

# Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en el SNS (2026)

Guía para desarrollar programas de ejercicio físico multicomponente en recursos comunitarios y locales

Actualizado abril 2026

## Contenido

<b>La fragilidad</b> .....	2
<b>Las caídas</b> .....	3
<b>Objetivo</b> .....	4
<b>Programa de ejercicio físico multicomponente- VIVIFRAIL</b> .....	6
<b>Anexos</b> .....	10
Anexo I. Prescripción de los pasaportes de ejercicio del programa VIVIFRAIL.....	10
Anexo II. Tipos de ejercicios del programa VIVIFRAIL.....	12
Anexo III. Autoría.....	15

Con el objetivo de promover un envejecimiento saludable y conseguir años de vida (y vida a los años) en buena salud y libre de discapacidad, el Ministerio de Sanidad, las Comunidades y Ciudades Autónomas y varias sociedades profesionales de medicina y enfermería 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 es una de las iniciativas priorizadas en la [Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud \(EPSP\)](#) y propone un programa para la detección e intervención de la fragilidad y el riesgo de caídas en las personas mayores como herramienta para ganar salud y prevenir la discapacidad.

El abordaje de la fragilidad fue 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, lo que dio lugar a la “Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor 2022”, aprobada por la Comisión de Salud Pública el 5 de mayo de 2022. En 2026 se ha actualizado la prevención de caídas, permaneciendo vigente hasta entonces lo recogido en el documento de 2014,

dando lugar a la **“Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (2026)”**, donde se incorporan las últimas evidencias sobre la prevención de caídas y se plantea un abordaje conjunto de la fragilidad y las caídas. Como apoyo para llevar a cabo las recomendaciones propuestas en esta actualización, se ha elaborado una “Guía de bolsillo para profesionales sanitarios”, en la que se resumen de manera práctica los pasos a seguir a lo largo del abordaje. Además, se ha creado una “Herramienta de decisión para profesionales sanitarios: fragilidad y caídas” como ayuda a la toma de decisiones, junto con otros materiales de apoyo, que pueden consultarse en la web <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.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 ante 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 la dependencia, debido a la alteración de la capacidad funcional. Su evolución depende, entre otros, 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 la Acción Conjunta ADVANTAGE<sup>2</sup>, la prevalencia de fragilidad se estima en un 18%, siendo de un 12% en el ámbito comunitario y de un 45% en el ámbito no comunitario. Estos datos, junto con el progresivo envejecimiento de la población, lo convierten en un gran reto a abordar.

---

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

<sup>2</sup> ADVANTAGE JA:

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/estrategiasNS/Fragilidad Accion conjunta Europa.htm>

