

INTRODUCCIÓN DE LAS TIC EN LOS
CUIDADOS DE PERSONAS MAYORES DE
NAVARRA FOMENTANDO UN
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Alumno: Carolina Velilla Murga
Tutor TFM: Nicolás Ignacio Martínez Velilla
Universidad Pública de Navarra
Máster Salud Pública
Curso 2020-2021

upna

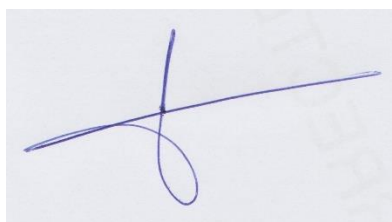
Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Don/Dña. Nicolás Ignacio Martínez Velilla , profesor/a asociado de Medicina preventiva y Salud pública en el Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra.

HAGO CONSTAR: Que el Trabajo de Fin de Master titulado Introucción a las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable original de D./Dña Carolina Velilla Murga estudiante del Master Universitario de Salud Pública, en el curso 2020 -2021 ha sido realizado bajo mi dirección y cuenta con el Visto Bueno para su defensa.

Pamplona, a 11 de Junio de 2021

Fdo:



Introducción de las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable	Página
1. Introducción	3
- 1.1 Envejecimiento de la población de Navarra	4
- 1.2 Repercusiones sociales y sanitarias del envejecimiento.....	5
- 1.3 Envejecimiento activo y saludable	6
- 1.4 Brecha digital en personas mayores de 65 años en Navarra.....	8
2. Objetivos	9
- 2.1 Objetivo general.....	9
- 2.2 Objetivos específicos.....	9
3. Desarrollo del programa de salud	10
- 3.1 Población de referencia y selección población de intervención.....	10
- 3.2 Relación de actividades propuestas.....	11
- 3.3. Presentación a los agentes sociosanitarios.....	12
- 3.4. Presentación población de intervención	14
o 3.4.1 Programa Vivifrail.....	14
o 3.4.2 Informática.....	19
o 3.4.3 Marcha por el pueblo.....	20
- 3.5 Debate con agentes sociosanitarios y participantes.....	22
4. Cronograma	23
5. Información y divulgación a la población	23
6. Normativa y reglamentación implicada	25
7. Recursos humanos y materiales	26
- 7.1 Equipo que desarrolla el proyecto y colaboraciones institucionales.....	26
- 7.2 Recursos técnicos disponibles.....	26
- 7.3 Presupuesto estimado según conceptos	29
8. Evaluación del proceso y resultados alcanzados	31
- 8.1 Indicadores cuantitativos.....	31
- 8.2 Indicadores cualitativos	31
9. Bibliografía	32
10. Anexos	36
11. Resumen inglés y castellano	248
- Resumen castellano	248
- Resumen inglés	249

1. Introducción

Este programa se sitúa dentro de la estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra 2017-2022 (1). Dentro, encontramos los principios y valores en los que se basa el proyecto, el problema a abordar, los objetivos a conseguir, las estrategias e intervenciones a implementar sobre diferentes niveles de actuación y la forma de monitorizarlo.

La finalidad de la estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra es promover que el envejecimiento de la población de Navarra se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible.

Para ello se definen nueve áreas estratégicas:

1. Participación y acción social
2. Educación, formación y aprendizaje
3. Promoción de estilos de vida saludables
4. Servicios sociales, de salud y comunitarios
5. Cuidar y cuidarse
6. Seguridad económica, social y laboral
7. Ciudades, pueblos y barrios accesibles, activos y seguros
8. Viviendas y residencias activas y seguras
9. Información y comunicación social. Imagen social positiva
10. Investigación, innovación y desarrollo regional

En este programa, nos centraremos en el área investigación, innovación y desarrollo regional (2).

La Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable se alinea con la de Especialización Inteligente de Navarra S3, que identifica como oportunidad el desarrollo de la

investigación clínica y biomédica con énfasis en salud y envejecimiento activo y que se concreta en el área de Salud en el reto 9 “Aumento de la eficiencia de los Servicios Sanitarios (e-Health)” mediante la apuesta por la calidad de vida y el envejecimiento activo, con proyectos de biomedicina, tecnología sanitaria y servicios a las personas que contribuyan a la sostenibilidad de los sistemas (2).

Con este programa queremos promover un envejecimiento activo y saludable en Navarra gracias a la implementación de Servicios Sanitarios (e-Health) integrándolos con la realización de actividad física en personas mayores de 65 años.

1.1 Envejecimiento de la población en Navarra

En gran parte de España, se han producido descensos sostenidos en las tasas de natalidad y las tasas de mortalidad se han reducido drásticamente, lo que ha conducido a importantes aumentos en la esperanza de vida, dando lugar a lo que se ha venido a denominar la revolución de la longevidad. España está sufriendo un crecimiento de envejecimiento demográfico más rápido que el resto de los países de la comunidad europea. Las previsiones futuras señalan que en el 2050 habrá 16 millones de personas mayores, que corresponden a un 30% de la población total. Estos cambios constituyen un gran éxito de nuestra sociedad, pero a la vez suponen un reto para las sociedades en las próximas décadas. Navarra tiene una de las mayores esperanzas de vida al nacer de Europa y del mundo, y se sitúa en las posiciones más altas entre las CCAA de España. Su evolución ha sido positiva en los últimos años, con un aumento en torno a dos años entre 2005 y 2015. Según las proyecciones de población más probables realizadas por el Instituto de Estadística de Navarra, en 2022 el 20% de la población de Navarra será mayor de 64 años, y el 7% mayor de 80. Debido a la mayor esperanza de vida de las mujeres se produce una feminización de la vejez, con una mayor proporción de mujeres que de hombres en edades avanzadas. Así, en 2015 el número de mujeres navarras por encima de 64 años fue un 28% mayor que el de hombres, y el de mujeres por encima de 80 años un 73% mayor (1).

Los cambios demográficos de la población, además del gran incremento de las tasas de dependencia demográfica de los países desarrollados, y los generados en el contexto

sociocultural, plantean retos a nuevos problemas y requerimientos en el entorno socioeconómico, cultural y sanitario, de una sociedad en perspectivas de crecimiento del grupo de personas mayores (3).

Los conceptos del siglo XX sobre la vejez, la jubilación o la participación y el aprendizaje a lo largo del ciclo vital ya no son vigentes para el principio del siglo XXI, y deben ser reformulados de manera positiva. Estamos viendo como las nuevas personas mayores presentan características que las diferencian: no sólo están mejor formadas, sino que también son más activas, defienden más sus derechos y, en líneas generales, disfrutan de una posición económica mejor que la de las generaciones que les han precedido. Tienen mucho que aportar a las familias y la sociedad, y están reinventando la vejez. Por otra parte, esta población es diversa y heterogénea, con grandes diferencias entre los grupos “más jóvenes” y los “muy mayores”, distinguiendo algunos autores entre la tercera y cuarta edad, con características y necesidades diferentes (1).

1.2 Repercusiones sociales y sanitarias del envejecimiento

El modelo tradicional y familiar de provisión informal de servicios a los mayores por parte de las mujeres ha cambiado. Los nuevos patrones familiares, entre otros, están caracterizados por la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, el descenso de la tasa de nupcialidad y la mayor movilidad humana, lo que plantea una creciente segregación de la vejez, que se demuestra en los estados de soledad, escaso apoyo social y aislamiento residencial (4).

