

Equilibrio

El entrenamiento de equilibrio se realiza con ejercicios como:



La marcha en posición de tándem: ponga un pie delante de otro siguiendo una línea recta y tocando con la puntera de un pie el talón del otro.



Ejercicio talón-punta: ponga la planta de los pies en el suelo y haga presión en sus talones mientras levanta la punta de los pies. Luego, baje la punta de los pies y suba los talones.



Realice 3 series de 14 pasos de cada ejercicio, descansando 1 minuto entre series, apoyado al lado de una mesa o barandilla si lo precisa.



Con transferencias de peso corporal: póngase a la “pata coja”, permaneciendo sobre una pierna y luego alternando sobre la otra; mantenga la posición 3-5 segundos.

NUTRICIÓN EN FRAGILIDAD

Su profesional sanitario le ha prescrito FontActiv®:

Producto:

Dosis/Pauta:

Duración del tratamiento:

Otras recomendaciones:

Bibliografía

- Casas Herrero Á, Cadore EL, Martínez Velilla N, Izquierdo Redin M. El ejercicio físico en el anciano frágil: una actualización [Physical exercise in the frail elderly: an update]. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2015 Mar-Apr;50(2):74-81. Spanish. doi: 10.1016/j.regg.2014.07.003. Epub 2015 Feb 11. PMID: 25682569
- Gil Gregorio P, Ramos Cordero P, Marín Carmona JM, López Trigo JA. Guía de ejercicio físico para mayores. SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología). 2012. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>
- Proyecto Vivifrail. Disponible en: <https://vivifrail.com/es/inicio/>

FontActiv®

EJERCICIO FÍSICO Y FRAGILIDAD

La fragilidad es un deterioro progresivo relacionado con la edad que disminuye nuestra capacidad de respuesta y nos hace más vulnerables a desarrollar dependencia, discapacidad e incluso otros episodios adversos, como hospitalización, caídas y fracturas.

Un incremento de la actividad física en el adulto mayor se ha asociado con una **disminución del riesgo de mortalidad, enfermedades crónicas como las cardiovasculares, las osteoarticulares y las neurodegenerativas, institucionalización y deterioro funcional.**



EJERCICIO FÍSICO Y FRAGILIDAD

El tipo de ejercicio físico más beneficioso para el paciente frágil es el denominado multicomponente, que combina tres modalidades: **entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular y equilibrio**.

Aunque el ejercicio físico debería prescribirse de forma individualizada, a continuación **le presentamos una propuesta de cada una de las modalidades, que se incluyen en un programa de entrenamiento multicomponente**.



Recomendamos realizar los ejercicios un mínimo de 3 veces por semana.

Resistencia cardiovascular

El entrenamiento de resistencia cardiovascular puede consistir en **caminar, subir escaleras o pedalear**, a ritmo suficiente para mantener una conversación de manera continua, pero con un poco de esfuerzo.



Comience con 5 series de 2 minutos



Progrese a 3 series de 10 minutos



Finalmente realice 2 series de 20, 30 y por último 45 minutos.

Entrenamiento de fuerza

Puede realizar **ejercicios de fortalecimiento de hombros y brazos** con unas pesas o con botellas llenas de 0,5-1 kg (o incluso sin nada).

Sentado en una silla sin brazos, mantenga la espalda recta, los pies alineados con los hombros y bien apoyados en el suelo y realice los ejercicios.

Ejercicio de hombros:

sostenga las pesas con las palmas de las manos mirando hacia dentro y los brazos extendidos. Levante los brazos hasta que estén paralelos al suelo, por debajo de los hombros; mantenga la posición 1 segundo.



Ejercicio de bíceps:

sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos rectos y con las palmas mirando hacia adelante. Suba el brazo doblando el codo hasta llevar la pesa al hombro; mantenga la posición 1 segundo.



Para fortalecer los muslos y el abdomen:

A. Coloque un cojín en el respaldo de una silla, siéntese y apoye la espalda en él. Las rodillas flexionadas, los pies separados y bien apoyados en el suelo.



B. Levante la parte superior del cuerpo hasta quedar sentado recto. A continuación póngase de pie lentamente intentando no usar las manos.

Repita cada uno de los ejercicios de 8 a 15 veces.