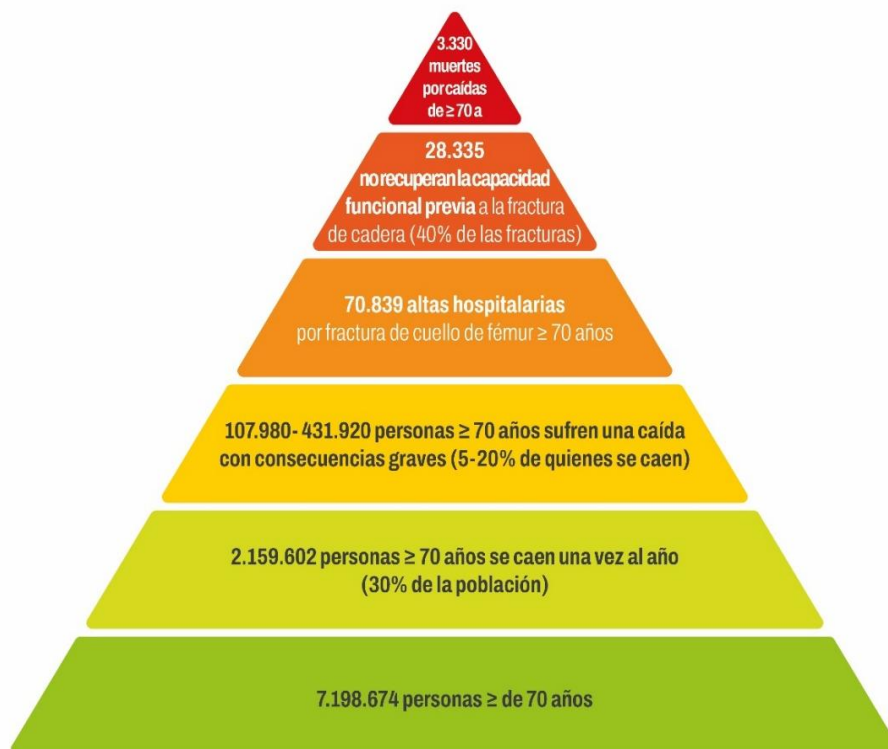
## Las caídas

Las caídas se definen como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga<sup>3</sup>.

En el mundo fallecen 684.000 personas por una caída cada año y 172 millones de personas sufren discapacidades<sup>4</sup>. Las caídas no solo son un importante problema de salud pública mundial, una causa importante de discapacidad en las personas mayores y, a su vez, uno de los desenlaces adversos de la fragilidad; sino que también están creciendo rápidamente. Las muertes relacionadas con caídas han aumentado mucho más rápido que cualquier otro tipo de lesión en las últimas dos décadas, tanto a nivel mundial como en España, donde se han convertido en la primera causa de muerte por causas externas.

Figura 1. Pirámide lesional. Consecuencias de las caídas en personas mayores de 70 años en 2022.

Fuente: Elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) 2023 (código 092) y CMBD (código 226-fractura de cuello de fémur), RNFC 2022 y OMS. Leyenda: a años



<sup>3</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>

<sup>4</sup> La bibliografía no incluida en este documento se puede consultar en la Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor 2026.

Muchos factores explican este aumento, entre ellos, el envejecimiento de la población y los patrones de urbanización. Con frecuencia, las consecuencias de las caídas suponen el inicio de la discapacidad en la persona mayor.

## Objetivo

El objetivo de esta Guía es apoyar el desarrollo de programas de ejercicio físico multicomponente en recursos comunitarios y locales.

Esta guía puede servir de orientación a los y las profesionales de los recursos comunitarios para la realización de programas de ejercicio físico multicomponente en personas mayores, incluyendo aquellas que no presenten fragilidad y no hayan sufrido caídas en el último año. Esto favorecerá el acceso a intervenciones de promoción de la salud y mantenimiento de la capacidad funcional en el ámbito comunitario. Estos programas de ejercicio son la intervención que mayor efectividad han demostrado en la prevención y abordaje de la fragilidad y las caídas<sup>5</sup>.

Así mismo, las y los profesionales sanitarios pueden derivar a las personas mayores al ámbito comunitario para el desarrollo de los programas.

A continuación, se puede visualizar el **algoritmo de abordaje de la fragilidad y caídas en el ámbito comunitario** de la Actualización del Documento de Consenso 2026, disponible en la web:

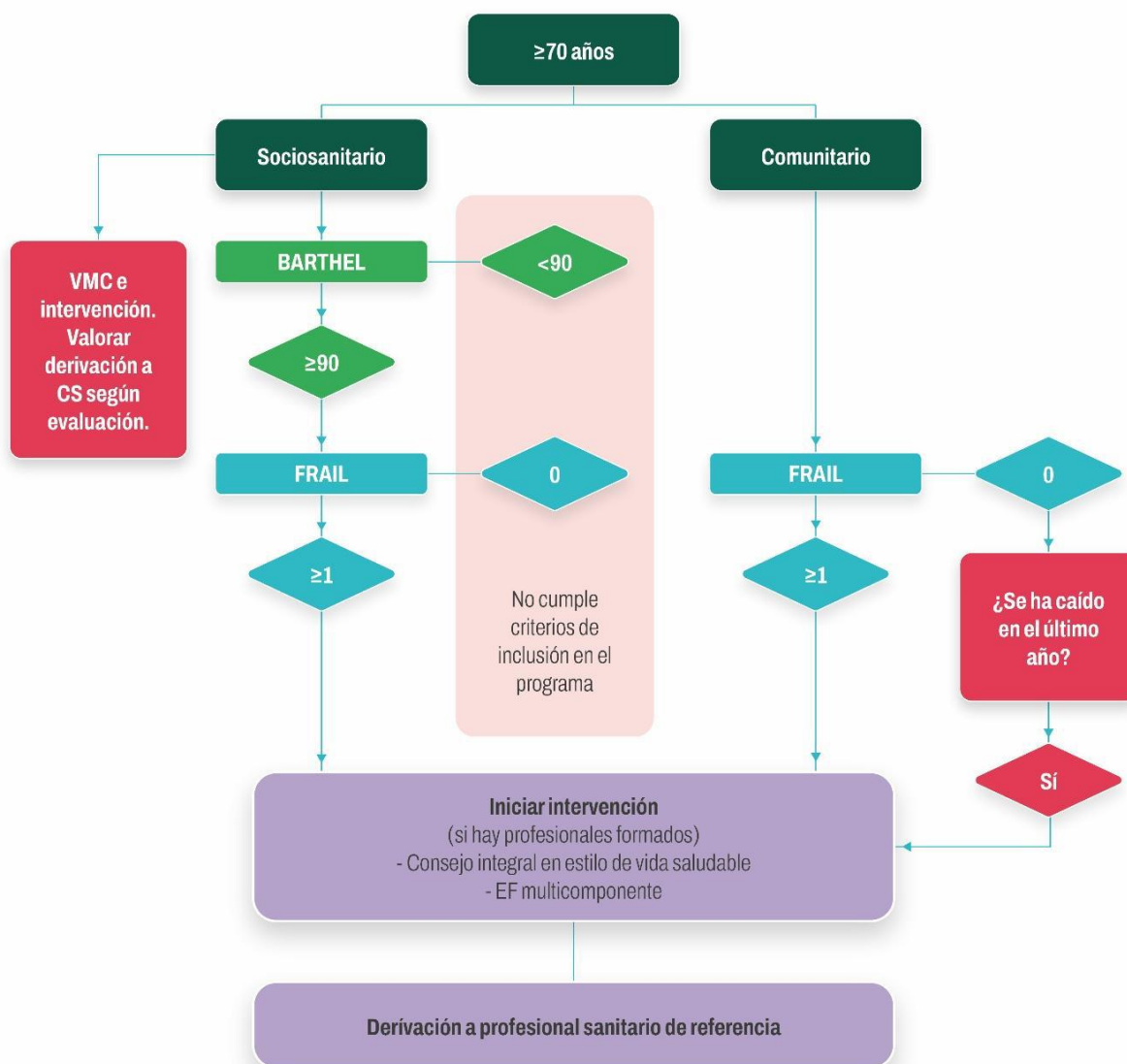
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.htm>

---

<sup>5</sup> Jadczak AD, Makwana N, Luscombe-Marsh N, Visvanathan R, Schultz TJ. Effectiveness of exercise interventions on physical function in community-dwelling frail older people: an umbrella review of systematic reviews. JBI Database Syst Rev Implement Rep 2018;16(3):752-75.

Figura 2. Algoritmo del abordaje de la fragilidad y caídas en el ámbito comunitario.

Fuente: Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (2026).



El ámbito sociosanitario y comunitario también puede tener un papel importante en la realización de las intervenciones

## Programa de ejercicio físico multicomponente- VIVIFRAIL

Las personas mayores pueden ser derivadas a un programa de ejercicio físico desde su centro sanitario, sociosanitario o recurso comunitario, según los algoritmos recogidos en la Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (2026).

El programa de ejercicio físico multicomponente consiste en realizar ejercicios de intensidad baja a moderada en sesiones de 30-45 minutos, 3 veces a la semana. Deben incluir resistencia aeróbica, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular y realizarse, preferiblemente, en el medio comunitario, con los recursos de los 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 en el ámbito residencial.

Uno de los programas de ejercicio físico multicomponente referentes a nivel internacional de intervención comunitaria y hospitalaria para la prevención de la fragilidad y caídas en las personas mayores, es VIVIFRAIL<sup>6</sup>. Este proyecto 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, el equilibrio y la coordinación para evitar la fragilidad y disminuir el riesgo de caídas.