Las previsiones futuras nos están indicando un aumento del subgrupo denominado "sobreenvejecimiento" con un gran incremento de dependencia, soledad y pobreza, y escaso apoyo social, siendo el colectivo que más preocupa a la sociedad y a los profesionales sanitarios. Por ello, es preciso generar propuestas de actuación, como el cambio de paradigma en los profesionales sanitarios, que les permita generar posturas analíticas y reflexivas para adoptar modelos sostenibles de cuidados a la persona mayor. Este cambio de paradigma, requiere un medio de trabajo que favorezca la comunicación entre los agentes sociales implicados, profesionales asistenciales y personas de la

dirección, para conocer las preocupaciones e intereses por las necesidades de lo cotidiano así como incrementar recursos que evidencien la valoración del cuidado profesional en geriatría y demuestre el interés por parte de la organización en la calidad de los cuidados. Implica un modelo institucional humanista que considere a la persona mayor en su rol de asesor y consultor, y como agente activo en la gestión de sus cuidados (5).

La sociedad debe apoyar una "cultura del envejecimiento activo y saludable" que permita que los mayores (6):

- Sufran menos por las discapacidades relacionadas con las enfermedades crónicas,
- Necesiten una atención sanitaria y social menor,
- No padezcan situaciones de soledad y mantengan su independencia y una buena calidad de vida, y que
- Sigam participando en el ámbito económico, social, cultural y político, tanto a través de trabajos remunerados como de colaboraciones sin remunerar.

1.3 Envejecimiento activo y saludable

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo y saludable, hace referencia al proceso de optimizar las oportunidades para mejorar la salud, la participación y la seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Es un concepto que puede aplicarse tanto a las personas de manera individualizada como a poblaciones o grupos de población. El término activo hace referencia a la participación continua en la sociedad en cuestiones de distinta índole, sean económicas, cívicas o espirituales, y no se refiere únicamente a la actividad física o a la capacidad de realizar un trabajo. El término saludable debe enmarcarse en la definición de salud de la OMS, y debe ser entendido como aquello que produce un efecto positivo en las tres dimensiones de la salud: el bienestar físico, el bienestar psíquico, y el bienestar social. La capacidad funcional ha sido definida como

los atributos relacionados con la salud que permiten a las personas ser y hacer lo que valoran. Un declive acelerado de la capacidad funcional conduce a la discapacidad prematura. En un proceso de envejecimiento activo y saludable el declive es más gradual y las personas pueden conservar la capacidad para desarrollar las actividades de la vida bien entradas en la vejez. Las distintas trayectorias posibles van a depender de un conjunto de determinantes sobre los que individualmente y de forma colectiva hay grandes posibilidades de actuar (1).

Dado que la evolución natural de los mayores es, en general, hacia un deterioro progresivo de la calidad de vida, con diferentes patrones y grados de dependencia, deberíamos considerar una visión global y actuar de forma coordinada para ofrecer un mejor servicio al ciudadano-paciente, y por tanto extender el ámbito de la salud a cuidados sociosanitarios y de apoyo a la dependencia. Consecuentemente, el marco teórico de actuación son modelos asistenciales integrados con una mejora sustancial del control y la gestión de la patología crónica y un apoyo a la vida autónoma. Estos cuidados integrados presentan patrones teóricos más eficientes, con un uso más racional de los recursos según las necesidades individuales. Suponen un patrón colaborativo de todos los profesionales participantes de la gestión de los cuidados: médicos, enfermeros, nutricionistas, farmacéuticos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, etc. (7) Se trata, por tanto, de mejorar la organización y la coordinación de los equipos asistenciales multidisciplinarios con el objetivo de mejorar la asistencia y la calidad de vida de los ciudadanos en cada estadio de su vida y de actividad física.

El elemento fundamental y clave del éxito sostenible del modelo es conseguir un ciudadano-paciente que conozca y pueda controlar su propia enfermedad. La educación sanitaria se muestra como la herramienta más efectiva y eficiente para el control de la patología crónica (“empoderamiento” o capacitación del paciente transformándolo en un ciudadano activo y saludable) (8). Estos programas han demostrado que mejoran la calidad de vida y el estado de salud a corto plazo, pero para largo plazo se recomiendan más estudios (9). Este ciudadano activo y saludable seguirá participando activamente en la sociedad, y disfrutará de su ocio y de una vida autónoma y enriquecedora.

