



# Actualización del documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS (2022)

Guía para desarrollar programas de actividad física multicomponente en recursos comunitarios y locales

## Contenido

Introducción .....	1
La fragilidad .....	2
Programa de ejercicio físico multicomponente, VIVIFRAIL .....	3
Anexos .....	6
Anexo I. Tipos de ejercicios del programa VIVIFRAIL: .....	6
Anexo I. Autoría .....	8

## Introducción

Con el objetivo de promover un envejecimiento saludable y conseguir ganar años de vida en buena salud y libre de discapacidad, el Ministerio de Sanidad, las Comunidades y Ciudades Autónomas y las Sociedades Científicas de medicina y enfermería de atención primaria, de familia y comunitaria, así como las de geriatría y gerontología, alcanzaron en 2014 un consenso para el Sistema Nacional de Salud (SNS) recogido en el [“Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas”](#) y aprobado por el Consejo Interterritorial del SNS. Esta iniciativa forma parte de la [Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS](#) (EPSP) y propone un programa para la intervención sobre la fragilidad y el riesgo elevado de caídas; todo ello, como herramienta para ganar salud y prevenir la discapacidad.

Este documento, ha sido actualizado en 2022, tras una revisión de la evidencia científica y el consenso de personas expertas que forman el Grupo de Trabajo de Prevención de Fragilidad y Caídas de la EPSP, formado por representantes de las CCAA y sociedades profesionales, resultando en la [“Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor 2022”](#), que fue aprobado por la Comisión de Salud Pública el 5 de mayo de 2022. Próximamente se procederá a la actualización de la prevención de caídas, permaneciendo hasta ese momento vigente lo recogido en el documento de 2014.

También se han elaborado materiales de apoyo que pueden consultarse en la web <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable/Fragilidad/Fragilidadycaidas.htm>



## La fragilidad

La fragilidad se define como, un deterioro progresivo relacionado con la edad de los sistemas fisiológicos que provoca una disminución de las reservas de la capacidad intrínseca, lo que confiere una mayor vulnerabilidad a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos<sup>1</sup>.

En una población con una alta esperanza de vida, pero no siempre acompañada de buena salud, la fragilidad es un concepto fundamental para la promoción de un envejecimiento saludable, pues es un valioso predictor de eventos adversos relacionados con la discapacidad y dependencia, debido a la alteración de la capacidad funcional. Su evolución depende de factores modificables, y por lo tanto, es susceptible de ser prevenible, detectable y tratable, con el fin de dotar a las personas mayores de un envejecimiento activo y saludable.