En la página web de VIVIFRAIL se pueden encontrar materiales tanto para profesionales sanitarios que recomiendan esta intervención, para aquellos/as profesionales que guían el programa, como para las personas que lo sigan de forma autoguiada<sup>7</sup>. Incluye, entre otros, materiales de apoyo audiovisual para la valoración funcional a través de una batería de pruebas<sup>8</sup>, y ejemplos de cómo se realizarían las diferentes ruedas de ejercicio<sup>9</sup>.

A continuación, en la Imagen 1, se exponen de forma resumida los pasos a seguir para desarrollar el programa de ejercicio físico multicomponente con el apoyo del programa VIVIFRAIL:

<sup>6</sup> <https://vivifrail.com/es/inicio/>

<sup>7</sup> <https://vivifrail.com/es/documentacion/>

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=pHa3c49NbgI>

<sup>9</sup> Una rueda de ejercicio en VIVIFRAIL es el conjunto de ejercicios adaptados a las necesidades de cada persona, basándose en su funcionalidad y riesgo de caídas. Puedes encontrar [aquí](#) las diferentes ruedas de ejercicios propuestas en VIVIFRAIL: <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/02/Ruedas.pdf>

Imagen 1. Pasos a seguir para desarrollar el programa de ejercicio físico multicomponente.

Fuente: *Diseño propio con la información disponible del programa VIVIFRAIL*

# PASOS A SEGUIR PARA DESARROLLAR EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO MULTICOMPONENTE

Con el apoyo del programa VIVIFRAIL

## 1. INFORMACIÓN

Tras la realización del procedimiento descrito en el algoritmo presentado en la figura 2 de esta Guía o la derivación desde ámbito sanitario, se determinará que la persona puede beneficiarse de la realización de ejercicio físico multicomponente, informando a esta.

## 2. PASAPORTE

En base a la valoración funcional, se recomendará la tipología de pasaporte que corresponda a la persona evaluada.

El pasaporte que tenga el **símbolo “+”** pertenece a aquellas personas que además presenten 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

**Tipo E:** Persona con buena condición física (nivel avanzado)

Puntos SPPB	VM (6m)	Tipo de pasaporte
0-3	< 0,5 m/s	Tipo A
4-6	0,5 - 0,8 m/s	Tipo B
7-9	0,9 - 1 m/s	Tipo C
10-12	>1 m/s	Tipo D
12	≥1,2 m/s	Tipo E*

\*Se recomienda considerar la indicación del programa E-FIT en personas mayores robustas que presenten un perfil de rendimiento avanzado definido operativamente por una puntuación de 12/12 en SPPB, independencia para la marcha exterior y para subir escaleras, VM habitual  $\geq 1,2$  m/s y test de levantarse 5 veces de la silla  $\leq 11,19$ s. Dado que VIVIFRAIL no ha publicado un punto de corte específico y formal para definir la entrada en E-FIT, estos criterios deben presentarse como una definición operativa propuesta para uso clínico, útil para identificar al subgrupo robusto con mayor reserva funcional, y no como un criterio oficial cerrado del programa.

### 3. ENTREGA DE PASAPORTE

A la persona se le entregará su pasaporte, indicando qué significa, qué ejercicios se recomiendan y cómo deben realizarse. Además, se animará a que recoja en su diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo que le provoca su realización. Ambos datos son muy importantes para ir adaptando de manera segura la intensidad del programa.

### 4. SEGUIMIENTO

A las 12 semanas, se realizará una nueva valoración funcional y, si es preciso, un reajuste del pasaporte. Es muy importante hacer un seguimiento para individualizar el plan de entrenamiento.

Tal y como se ha comentado, el programa puede ser autoguiado o acompañado por el entorno de la persona mayor, para lo cual se dispone de una *app*<sup>10</sup>. No obstante, es muy recomendable contar con los **recursos de la comunidad** para realizar el programa (polideportivos, residencias, centros de mayores, asociaciones de pacientes, etc.).

La coordinación intersectorial entre el sistema sanitario y la comunidad es fundamental, con

<sup>10</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>

el conocimiento y aprovechamiento de los activos o recursos para la salud por parte de los servicios sanitarios. 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. El listado de recursos comunitarios y activos para la salud de los municipios adheridos se puede consultar en LocalizaSalud<sup>11</sup>. Debe recordarse que a toda persona se le recomienda realizar actividad física en su vida diaria, de acuerdo con las [Recomendaciones para la población sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo](#)<sup>12</sup> y, en particular, las referidas a personas mayores de 65 años.