Determinantes del envejecimiento activo



Fuente: OMS, 2002

1.4 Brecha digital en personas mayores de 65 años en Navarra

La mayoría de los hombres y mujeres de Navarra, realizan todos los trámites acudiendo a los servicios médicos y/o administrativos en persona o bien realizan las gestiones telefónicamente. Consideran un tema importante y vital la cuestión de las citas e informes médicos así como la correcta administración de la medicina, por tanto, prefieren realizar los trámites en persona. Podemos afirmar según el trabajo de campo, que en este ámbito de análisis no existen grandes diferencias de opinión según distintas variables (sexo, edad, zona geográfica o nivel de estudios); todas las personas entrevistadas prefieren realizar los trámites médicos en el centro de referencia. No obstante, es destacable que una mayoría de personas participantes en el estudio ven positivo la introducción de las NNTT en el cuidado y la salud, y que se investigue en esa línea para conseguir mejor tecnología sanitaria. Nos encontramos en el inicio de un uso masivo de la tecnología, una tecnología integradora y no segregadora para las personas mayores. Se trata pues de un instrumento más de la sociedad, que contribuirá a abordar los retos que acompañan al envejecimiento: la prevención de la dependencia, el envejecimiento activo, la vida en el hogar, etc (10).

En la Declaración Ministerial de Riga del 11 de junio de 2006, 34 países europeos se comprometieron en la promoción de una sociedad de la información inclusiva. Una de las prioridades marcadas por la declaración incumbe directamente a las personas mayores, y en particular hace referencia a:

1. El papel de las NTIC como instrumento de participación activa que facilita la interacción de las personas mayores con las entidades públicas y privadas, el ocio y las relaciones sociales.

2. La potencialidad de las NTIC para la mejora de la calidad de vida, la autonomía y la seguridad de las personas mayores, lo cual incluye aspectos de vida independiente, tecnologías asistivas, salud electrónica, servicios de emergencia, localización, etc.

En un estudio de investigación sobre nivel de competencia, hábitos de uso y consumo de las nuevas tecnologías de personas mayores en España, Francia y Reino Unido se constata que la población de mayores en España es la que tiene más baja adaptación en relación a su uso y que su escasa formación en ese campo es lo determinante. Pero se señala que los mayores son vistos en los otros dos países como un nicho de mercado de interés para varios sectores ya que constituyen un amplio sector desde el punto de vista cuantitativo, desde un punto de vista político (por su inmensa capacidad de voto) y constituyen un capital humano de interés (por sus conocimientos y experiencias). Sin embargo, en España no siempre son contemplados como una oportunidad y en muchas ocasiones quedan excluidos en cuanto a las nuevas tecnologías (11).

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Incorporar las TIC en personas mayores, según sus necesidades y de forma individualizada en el contexto de un envejecimiento activo y saludable

2.2. Objetivos específicos

- Realizar actividad física
- Conseguir una mayor adherencia a realizar ejercicio físico en casa
- Empoderar a las personas mayores de conocimientos en TIC para fomentar la prevención o autogestión de enfermedades

