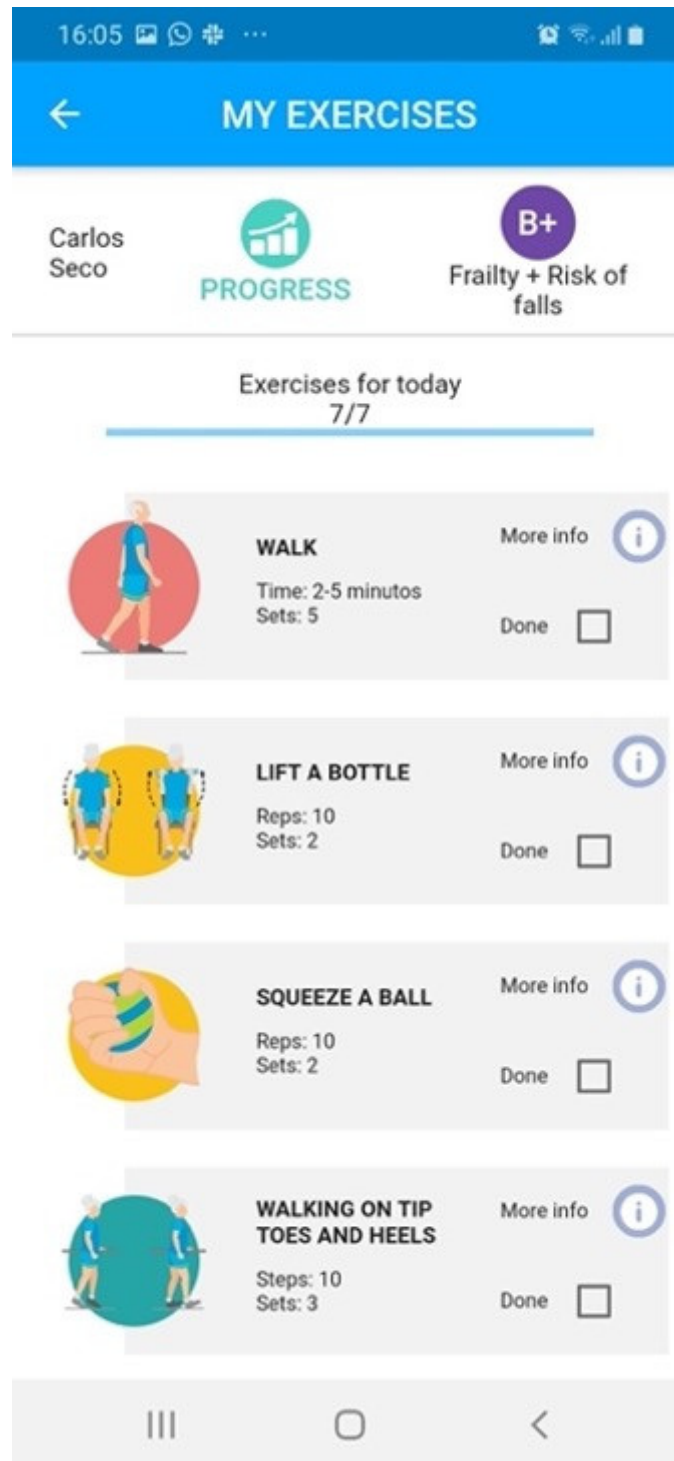


AEDESA - Noticias

<https://www.aedesa.org/>

**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.

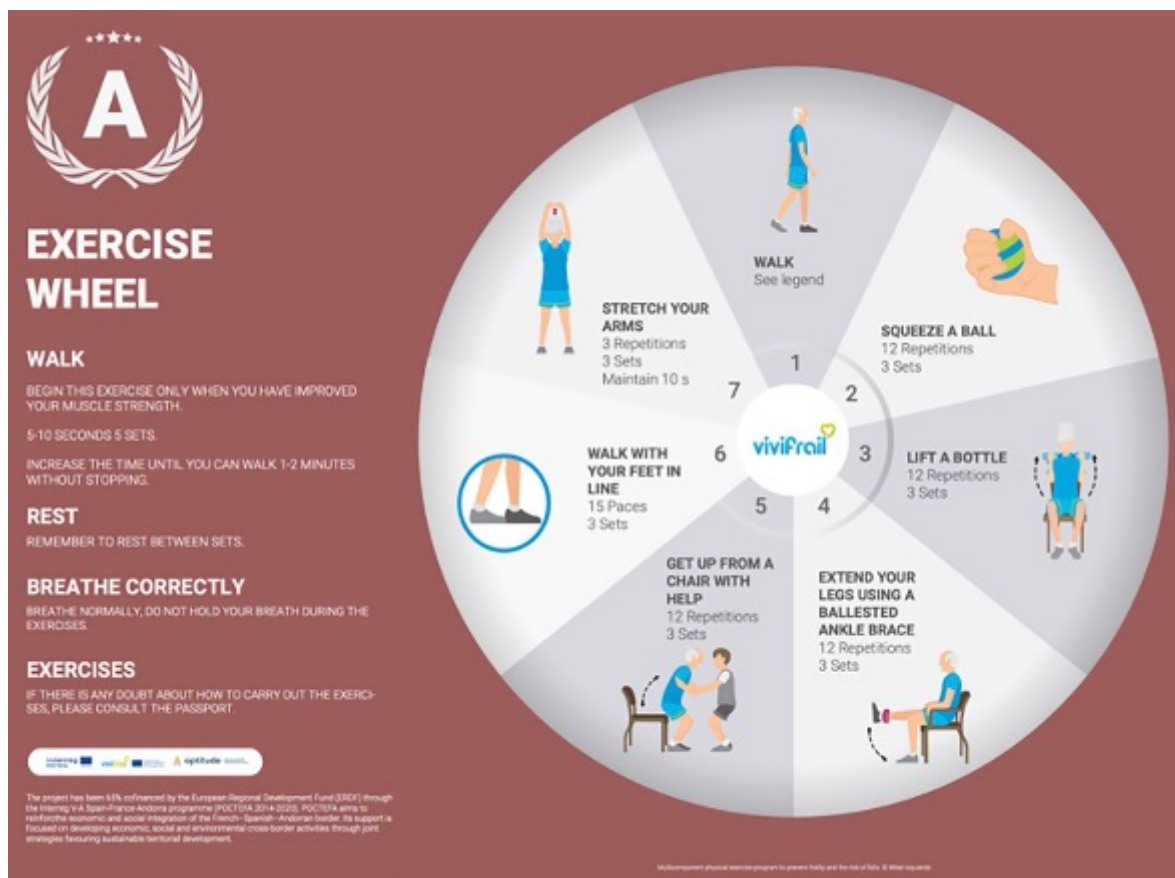
El **proyecto Vivifrail** es un programa de promoción del ejercicio físico, referente en el mundo, para la prevención de fragilidad y caídas en personas mayores, el cual lo utilizan actualmente más de 10.000 profesionales de la salud, y con un impacto directo en más de 1 millón de personas en Europa 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.