Figura 3. Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo.

Fuente: Ministerio de Sanidad. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>



<sup>11</sup> LocalizaSalud: <https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

<sup>12</sup> Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

## Anexos

### Anexo I. Prescripción de los pasaportes de ejercicio del programa VIVIFRAIL<sup>13</sup>

#### 1. Prescripción del pasaporte tipo A

- Comunicar que el tipo A corresponde a personas mayores que no pueden levantarse de la silla o que están encamada. Hacer saber que, al realizar el programa, quizá pueda volver a levantarse o, al menos, ganar en seguridad y autonomía, y disminuir su riesgo de caídas. Comunicar que el programa tiene una duración de 12 semanas y que se recomienda realizar una rueda diaria de aproximadamente 30-45 minutos.
- El ejercicio de caminar sólo se iniciará cuando la persona mayor haya mejorado su fuerza muscular.
- Revisar con la persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completar la sección de datos personales. Recordar que se complete en el diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo en la realización del ejercicio.
- Mostrar interés porque complete el programa hasta el final, y concretar una cita para ese momento

#### 2. Prescripción del pasaporte tipo B y B+

- Explicar que el tipo B (fragilidad) se refiere a las personas mayores que caminan con dificultad o con ayuda. Hacer saber que, al realizar el programa, quizá pueda volver a caminar sin ayuda o, al menos, ganar autonomía y equilibrio. Comunicar que el programa tiene una duración de 12 semanas y que se recomienda realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.
- Tipo B+: se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.
- Revisar con cada persona el pasaporte, sección por sección, y completar la sección de datos personales. Recordar que se complete en el diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo en la realización del ejercicio.
- Mostrar interés para completar el programa hasta el final, y concretar una cita para ese momento.

---

<sup>13</sup> <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/02/Pasaporte-sanitarios.pdf>

### **3. Prescripción del pasaporte tipo C y C+**

- Explicar que el tipo C (pre-fragilidad) se refiere a aquellas personas que tienen ligeras dificultades cuando caminan y/o tienen dificultades para levantarse o con el equilibrio. Es muy importante que realice ejercicio físico para seguir disfrutando de los paseos. Comunicar que el programa tiene una duración de 12 semanas y que se recomienda realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.
- Tipo C+ se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.
- Revisar con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completar la sección de datos personales. Recordar que se complete en el diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo en la realización del ejercicio.
- Mostrar interés para completar el programa hasta el final, y concretar una cita para ese momento

### **4. Prescripción del pasaporte tipo D**

- Explicar que el tipo D (robusto) se refiere a las personas que tienen limitaciones físicas mínimas o ninguna. Es muy importante que realice ejercicio físico para contribuir a su autonomía durante muchos años. Comunicar que el programa tiene una duración de 12 semanas y que se recomienda realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.
- Revisar con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completar la sección de datos personales. Recordar que se complete en el diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo en la realización del ejercicio.
- Mostrar interés para completar el programa hasta el final, y concretar una cita para ese momento.

### **5. Prescripción del pasaporte tipo E-FIT**

- Explicar que E-FIT es un programa orientado a personas robustas que tienen un mayor nivel de rendimiento físico. Este programa le permitirá aumentar su rendimiento físico y funcional. Comunicar que el programa tiene una duración de 12 semanas y que se recomienda realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.
- Revisar con la persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completar la sección de datos personales. Recordar que se complete en el diario el nivel de cumplimiento del programa y el grado de esfuerzo en la realización del ejercicio.

## Anexo II. 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 RESPIRACION DURANTE LOS EJERCICIOS.

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



**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 LINEA**  
15 pasos  
Series 3

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

El proyecto ha sido cofinanciado al 65% 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 transfronterizas a través de estrategias conjuntas al favor del desarrollo territorial sostenible.

