



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/absoluta 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.

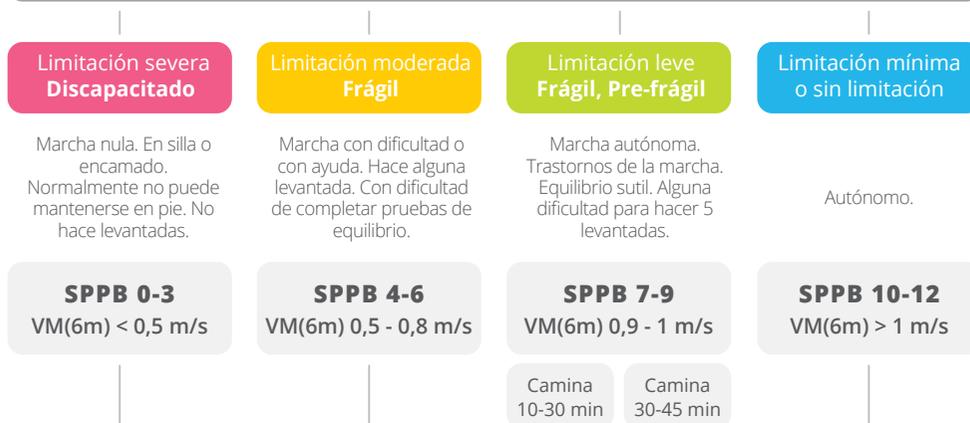
Los eventos adversos se minimizan cuando los programas se inician con intensidades bajas y con progresiones lentas.

Descarga nuestra App para realizar los programas de entrenamiento completos

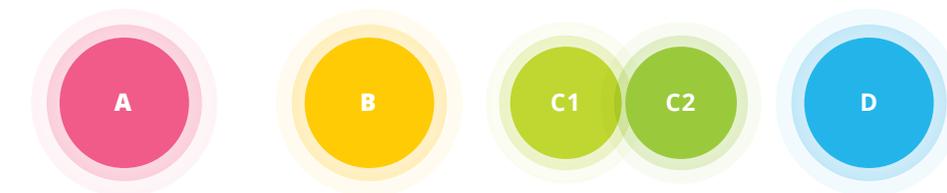


Valoración funcional y Riesgo de caídas

VALORACIÓN FUNCIONAL



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO A REALIZAR⁽¹⁾



EVALUAR RIESGO DE CAÍDAS

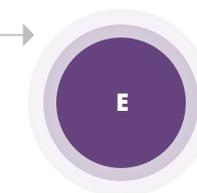


NO

¿Tiene una o más de las características anteriores?

SI

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



A

Limitación severa
Discapacitado

HACIENDO ESTOS EJERCICIOS CONSEGUIRÁS LEVANTARTE DE LA SILLA



Levanta los brazos con una botella de agua pequeña agarrada.



Sentado, estira la pierna lo máximo.

A

B

C

D



Estira los brazos por encima de la cabeza.

A

B

C

D



Inclina la cabeza a derecha e izquierda.

B

Limitación moderada
Frágil

SI HACES ESTOS EJERCICIOS NOTARÁS UNA GRAN MEJORÍA



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



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

A

B

C

D



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

B

C

D



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

C1

C2

Limitación leve
Frágil, Pre-frágil

EL OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS ES QUE SIGAS DISFRUTANDO CAMINANDO



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



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

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.

C

D



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

D

Limitación mínima o sin limitación

¡NO TE RELAJES! SI PARAS PUEDES EMPEORAR RÁPIDAMENTE



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.

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.

B



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

C1



Empieza andando 4 minutos hasta conseguir andar 15 minutos.

C2



Empieza andando 8 minutos hasta conseguir andar 30 minutos.

D



Camina en series de 15 minutos descansando 30 segundos.

- 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.

E

Riesgo de caídas