Programa de Ejercicio Terapéutico en síndromes geriátricos complejos en planta de Medicina Interna

Valoración para determinar perfiles de prescripción (A,B,C Y D)

SPPB:
-equilibrio
-vel marcha (4mts)
-STS

Velocidad marcha (6mts)

Riesgo de caídas TUG

A

Limitación grave
DISCAPACITADO
SPPB 0-3

B

Limitación moderada
FRÁGIL
SPPB 4-6

C

Limitación leve
FRÁGIL/ PREFRÁGIL
SPPB 7-9

D

Limitación mínima o ninguna
AUTÓNOMO
SPPB 10-12

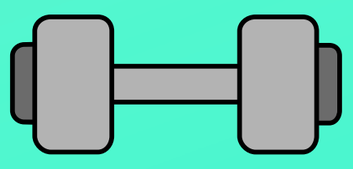
SESIÓN PERFIL **A**

Control motor: control motor lumbar y tronco en sedestación.
Isometría: isométricos cuádriceps en bipedestación 30"x 3 series con descanso entre series.
Dinámico: puente glúteo en decúbito supino. Repeticiones/serie: 12 reps x hasta 6 series con descanso de 3 minutos entre series. Pull over con balón medicinal de 1 kg.Repeticiones/serie: 10 repsXhasta 6 series con descanso de 3 minutos entre series
Global: Caminar 6 sesiones de 3 minutos a lo largo del día para hacer aeróbico extensivo acumulando18-20 minutos al día.
Microciclo semanal: Control motor e isometría: todos los días. Dinámico: 3 días x semana. Global: 2 días x semana.

SESIÓN PERFIL **B**

Control motor: control motor lumbar y tronco en bipedestación.
Isometría: isométricos de cuádriceps en semisentadilla ajustando el ángulo de flexión de rodilla y cadera a las capacidades de los pacientes (previo a conseguir sentadilla sin asistencia) 30" x 3 series con descanso.
Dinámico: prensa o similar mediante reps/serie: 12 reps hasta 6 series con descanso de 3 minutos entre series.
Global: caminar en cinta (aeróbico extensivo) sumando minutos y calculando con escala de Börg o pulsómetro que vayamos al 60-70% de la capacidad del paciente.
Microciclo semanal: Control motor e isometría: todos los días. Dinámico: 4 días x semana. Global : 3 días/sem
.

SESIÓN PERFIL **C**



Control motor: cervical y torácico en bipedestación.
Isometría: sentadillas apoyándose en la pared. 30" x 3 series. Con descanso
Dinámico: sentadillas libres o con peso (chaleco lastrado, por ejemplo) 12 reps x hasta 6 series con descansos de 3 minutos entre serie. Movimiento de push con MMSS en bipedestación con goma, hasta 6 series de 10 repeticiones
Global: subida a escalón alternando pies (step) con pulsómetros para controlar el 75-85% de la capacidad (aeróbico intensivo)
Microciclo semanal: Control motor e isometría: todos los días. Dinámico: 4 días x semana. Global: 3 días x semana.

SESIÓN PERFIL **D**

Control motor:cervical y toracolumbar en bipedestación
IIsometría: fondos de brazos en plano inclinado 30"X3 series
Dinámico: sentadillas profundas con peso 8-10 reps hasta 6 series. Descanso de 3 minutos entre series.
Global: subida a escalón alternando pies (step) con pulsómetros para controlar el 85% de la capacidad (15-16 de la escala de Börg).Marcha de 30 minutos al 85% de la capacidad
Microciclo semanal: Control motor e isometría: todos los días. Dinámico: 5 días/semana. Global: 4 días/semana

Referencias:
-Overcash JA,Beckstead J,Externmann M,Cobb S. Critical Reviews in Oncology/Hematology 54 2005) 129–136.
-Fries LP et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype.Journal of Gerontology:MEDICAL SCIENCE.2001, Vol. 56A, No. 3, M146–M156
-Fiuza-Luces C, Garatachea N, Berger NA, Lucía A. Exercise is the Real Polypill. PHYSIOLOGY 28: 330–358, 2013
-Mikel Izquierdo. Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas. VIVIFRAIL.2017.
-Studenski S et al.Gait Speed and Survival in Older Adults.JAMA. 2011 January 5; 305(1): 50–58.

José Ignacio Bermúdez Fernández