Programa Intercomunitario de Cooperación para la promoción de la igualdad y el empleo de calidad (MIR) España-Francia



## 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.

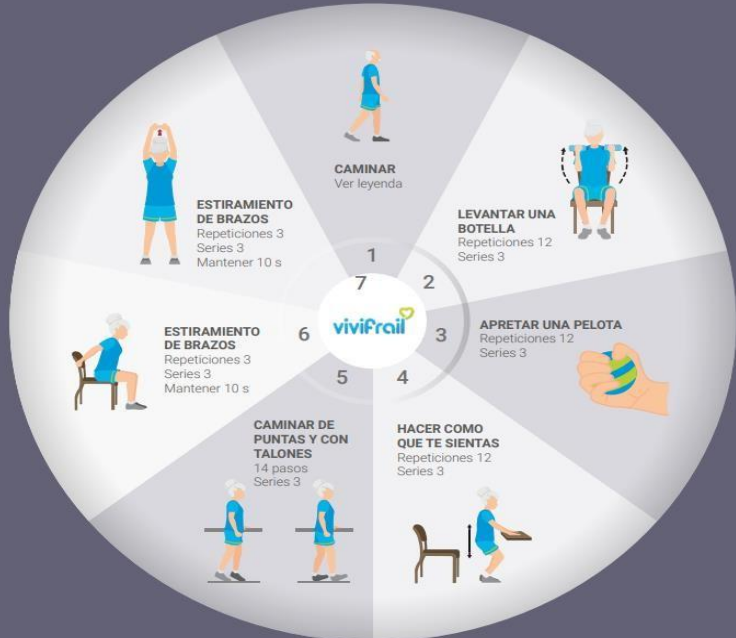
### EJERCICIO

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



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% 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 transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Programa multidisciplinar de ejercicios físicos para la promoción de la movilidad y el riesgo de caídas (Módulo Aragón).



## 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.

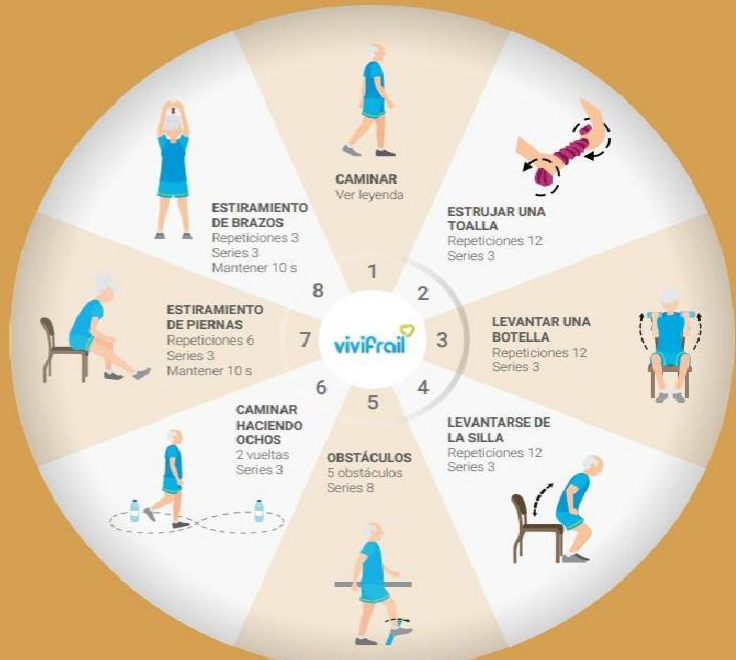
### EJERCICIOS

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



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% 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 transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Programa multidisciplinar de ejercicios físicos para la promoción de la movilidad y el riesgo de caídas (Módulo Aragón).





