ml.
- Comprueba si la persona es capaz de realizar unas 30 repeticiones con la botella de 500 ml.
- Ajusta el agua que contiene la botella hasta que la persona sea capaz de hacer unas 30 repeticiones notando cierto esfuerzo.
- Anota la cantidad de agua en la página 2 y 6 del pasaporte.
- Es recomendable que pasadas 6 semanas se vuelva a calcular de nuevo este peso y ajustar la nueva cantidad de agua de la botella.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO A

ENTREGA DE PASAPORTE

Comunícale que el Tipo A corresponde con una persona mayor que no se puede levantar de la silla o encamada. Hazle saber que realizando el programa quizá pueda volver a levantarse o, al menos, ganar en seguridad y autonomía y disminuir su riesgo de caídas. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 30-45 minutos.

El ejercicio de caminar sólo se iniciará cuando la persona mayor haya mejorado su fuerza muscular.

Revisa con la persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO B Y B+

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo B (Frágil) se refiere a aquellas personas mayores que marchan con dificultad o con ayuda. Hazle saber que realizando el programa quizá pueda volver a caminar sin ayuda o al menos ganar autonomía y equilibrio. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Tipo B+ se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.

Revisa con cada persona el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO C Y C+

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo C (Pre-frágil) se refiere a aquellas personas que tienen ligeras dificultades cuando caminan y o tienen dificultades para levantarse o con el equilibrio. Es muy importante que realice ejercicio físico para seguir disfrutando de los paseos. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Tipo C+ se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.

Revisa con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales. Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO D

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo D (Robusto) se refiere a aquellas personas que tienen limitaciones físicas mínimas o sin limitación. Es muy importante que realice ejercicio físico para que sea capaz de conservar su autonomía por muchos años. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Revisa con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON RIESGO DE CAÍDAS

- Si existe déficit de vitamina D (<30 ng/ml) debe valorarse su suplementación con al menos 800 UI en ausencia de contraindicaciones.
- En paciente con diabetes será necesario reajustar el tratamiento hipoglucemiante.
- Si existen síntomas compatibles con hipotensión ortostática deben revisarse el número y dosis de hipotensores.
- Debe revisarse y minimizarse la polifarmacia prestando especialmente atención a los psicofármacos. En este sentido la utilización de herramientas como los criterios de START/STOPP puede ser de utilidad.
- En los pacientes frágiles debe realizarse una valoración nutricional. Una herramienta de cribado útil es el MNA. Si hay malnutrición se debe intervenir y asegurar una ingesta proteica de 1.2-1.5 gr/kg/día.
- Cuando se utilizan suplementos proteico-calóricos debe tenerse en cuenta que el mayor beneficio se obtiene cuando se combina con un programa individualizado de ejercicio físico multicomponente. La toma de dichos suplementos debe realizarse después de la sesión de entrenamiento para optimizar el beneficio.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON RIESGO DE CAÍDAS

- En los pacientes con problemas cognitivos resulta fundamental valorar el riesgo de caídas.
- El paciente con demencia tiene un elevado riesgo de caída y fracturas por lo que se debe intervenir desde estadios precoces para prevenirlas.
- La osteoporosis, las caídas y las fracturas deben manejarse de forma conjunta. Al paciente con osteoporosis debe realizársele una valoración del riesgo de caída y fractura. Así mismo, el paciente con fractura previa debe realizar un tratamiento para la osteoporosis.
- Los principales objetivos en un paciente con un fractura previa debe ser la prevención del deterioro de la capacidad funcional y la prevención de nuevas caídas y fracturas.
- En los pacientes con caídas de repetición resulta fundamental evaluar e intervenir sobre los riesgos ambientales en el domicilio (adaptación de baños, alfombras, calzado, etc).
- La valoración geriátrica integral debe realizarse a todos los mayores, especialmente a los frágiles, ya que es la principal herramienta para detectar problemas y tomar decisiones.

MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para descargarte la App sólo tienes que buscar Vivifrail App en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.



GUÍA DE PRESCRIPCIÓN VIVIFRAIL

Interreg
POCTEFA



UNIÓN EUROPEA
UNION EUROPÉENNE

viviFrail



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

aptitude

AGIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas.

© Mikel Izquierdo