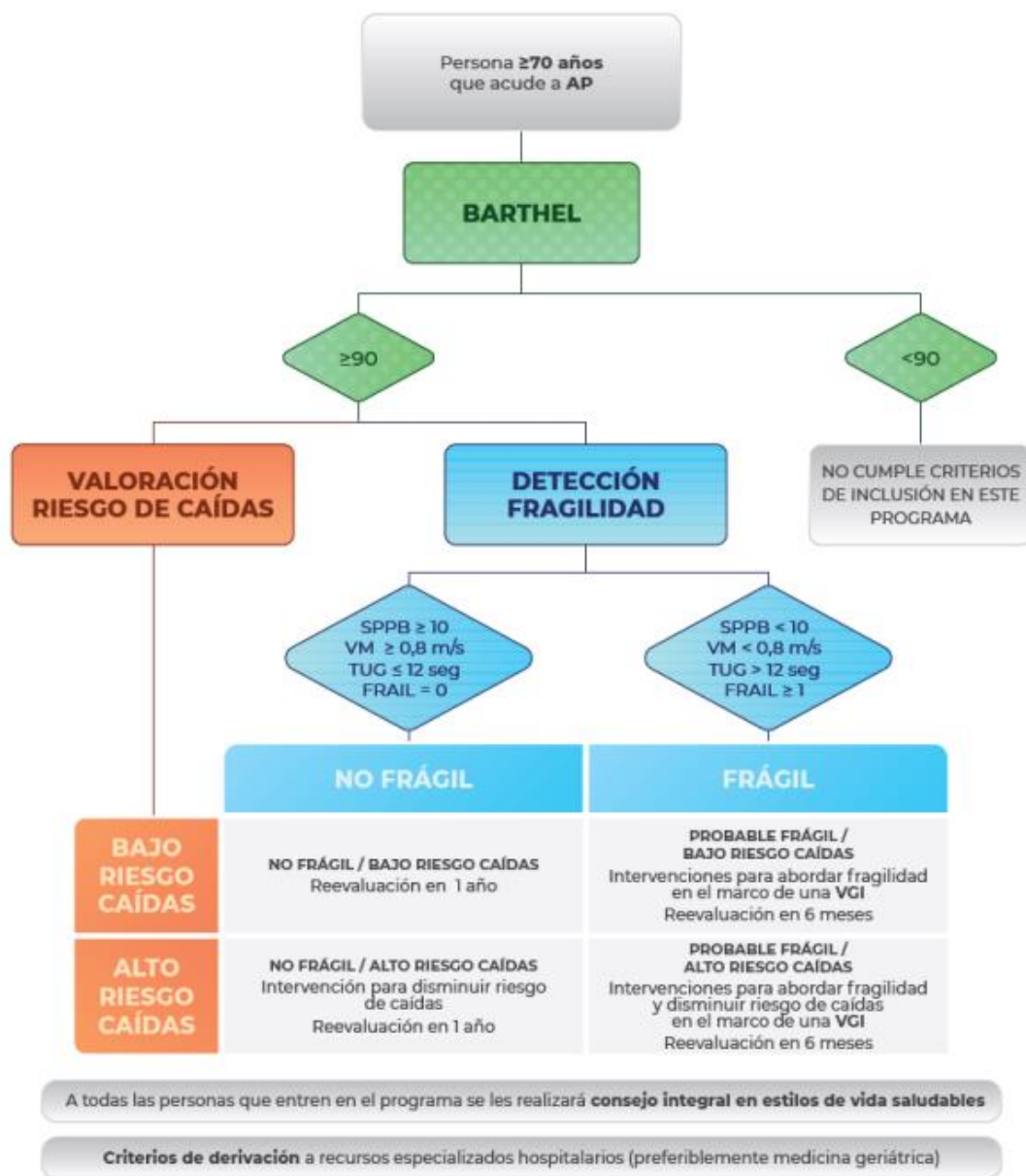
En España, la prevalencia de Fragilidad se estima en un 18%, siendo en el ámbito comunitario de un 12% y en el ámbito no comunitario de un 45%. Estos datos, junto con el progresivo envejecimiento de la población, lo convierte en un gran reto a abordar.

El objetivo de esta actualización es dotar al profesional de herramientas que le permitan captar a la población de 70 o más años para lograr su capacitación en habilidades destinadas a mantener y lograr su autonomía, fortaleciendo la capacidad funcional y limitando la aparición de discapacidad o dependencia. Esto conducirá a un envejecimiento activo y saludable mediante un Plan de Intervención Individualizado vinculado a recursos comunitarios y centrado en programas de ejercicio físico multicomponente, recomendaciones nutricionales y revisión de la medicación.

A continuación, se puede visualizar el **Algoritmo de abordaje de la fragilidad en el ámbito sanitario**, que se encuentra incluido en el nuevo documento actualizado disponible en la Web:

[https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable\\_Fragilidad/Fragilidadycaidas.htm](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable_Fragilidad/Fragilidadycaidas.htm)

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra. [Internet]. 2015; Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)



AP: Atención Primaria; VGI: Valoración Geriátrica Integral

### Programa de ejercicio físico multicomponente, VIVIFRAIL

Este Plan de Intervención Individualizado, entre otras intervenciones que se han mencionado en líneas anteriores, incluirá la recomendación por los profesionales sanitarios de programas de **ejercicio físico multicomponente**, para revertir la fragilidad, siendo esta intervención, la que mejores resultados ha demostrado tener.



Consiste en la realización de ejercicios de baja-moderada intensidad en sesiones de 30-45 minutos, 3 veces a la semana. Deben incluir resistencia aeróbica, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular. Su duración mínima debería ser de 8 semanas, y deben realizarse preferiblemente, en el medio comunitario, con los recursos que disponga la zona en la que viva la persona susceptible de beneficiarse del programa.