## 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.

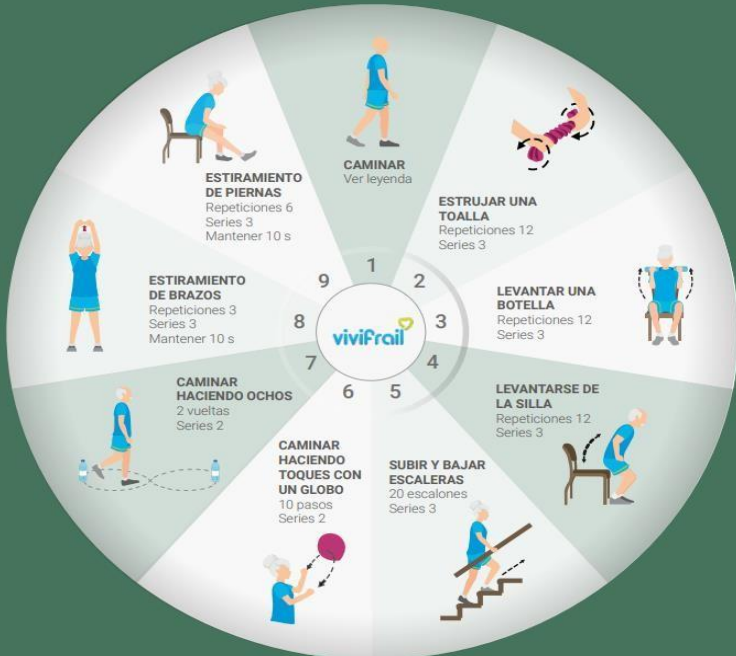
### EJERCICIOS

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



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% 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 transfronterizas 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. Mikel Izquierdo.



## RUEDA DE EJERCICIOS

### CAMINAR Ó TROTAR

SEMANAS 1 A 6 DEL PROGRAMA

CAMINA 3 SERIES DE 15 MINUTOS.

LOS ÚLTIMOS 5 MINUTOS DE CADA SERIE INCREMENTAR EL RITMO.

SEMANAS 7 A 12 DEL PROGRAMA

CAMINA DE MANERA CONTINUA 60 MINUTOS.

CADA 10 MINUTOS INCREMENTAR EL RITMO DURANTE 3 MINUTOS.

### EJERCICIOS DE FUERZA

SEMANAS 1 A 6 DEL PROGRAMA

REPETICIONES 10

SERIE 3

SEMANAS 7 A 12 DEL PROGRAMA

REPETICIONES 8

SERIE 3

### DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR 1 MINUTO ENTRE SERIES

### RESPIRAR CORRECTAMENTE

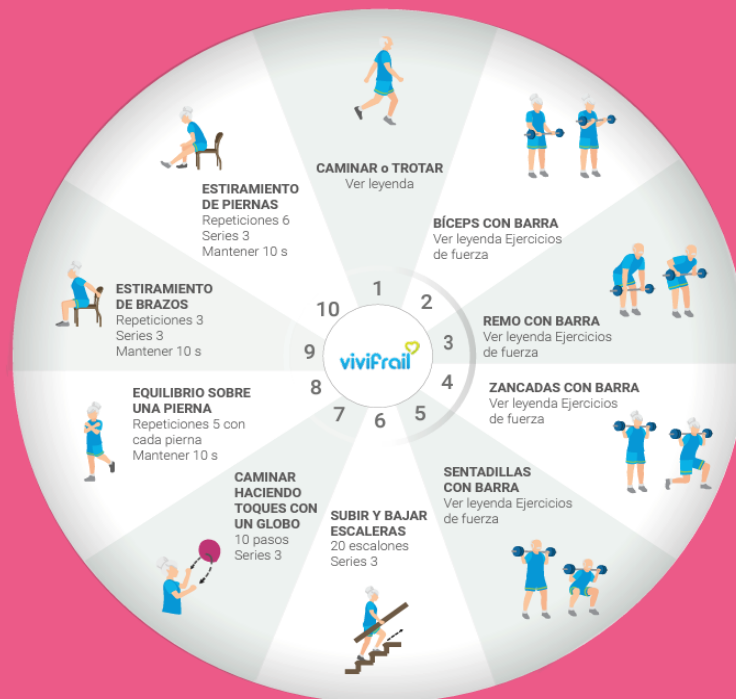
RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

### EJERCICIOS

RECUERDA QUE EL EJERCICIO TIENE QUE SUPONER UN ESFUERZO "ALGO DURO". (VER PÁGINAS 8 Y 9 DEL PASAPORTE)

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

© Mikel Izquierdo



Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. Mikel Izquierdo.

### **Anexo III. 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 Sistema Nacional de Salud.

Coautoría del programa de ejercicio físico por Mikel Izquierdo [Universidad Pública de Navarra, Centro de Investigación Biomédica de Navarra (Navarrabiomed), CIBERFES y director científico del programa de ejercicio físico multicomponente VIVIFRAIL].