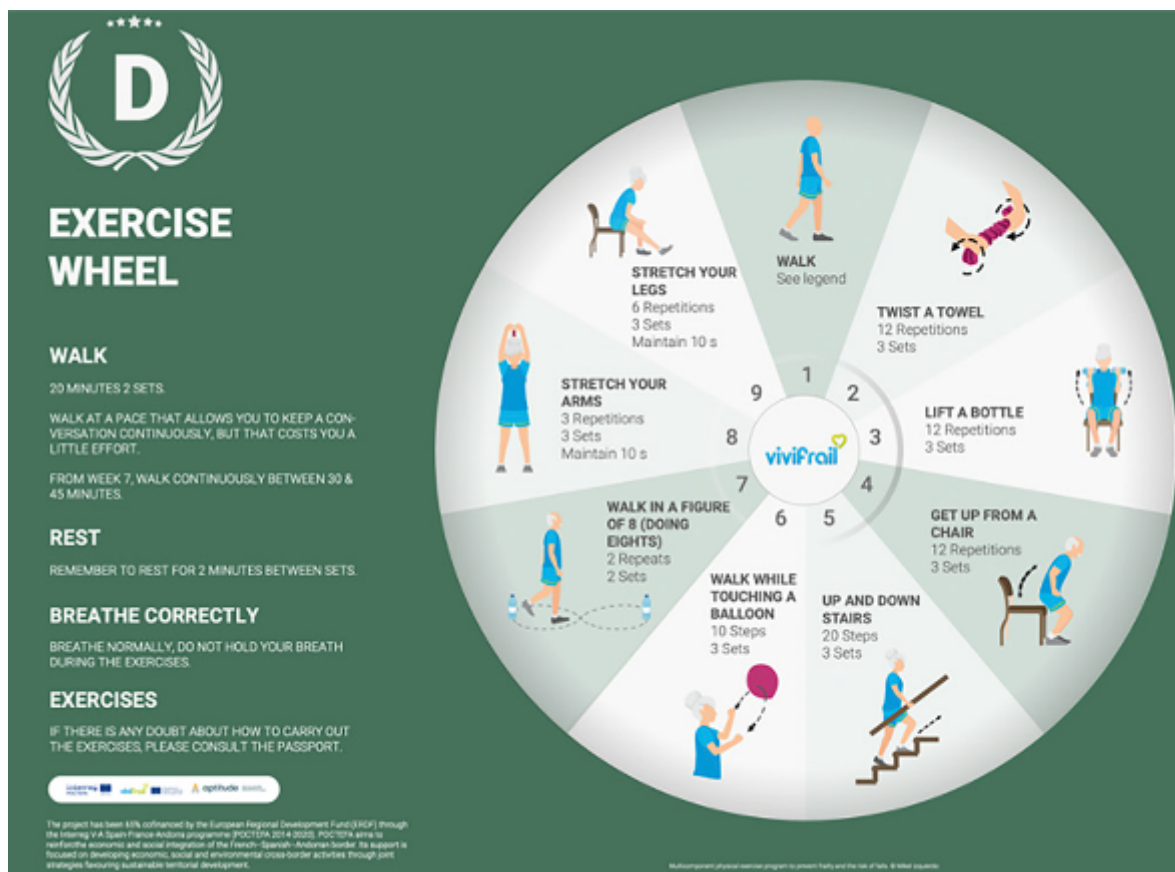


Figura 1. Programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRAIL para prevenir la fragilidad y el riesgo de caídas. Disponible en (www.vivifrail.com/resources)

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 VIVIFRIL 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 >>>

New Health Foundation

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>
info@aedesa.org



Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/vivifrail-un-programa-de-entrenamiento-fisico-multicomponente-para-prevenir-debilidades-y-caidas-en-personas-mayores-de-70-anos?elem=244695>