PRESCRIPCION DE EJERCICIO FISICO EN PACIENTE MAYOR

AUTORES: Amparo Asensio Llotat[1], Susana Camacho Torregrosa[2]
1) CS Auxiliar Port Saplaya; Alboraya
2) CS La VAll d'Uxó 2; La Vall d'Uixó

PALABRAS CLAVE: ejercicio físico, geriatría

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

Persona responsable para la correspondencia:
Amparo Asensio Llobat
amparoall333@gmail.com

Fecha edición ficha: 04/06/2025

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTE MAYOR

La actividad física se considera uno de los determinantes de salud con mayor influencia sobre la morbilidad. Los beneficios observados por el incremento de la actividad física incluyen mayor movilidad, flexibilidad, fuerza y mejor condición física. La actividad física sostenida se asocia con un aumento de la longevidad y también con una mejor conservación de las funciones física y mental. Cualquier actividad física es mejor que ninguna. Objetivos principales en la prescripción:

1. Indicar a todas las personas independientemente de su estado funcional
2. Combinar ejercicio aeróbico, de equilibrio y resistencia (fuerza y potencia), en diferentes etapas semanales o realizar ejercicio multicomponente (una de las principales intervenciones para prevenir y tratar la fragilidad).
3. La prescripción del ejercicio físico debe de ser segura, gradual y personalizada en función del estado funcional, nivel de dependencia, capacidades y preferencias del individuo
4.

RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO.

La OMS recomienda en personas mayores de 65 años realizar al menos **150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad deportiva vigorosa, acompañado de al menos 2 días de actividad de fortalecimiento muscular (en movimientos explosivos/potencia o contra resistencia/fuerza) y de equilibrio.** Todos estos ejercicios se pueden combinar con la realización de ejercicio multicomponente. Mediante el SPPB se puede clasificar a la persona para seleccionar el programa físico multicomponente del VIVIFRAIL. La prescripción del ejercicio físico puede ser sencilla como centrarse en el perfeccionamiento de actividades diarias (levantarse de la silla).

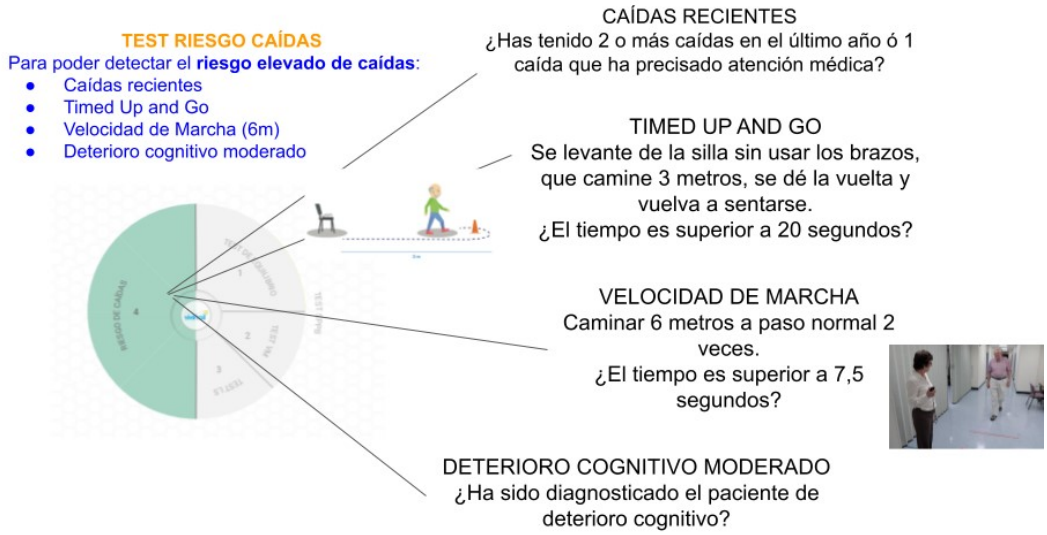
RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES

Tipo de ejercicio	**Aeróbico**	**Equilibrio**	**Resistencia/fuerza**	**Resistencia/potencia**
Frecuencia por semana	3-7 días	1-7 días	2-3 días con al menos un día de descanso	El mismo día que el ejercicio de fuerza
Volumen del ejercicio	20-60 min/sesión	Combinación de 4-10 ejercicios, 1-2 series/sesión	1-3 series de 8-12 repeticiones, sobretodo grupos musculares mayores	Pocas repeticiones con sobrecarga en muy cortos periodos de tiempo
Ejemplos	Caminar,bailar, ciclismo…	Taichí, yoga, …	Peso libre, extensiones de rodillas y codos…	Peso libre

Es preferible realizarla en grupo y con un profesional entrenado, pero su realización en el domicilio también ha demostrado mejorar la salud de las personas mayores.

VALORACIÓN DEL RIESGO DE CAÍDAS

Las caídas implican mayor riesgo de fractura, incremento de la dependencia y mayor riesgo de institucionalización, lo que conlleva al deterioro de la calidad de vida del paciente y de su familia, además de una mayor carga para el sistema sociosanitario.



RECOMENDACIONES EJERCICIO FÍSICA PARA PACIENTES (FICHAS)

- Rueda de ejercicios VIVIFRAIL https://vivifrail.com/es/documentacion/
- Guía de ejercicio para personas mayores de la sociedad española de geriatríahttps://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf
- Ejercicio físico y prevención de caídashttps://www.segg.es/media/descargas/Recomendaciones_de_ejercicio_fisico_y_prevencion_de_osteoporosis_caidas_y_fracturas.pdf

BIBLIOGRAFÍA

- García Pliego RA, Canto de Hoyos Alonso MC, Herreros Herreros Y, Baena Díez JM, Gorroñogoitia Iturbe A, Acosta Benito MA, et al. Actividades preventivas en el mayor. Actualización PAPPS 2024. *Aten Primaria*. 2024;56(Supl 1):1-12.
- Gobierno de Navarra. Plan de cuidados para personas mayores y personas con discapacidad: profesionales sanitarios [Internet]. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2019
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG). Guía de ejercicio físico para mayores. Madrid: SEGG; 2017