También, se puede realizar en el domicilio, con la asistencia presencial de profesionales que guíen en su realización o autoguiado, mediante las TIC, teleasistencia o telemonitorización o con la colaboración del entorno de la persona con la ayuda de materiales imprimibles o audiovisuales, incluso se puede desarrollar en los hospitales o ámbito residencial.

En la actualidad, se dispone de un programa de ejercicio físico multicomponente denominado **VIVIFRAIL**. <https://vivifrail.com/es/inicio/>

Es un programa referente a nivel internacional de intervención comunitaria y hospitalaria, que desarrolla e implementa un programa de ejercicio físico multicomponente adaptado a la capacidad funcional de cada persona. Promueve el ejercicio físico, mediante el trabajo de la resistencia, equilibrio y coordinación, para evitar la fragilidad y disminuir el riesgo de caídas.

En la página su página se pueden encontrar materiales tanto para profesionales sanitarios que recomiendan como para aquellos profesionales que guían el programa. <https://vivifrail.com/es/documentacion/>. Como, por ejemplo, materiales de apoyo audiovisual para realizar el llamado "TEST VIVIFRAIL" Valoración Funcional para el programa multicomponente VIVIFRAIL. <https://www.youtube.com/watch?v=pHa3c49NbgI> y ejemplos de cómo se realizarían las diferentes ruedas de ejercicio.

A continuación, se expone los pasos a seguir para desarrollar el programa de ejercicio físico multicomponente con el apoyo del programa VIVIFRAIL, de forma resumida.

Cuando el profesional sanitario, tras la realización del procedimiento descrito en el algoritmo presentado previamente, determine que la persona se puede beneficiar de la realización de ejercicio físico multicomponente, informará a esta. En base a las pruebas de ejecución realizadas para la definición de alta probabilidad de fragilidad y/o riesgo de caídas le recomendará la tipología de pasaporte que le corresponda a la persona evaluada.



Puntos SPPB	VM (6m)	Tipo de pasaporte
0-3	< 0,5 m/s	<b>Tipo A</b> Persona con discapacidad
4-6	0,5 - 0,8 m/s	<b>Tipo B</b> Persona con fragilidad
7-9	0,9 -1 m/s	<b>Tipo C</b> Persona con pre- fragilidad
10-12	>1 m/s	<b>Tipo D</b> Persona robusta

Tipología del pasaporte: cada pasaporte está adecuado, para cada persona mayor, según el nivel de funcionalidad. El pasaporte que tenga el símbolo "+", pertenece a aquellas personas con riesgo de caídas.

- **Tipo A:** Persona con discapacidad.
- **Tipo B:** Persona con Fragilidad.
- **Tipo B+:** Persona con fragilidad y riesgo de caídas.
- **Tipo C:** Persona con pre- Fragilidad.
- **Tipo C+:** Persona con pre- fragilidad y riesgo de caídas.
- **Tipo D:** Persona robusta.

A la persona se le hará entrega de su pasaporte y se le explicará que significa tener un tipo u otro de pasaporte. Se le indicará que ejercicios físicos realizará, según su tipo de pasaporte y como se han de realizar, concretando una cita, para reevaluación.

Tal y como se ha comentado, el programa puede ser autoguiado o acompañado por el entorno del paciente, para lo que se dispone de una APP<sup>2</sup>.

Pero sería muy recomendable poder contar con los recursos de la comunidad para realizar el programa (polideportivos, residencias, centros de mayores, asociaciones de pacientes, etc...). Para ello se podrían realizar colaboraciones del centro de salud con los mismos. En aquellos municipios adheridos a la [Implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS](#) puede coordinarse desde la mesa de coordinación intersectorial. Un listado de los recursos para la salud en los municipios adheridos puede consultarse en LocalizaSalud <https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

<sup>2</sup> Android. [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mikelizquierdo.vivifrail&hl=es\\_419&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mikelizquierdo.vivifrail&hl=es_419&gl=US)  
Apple/iOS <https://apps.apple.com/es/app/vivifrail/id1463377040>



Anexos

Anexo I. Tipos de ejercicios del programa VIVIFRAIL:



## RUEDA DE EJERCICIOS

**CAMINAR**  
 PUEDES EMPEZAR A CAMINAR CUANDO HAYAS MEJORADO TU FUERZA MUSCULAR.  
 5-10 SEGUNDOS 5 SERIES.

AUMENTA EL TIEMPO HASTA CONSEGUIR CAMINAR 1-2 MINUTOS DE MANDERA CONTINUA.

