¿DEBEMOS RECOMENDAR EJERCICIO FÍSICO AL ANCIANO FRÁGIL?

AUTORES: María Dolores Mollá Aliod[1]
1)Médico de Familia en A.P. del CS Salvador Allende (Valencia)

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento, fragilidad, ejercicio, capacidad funcional

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: No existen conflictos de intereses

Persona responsable para la correspondencia:
María Dolores Mollá Aliod
cambiandoelrumbo49@gmail.com

Fecha edición ficha: 31/01/2025

Anciano frágil

La fragilidad es un estado de vulnerabilidad que predispone a la dependencia y a la muerte en el anciano ante factores estresores. La sarcopenia, que es un importante factor de fragilidad se asocia a la inactividad física que acompaña al envejecimiento habitualmente. El entrenamiento de fuerza, incluso en los ancianos más frágiles, aumenta la masa, potencia y fuerza muscular. Mejora parámetros objetivos del síndrome de fragilidad como la velocidad de la marcha y el tiempo de levantarse de una silla. El ejercicio físico además mejora la depresión y previene el deterioro cognitivo. Por tanto retrasa e incluso revierte en parte la discapacidad y la dependencia.

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza en personas mayores podría prevenir, retardar o incluso revertir en parte la pérdida de fuerza, siempre que la intensidad y duración del entrenamiento sean suficientes (a partir de la semana 7 ya hay hipertrofia muscular incluso en las edades más avanzadas), esta mejoría desaparecerá gradualmente si deja el entrenamiento.
Se debe hacer un entrenamiento de fuerza con velocidades bajas y moderadas y carga progresiva para evitar lesiones. La frecuencia recomendada es de 2-3 sesiones por semana, las repeticiones recomendadas son 8-10 con un peso con el que el anciano pudiera realizar 20 repeticiones ó 4 ó 6 repeticiones con un peso en el que podría realizar 15.
Los grupos musculares a entrenar serán los más utilizados en las actividades de la vida diaria, como por ejemplo levantarse de una silla, apoyándose en una mesa, sin apoyo e ir progresando hasta conseguir una sentadilla (asistida o no, según capacidad).

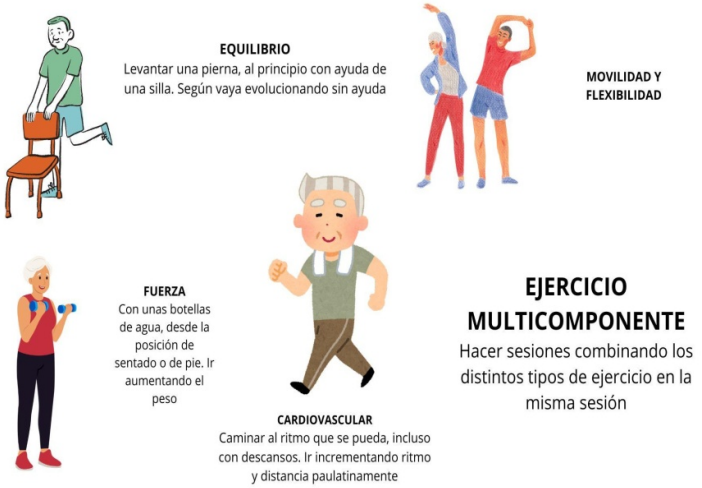
Entrenamiento de resistencia cardiovascular

Con el envejecimiento existen cambios en la función cardiaca fundamentalmente en la función diastólica y que resultan especialmente evidentes durante el ejercicio.
El entrenamiento cardiovascular adaptado al anciano frágil, como bicicleta estática o caminar al ritmo que puedan con aumento progresivo de las distancias según vaya

adaptándose, con descansos si precisa y mejor al aire libre si las condiciones climáticas lo permiten, pueden retrasar e incluso revertir en parte estos cambios.
En ancianos con menor grado de dependencia se debe animar a caminar a un ritmo que le permita mantener una conversación pero con cierta dificultad, a partir de la 7ª semana hacer 3 series de 15 minutos con descanso de 2 minutos entre series, según la capacidad el descanso puede ser dinámico (caminar más lentamente) o total.

Entrenamiento multicomponente

Son programas que engloban ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza. Reducen la incidencia y el riesgo de caídas, morbimortalidad y previenen o incluso revierten en parte el deterioro funcional y la discapacidad. Se irán adaptando a las capacidades del paciente, e irán progresando en dificultad según vaya evolucionando.



Precauciones

Los ancianos frágiles suelen presentar comorbilidad que requiere una evaluación médica cuidadosa previa al comienzo. Las contraindicaciones absolutas suelen ser cardiovasculares (infarto cardiaco reciente o angina inestable, hipertensión no controlada, insuficiencia cardiaca aguda y bloqueo AV completo).
Se recomiendan programas conservadores en cuanto a intensidades, potencia, volumen y frecuencia de entrenamiento. Se hará una progresión del esfuerzo muy lenta, evitando la

fatiga y el sobreentrenamiento para mejorar la tolerancia y evitar lesiones y, sobre todo al principio, supervisados por familia o monitores deportivos.
Por otra parte, es difícil conseguir buena adherencia al entrenamiento, sobre todo en ancianos frágiles que suelen ser muy sedentarios, se recomienda empezar por ejercicios aeróbicos (caminar, bicicleta estática) y poco a poco ir introduciendo la fuerza, hasta conseguir 2 ó tres entrenamientos multicomponente a la semana. Para mejorar la adherencia es mejor hacer ejercicio grupal que en domicilio cuando estén preparados para ello.

BIBLIOGRAFÍA

- Casas HerreroA,Cadore EL, Martinez Velilla N, Izquierdo Redin M. El ejercicio físico en el anciano frágil; una actualización. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2015;50(2):74-81

- Casas Herrero A, Izquierdo M. Ejercico físico como intervención eficaz en el anciano frágil.An Sist Sanit Navar.2012:35(1):69-85

- Izquierdo M. Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. Nutr Hosp,2019