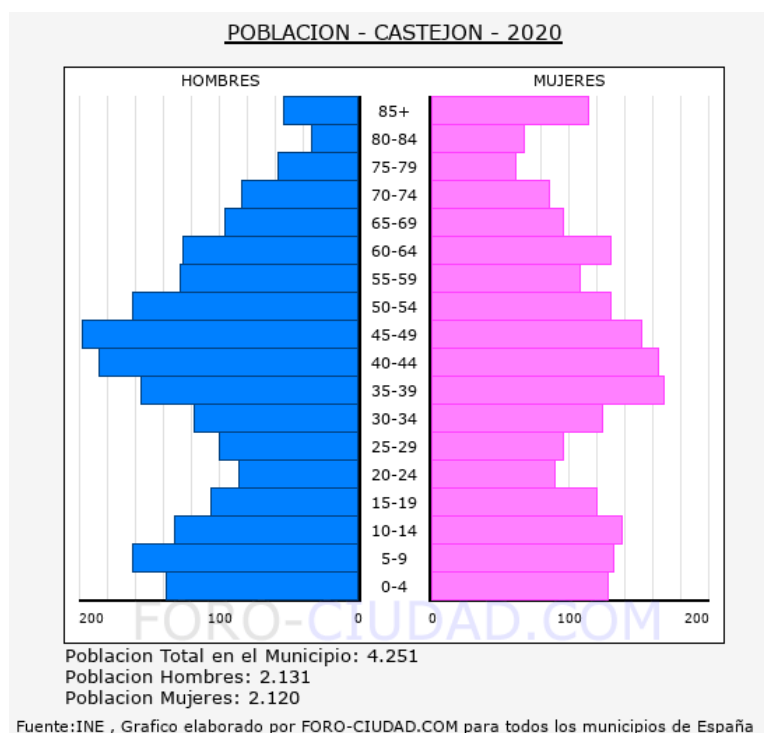
- Empoderar a las personas mayores y que sean protagonistas de la gestión de sus procesos de salud y enfermedad
- Conseguir mayor calidad de vida
- Reducir la brecha digital en personas mayores

3. Desarrollo del Programa de Salud

3.1. Población de referencia y selección de la población de intervención

La población de intervención son las personas de 65 años en adelante en la localidad de Castejón.

Castejón es una villa al sur de la provincia de Navarra, situado a 78 kilómetros de la capital de Navarra. Tiene una población de 4251 habitantes.



Población de Castejón por sexo y edad 2020 (grupos quinquenales)			
Edad	Hombres	Mujeres	Total
0-5	138	129	267
5-10	162	133	295
10-15	132	139	271
15-20	107	121	228
20-25	87	90	177
25-30	100	97	197
30-35	119	125	244
35-40	157	168	325
40-45	186	165	351
45-50	198	152	350
50-55	162	130	292
55-60	129	109	238
60-65	126	131	257
65-70	97	97	194
70-75	84	87	171
75-80	59	63	122
80-85	34	68	102
85-	54	116	170
Total	2.131	2.120	4.251

La población mayor de 65 años en Castejón es de 720 (309 H, 411 M), el 16,9%.

La intervención se realizará para un total de 20 personas.

3.2. Presentación a los agentes sociosanitarios

Para poder realizar la presentación a los agentes sociosanitarios, previamente, el técnico de desarrollo del proyecto establecerá contacto con los representantes de los agentes sociosanitarios con el fin de programar una reunión.

Esta reunión debe establecerse entre el 1 y 7 de Febrero de 2022.

Los agentes sociosanitarios de Castejón son; centro de salud, residencia mixta solidaridad, asociación de jubilados Yoar, asamblea de mujeres de Castejón, asociación castejonera de jubilados y pensionistas, servicios sociales de base, instituto y colegio públicos de Castejón y Ayuntamiento.

Los objetivos de esta reunión son:

- Los agentes sociosanitarios conocerán el programa: objetivos, a quién va dirigido, agentes sociosanitarios que van a participar.
- Entrega de los carteles realizados a los agentes sociosanitarios para que comience la difusión del programa.
- Se fijará la fecha y un espacio disponible para la presentación a la población de referencia.
- Se fijarán las aulas disponibles en los distintos edificios del Ayuntamiento para realizar las futuras sesiones de informática y ejercicios.
- Se fijará el responsable de gestionar las inscripciones y matrícula en el programa.
- El responsable de redes sociales y página del Ayuntamiento deberá difundir los carteles con la información estimada en cada momento
- Se fijarán reuniones mensuales con los técnicos que impartirán las actividades y los agentes sociosanitarios para monitorizar la actividad.
- El técnico de desarrollo será el responsable de llevar a cabo todas las acciones mencionadas.