**DESCANSAR**  
 RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES

**RESPIRAR CORRECTAMENTE**  
 RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGAS LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

**EJERCICIO**  
 EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg VA España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transformadoras a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.



**1 CAMINAR**  
Ver leyenda

**2 APRETAR UNA PELOTA**  
Repeticiones 12 Series 3

**3 LEVANTAR UNA BOTELLA**  
Repeticiones 12 Series 3

**4 EXTENSION DE PIERNA CON TOBILLERA**  
Repeticiones 12 Series 3

**5 LEVANTARSE DE LA SILLA CON AYUDA**  
Repeticiones 12 Series 3

**6 CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA**  
15 pasos Series 3

**7 ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3 Series 3 Mantener 10 s



## RUEDA DE EJERCICIOS

**CAMINAR**  
2 MINUTOS 5 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTINUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA 3 SERIES DE 8 MINUTOS.

**DESCANSAR**  
RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES.

**RESPIRAR CORRECTAMENTE**  
RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

**EJERCICIO**  
EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.

**ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**CAMINAR**  
Ver leyenda

**LEVANTAR UNA BOTELLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**APRETAR UNA PELOTA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**HACER COMO QUE TE SIENTAS**  
Repeticiones 12  
Series 3

**CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES**  
14 pasos  
Series 3

**ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**Programa subcomponente de acciones básicas para la promoción de la igualdad y el trabajo decente (M4) Leyenda.**

## RUEDA DE EJERCICIOS

**CAMINAR**  
10 MINUTOS 3 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTINUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.

A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA 3 SERIES DE 15 MINUTOS.

**DESCANSAR**  
RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES.

**RESPIRAR CORRECTAMENTE**  
RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

**EJERCICIOS**  
EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.

**ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**CAMINAR**  
Ver leyenda

**ESTRUIJAR UNA TOALLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**LEVANTAR UNA BOTELLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**LEVANTARSE DE LA SILLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**OBSTÁCULOS**  
5 obstáculos  
Series 8

**CAMINAR HACIENDO OCHOS**  
2 vueltas  
Series 3

**ESTIRAMIENTO DE PIERNAS**  
Repeticiones 6  
Series 3  
Mantener 10 s

**ESTIRAMIENTO DE PIERNAS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**Programa subcomponente de acciones básicas para la promoción de la igualdad y el trabajo decente (M4) Leyenda.**



**RUEDA DE EJERCICIOS**

**CAMINAR**  
20 MINUTOS 2 SERIES.  
CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACIÓN DE MANERA CONTINUA PERO QUE TE CUESTE UN POCO DE ESFUERZO.  
A PARTIR DE LA SEMANA 7 CAMINA DE MANERA CONTINUA ENTRE 30 Y 45 MINUTOS.

**DESCANSAR**  
RECUERDE DESCANSAR 2 MINUTOS ENTRE SERIES

**RESPIRAR CORRECTAMENTE**  
RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

**EJERCICIOS**  
EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.

**1 CAMINAR**  
Ver leyenda

**2 ESTIRAR UNA TOALLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**3 LEVANTAR UNA BOTELLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**4 LEVANTARSE DE LA SILLA**  
Repeticiones 12  
Series 3

**5 SUBIR Y BAJAR ESCALERAS**  
20 escalones  
Series 3

**6 CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN GLOBO**  
10 pasos  
Series 2

**7 CAMINAR HACIENDO OCHOS**  
2 vueltas  
Series 2

**8 ESTIRAMIENTO DE BRAZOS**  
Repeticiones 3  
Series 3  
Mantener 10 s

**9 ESTIRAMIENTO DE PIERNAS**  
Repeticiones 6  
Series 3  
Mantener 10 s

**vivifrail**

El proyecto ha sido cofinanciado al 85% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transformadoras a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas VIVIFRIL

Para la ejecución del programa consultar los pasaportes con la información completa en <https://vivifrail.com/es/documentacion/>

### Anexo I. Autoría

Grupo de trabajo de prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

Coautoría del programa de Ejercicio físico por Mikel Izquierdo (Universidad Pública de Navarra, Navarrabiomed) y coordinador del programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRIL)