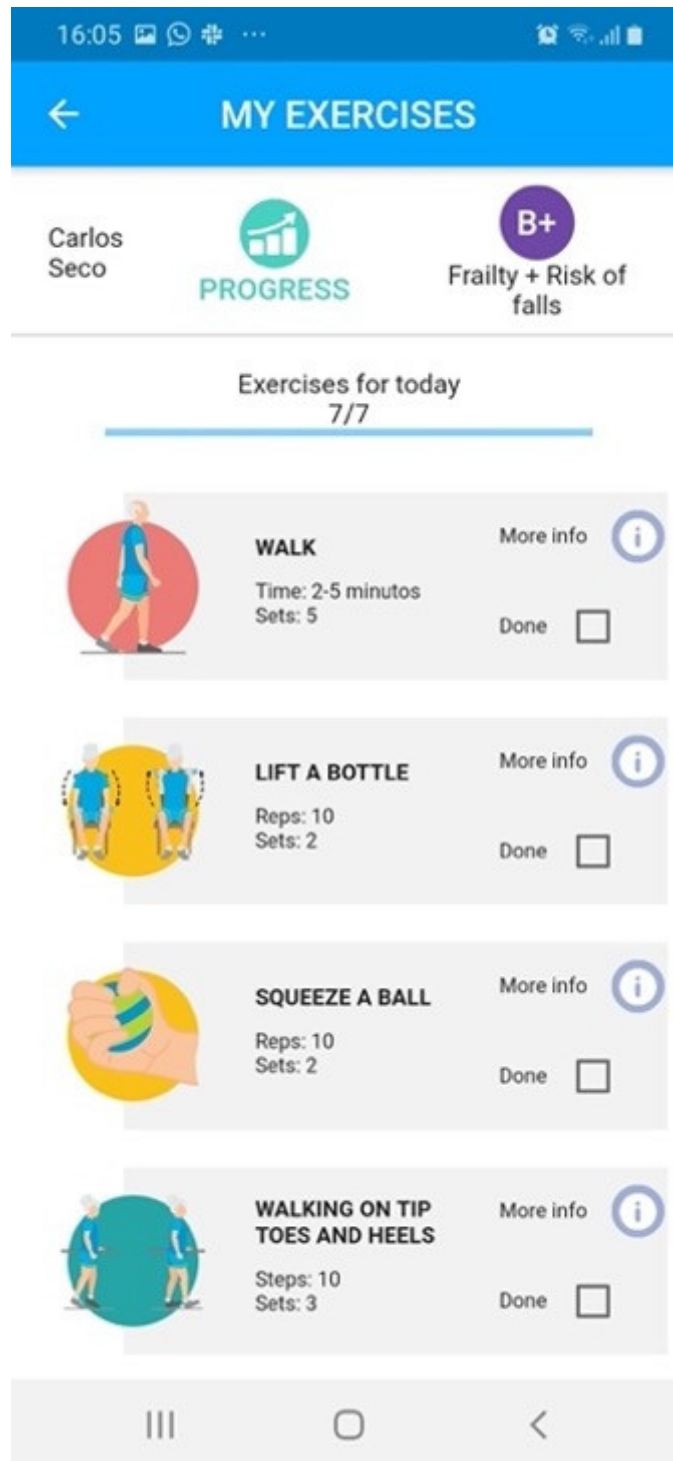


Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

**VIVIFRAIL: Un programa de
entrenamiento físico multicomponente
para prevenir debilidades y caídas en
personas mayores de 70 años**



En octubre de 2017, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento para la atención integrada de personas mayores: Directrices sobre intervención a nivel comunitario para gestionar la disminución de la capacidad intrínseca. En este documento establecen 13 recomendaciones para ayudar a desarrollar una atención integral de las personas mayores **(ICOPE)** a nivel comunitario.

El enfoque ICOPE se centra en la optimización de la capacidad intrínseca (pérdida de movilidad, desnutrición, discapacidad visual, pérdida auditiva, deterioro cognitivo o síntomas depresivos) y la capacidad funcional como clave para envejecer de forma saludable. Para aquellas personas que tengan movilidad reducida, el programa de ejercicio multimodal debe ser adaptado a sus necesidades y capacidades individuales.

Para ello, la OMS recomendó la utilización del proyecto Vivifrail para desarrollar programas de ejercicio personalizado.


El **proyecto Vivifrail** es un programa de promoción del ejercicio físico, referente en el mundo, para la prevención de fragilidad y caídas en personas mayores, el cual lo utilizan actualmente más de 10.000 profesionales de la salud, y con un impacto directo en más de 1 millón de personas en Europa y Sudamérica. Este programa se basa en que la salud de las personas mayores debe medirse en cuanto a su funcionalidad, y no en cuanto a sus enfermedades. Así, el objetivo es mantener un nivel de funcionalidad para mantener el mayor grado de autonomía posible.

El proyecto Vivifrail es una aplicación gratuita que permite clasificar a las personas mayores según su riesgo de pérdida de capacidad funcional, dependencia y riesgo de caídas. Una vez que se ha categorizado a la persona, el algoritmo de la aplicación propone un programa de ejercicio físico multicomponente e individualizado, para prevenir riesgos como fragilidad o caídas en personas mayores de 70 años.

El “**entrenamiento multicomponente**” se basa en ejercicios que, atendiendo a la situación particular de cada persona, le permitan un fortalecimiento muscular en brazos y piernas, mayor capacidad de equilibrio y flexibilidad y mayor capacidad cardiovascular.

Uso en la práctica clínica:

La aplicación Vivifrail es muy recomendable para utilizar en hospitales en pacientes mayores, y así prevenir efectos adversos de la hospitalización. Además, cuenta con pasaportes de prescripción individual para adultos mayores en función de su capacidad funcional, realizada mediante la prueba SPPB, que evalúa la velocidad de marcha y el riesgo de caída en sesiones sin supervisión.



EXERCISE WHEEL

WALK

BEGIN THIS EXERCISE ONLY WHEN YOU HAVE IMPROVED YOUR MUSCLE STRENGTH.

5-10 SECONDS 5 SETS

INCREASE THE TIME UNTIL YOU CAN WALK 1-2 MINUTES WITHOUT STOPPING.

REST


REMEMBER TO REST BETWEEN SETS.

BREATHE CORRECTLY

BREATHE NORMALLY, DO NOT HOLD YOUR BREATH DURING THE EXERCISES.

EXERCISES

IF THERE IS ANY DOUBT ABOUT HOW TO CARRY OUT THE EXERCISES, PLEASE CONSULT THE PASSPORT.



1 WALK
See legend

2 SQUEEZE A BALL
12 Repetitions
3 Sets

3 LIFT A BOTTLE
12 Repetitions
3 Sets


4 EXTEND YOUR LEGS USING A BALLESTED ANKLE BRACE
12 Repetitions
3 Sets

5 GET UP FROM A CHAIR WITH HELP
12 Repetitions
3 Sets

6 WALK WITH YOUR FEET IN LINE
15 Paces
3 Sets

7 STRETCH YOUR ARMS
3 Repetitions
3 Sets
Maintain 10 s

The project has been 85% cofinanced by the European Regional Development Fund (ERDF) through the Interreg vA Spain-France-Andorra programme (POCTO4 2014-2020). POCTO4 aims to reinforce economic and social integration of the French-Spanish-Andorran border. Its support is focused on developing economic, social and environmental cross-border activities through joint strategies favouring sustainable territorial development.



EXERCISE WHEEL

WALK

20 MINUTES 2 SETS.

WALK AT A PACE THAT ALLOWS YOU TO KEEP A CONVERSATION CONTINUOUSLY, BUT THAT COSTS YOU A LITTLE EFFORT.

FROM WEEK 7, WALK CONTINUOUSLY BETWEEN 30 & 45 MINUTES.

REST

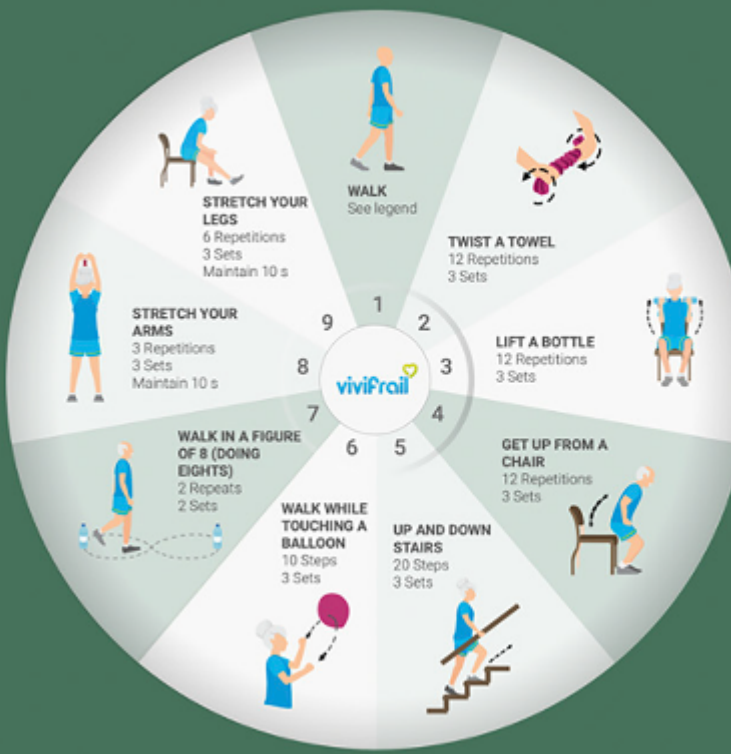
REMEMBER TO REST FOR 2 MINUTES BETWEEN SETS.

BREATHE CORRECTLY

BREATHE NORMALLY, DO NOT HOLD YOUR BREATH DURING THE EXERCISES.

EXERCISES

IF THERE IS ANY DOUBT ABOUT HOW TO CARRY OUT THE EXERCISES, PLEASE CONSULT THE PASSPORT.



1 WALK
See legend

2 TWIST A TOWEL
12 Repetitions
3 Sets

3 LIFT A BOTTLE
12 Repetitions
3 Sets

4 GET UP FROM A CHAIR
12 Repetitions
3 Sets

5 UP AND DOWN STAIRS
20 Steps
3 Sets

6 WALK WHILE TOUCHING A BALLOON
10 Steps
3 Sets

7 WALK IN A FIGURE OF 8 (DOING EIGHTS)
2 Repeats
2 Sets

8 STRETCH YOUR ARMS
3 Repetitions
3 Sets
Maintain 10 s

9 STRETCH YOUR LEGS
6 Repetitions
3 Sets
Maintain 10 s

The project has been 85% cofinanced by the European Regional Development Fund (ERDF) through the Interreg vA Spain-France-Andorra programme (POCTO4 2014-2020). POCTO4 aims to reinforce economic and social integration of the French-Spanish-Andorran border. Its support is focused on developing economic, social and environmental cross-border activities through joint strategies favouring sustainable territorial development.

Figura 1. Programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRIL para prevenir la fragilidad y el riesgo de caídas. Disponible en (www.vivifrail.com/resources)

Estas intervenciones de ejercicio también son muy recomendables en sus hogares, y es importante que no los interrumpan, puesto que en ancianos frágiles los efectos del entrenamiento se pierden rápido. En un estudio reciente, el programa Vivifrail resultó muy eficaz a corto plazo (4 semanas) en ancianos mayores de 75 años.



Figura 2. Póster para promover la participación en el programa VIVIFRAIL de las personas mayores que acuden a los centros y consultas. Disponible en (www.vivifrail.com/resources)

Ventajas del programa:

- Se pueden descargar hasta seis diferentes tipos de programas de ejercicio, dependiendo de la capacidad funcional de la persona, y se pueden realizar sin supervisión directa (Telemedicina).
- La aplicación Vivifrail es gratuita y está traducida al inglés, francés y español. En la página web que disponen, está traducido a más idiomas.
- Permite estandarizar y monitorear el programa de ejercicios de forma rápida, en centros como residencias de ancianos. Es de uso fácil, por lo que los familiares o cuidadores pueden ayudar con el programa.
- Permite crear grupos de participantes, para monitorizarlos de manera más sencilla.
- El sistema de cursos puede motivar más a los participantes, pudiendo ver su evolución.

Desventajas del programa:

- En personas mayores con limitaciones graves con riesgo alto de caídas, se recomienda que las intervenciones con Vivifrail sean presenciales.
- Se debe involucrar a un profesional del ejercicio para garantizar la técnica adecuada, y evitar posibles lesiones.
- Aunque el programa se puede adaptar a las capacidades funcionales individuales, algunas personas necesitarán recomendaciones más específicas en cuanto a duración, frecuencia e intensidad.

Referencia: Mikel Izquierdo, Fabricio Zambom-Ferraresi, Mikel L Sáez de Asteasu, Nicolás Martínez-Velilla, Robinson Ramirez-Vélez, Antonio García-Hermoso, Alvaro Casas-Herrero, Alan Sinclair, Leocadio Rodríguez-Mañas. (2021). VIVIFRAIL: A multi-component physical training program to prevent weakness and falls in people over 70 years. British Journal of Sports Medicine.

Acceder al artículo original >>>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=244685>