3.3 Presentación población de intervención

Se estima esta presentación a la población de intervención para el 15 de Febrero. Antes de la presentación a la población de intervención, habrán sido difundidos los siguientes carteles por los agentes sociosanitarios repartidos en la presentación del programa con el fin de que la gente haya sido informada ([Anexo 1](#)):

EJERCICIO INTEGRADO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS

Programa combinado de ejercicio e informática para mayores de 65 años

LA EDAD NO ESTÁ REÑIDA CON LA TECNOLOGÍA NI CON EL DEPORTE
iiiINFÓRMATE!!!

15 de Febrero a las 18 de la tarde,
charla informativa en la casa de cultura para personas interesadas y aquellas que quieran conocer el programa

Ayuntamiento de Castejón

viviFrail

Logo of the Spanish Government and the Department of Health and Social Services of Navarra.

En esta presentación, el técnico de desarrollo presentará a las personas que acudan a la charla informativa el proyecto. Para ello contextualizará el envejecimiento activo y saludable y la brecha digital existente en personas mayores.

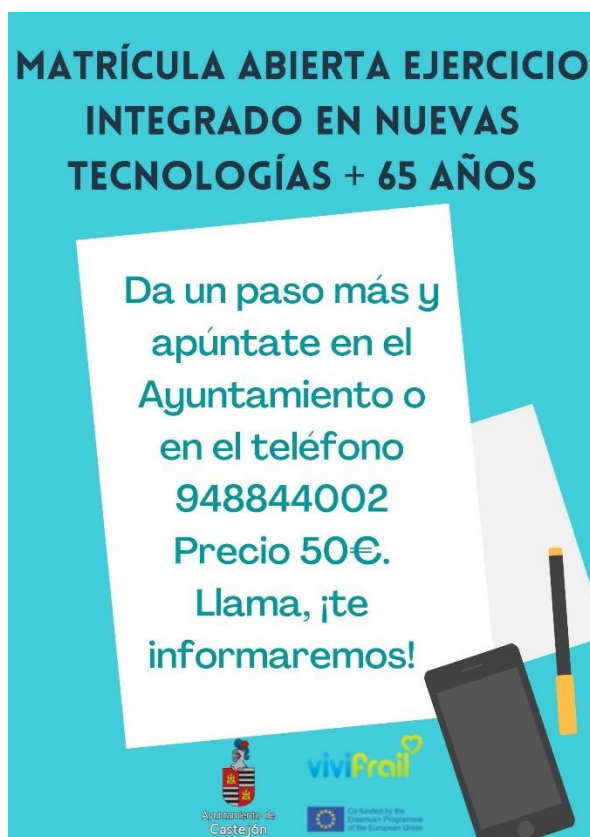
Una vez contextualizado, se describirán los objetivos del programa seguido de las actividades propuestas para cumplir esos objetivos:

- Programa Vivifrail con marchas por el pueblo
- Informática

Se dirá el comienzo del curso y duración, así como el lugar y las horas de las actividades que se hayan establecido en la presentación con los agentes sociosanitarios. Se abrirá la matrícula para las personas interesadas.

El precio del curso será de 50€.

Para que la gente conozca la apertura de matrícula se distribuirán los siguientes carteles en los puntos de interés del pueblo (Anexo 2):



El objetivo de esta charla informativa es que todas las personas conozcan el proyecto que se quiere realizar y cómo se va a ejecutar. En definitiva, que conozcan la importancia del significado envejecimiento activo y saludable y vean cómo las nuevas tecnologías integradas en su vida cotidiana pueden ser un aliado en esta etapa de la vida.

3.4. Relación de las actividades propuestas

3.4.1 Programa Vivifrail

Vivifrail es un programa de Promoción del Ejercicio físico, referente internacional de intervención comunitaria y hospitalario para la prevención de la fragilidad y las caídas en las personas mayores (12) (13).

Está siendo usado por más de 5000 profesionales sanitarios alcanzando un impacto sobre la población efectiva de más de 15.000 personas.

El proyecto Vivifrail se enmarca en la Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea. En España, el proyecto Vivifrail, está siendo diseminado, por el Ministerio de Sanidad y Consumo, así como por diferentes entidades autonómicas (12).

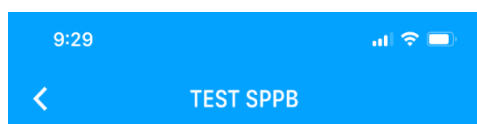
La primera sesión del programa Vivifrail clasificará a los participantes según la guía de prescripción Vivifrail (Anexo 3). Para ello se presenta una serie de programas de ejercicios que permitirán trabajar según el nivel de capacidad funcional de la persona mayor (limitación grave, limitación moderada y limitación leve, evaluada según la puntuación en el Short Physical Performance Battery [SPPB] y la velocidad de la marcha):

- La fuerza y la potencia, tanto de los brazos como de las piernas.
- El equilibrio y la marcha, con el fin de evitar las caídas.
- La flexibilidad.
- La resistencia mediante ejercicios de cardiovasculares.

Todos los ejercicios detallan el procedimiento, la pauta de inicio, la frecuencia y la progresión para poder realizar un correcto seguimiento de la pauta prescrita al paciente y mejorar su salud.

En estas pantallas, podemos ver cómo van a visualizar los participantes tanto el test SPPB como los distintos pasaportes que pueden encontrar. Todas las actividades que se realicen, deberán estar reflejadas en la aplicación Vivifrail que tendrán incorporada en su Tablet Bleta (14) (Anexo 4).

Introducción de las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable



La batería de valoración de la función física (SPPB) es un test que se realiza para ver la capacidad física de una persona mayor. Consta de tres partes: Valoración del equilibrio, Valoración de la marcha en 4 metros y el Test de levantarse y sentarse. La valoración final se obtendrá de la suma de sus tres partes. y según la clasificación obtenida podremos identificar a personas con limitación grave (0-4 puntos), moderada (4-6 puntos), leve (7-9 puntos) y con limitación mínima (10-12 puntos). En función de esta puntuación se determinará el tipo de programa más recomendado.

Prueba equilibrio



Prueba marcha



Prueba levantarse de la silla



A	Discapacidad + Riesgo de caídas	PDF
B	Fragilidad	PDF
B+	Fragilidad + Riesgo de caídas	PDF
C	Pre-Fragilidad	PDF
C+	Pre-Fragilidad + Riesgo de caídas	PDF
D	Robustez	PDF

© Mikel Izquierdo

En función de la puntuación alcanzada en la batería reducida para la valoración del rendimiento físico (SPPB) y la velocidad de marcha en 6 metros se han determinado diferentes niveles de capacidad funcional, para los cuales se recomendará un determinado programa individualizado de intervención en ejercicio físico multicomponente (programas A, B, C y D).

En la propuesta de ejercicio físico multicomponente Vivifrail, en función del nivel funcional y del riesgo de caídas que tenga cada participante, podrán descargarse hasta seis diferentes tipos de programas de ejercicio físico (“pasaportes de ejercicio”) (Anexo 5). Los pasaportes con el símbolo “+” son para aquellas personas con riesgo de caídas. Con cada tipo de pasaporte podrán descargarse las denominadas ruedas de ejercicios,

específicas para cada nivel funcional, y que incluirán los ejercicios, series y repeticiones que deberán realizarse cada semana ([Anexo 6](#)).

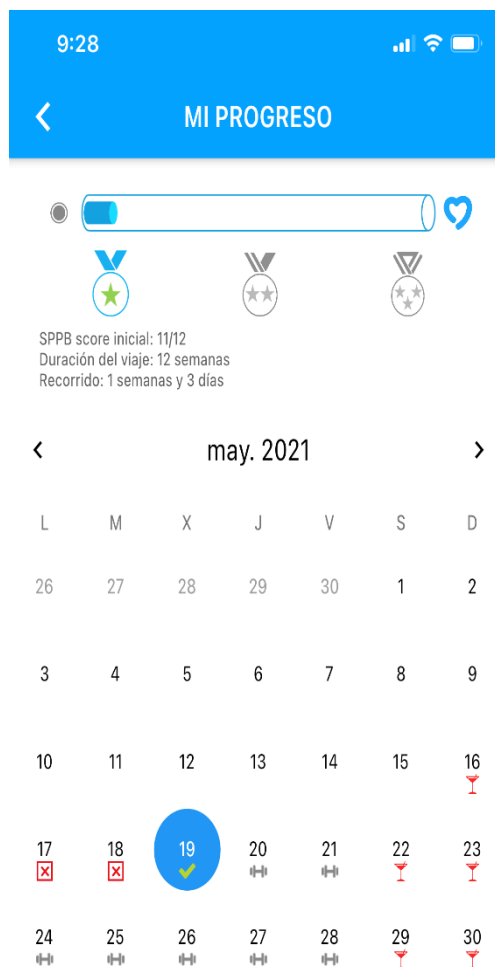
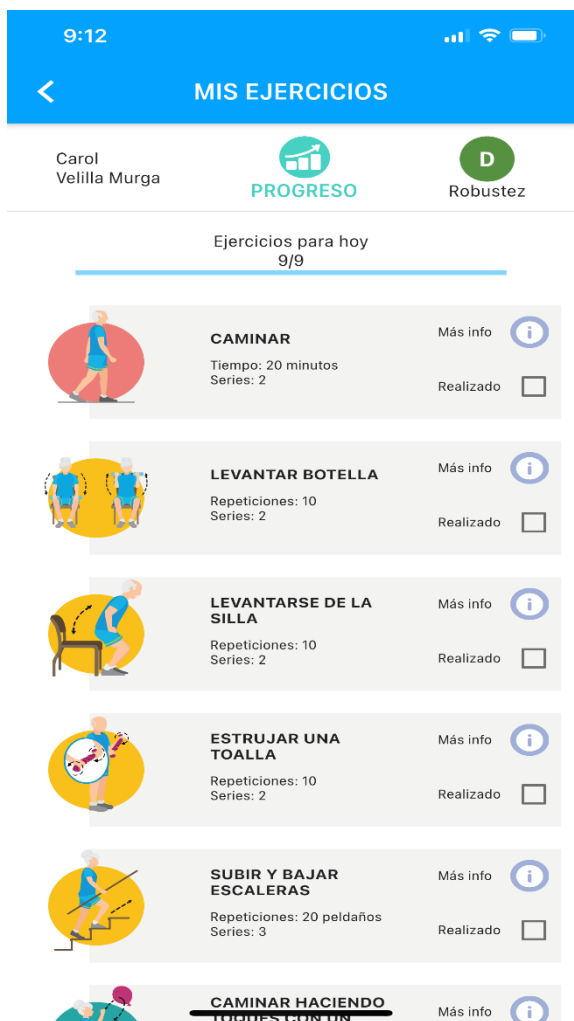
Esta actividad se realizará todos los Lunes de Marzo a Mayo de 2022 en la sala habilitada para ello. Tendrá una duración de dos horas.

Serán dos técnicos del programa Vivifrail quienes organicen a los participantes según la guía de prescripción Vivifrail en la primera sesión que se realice. Para ello utilizarán la Tablet Bleta (14) facilitada a cada participante para que comiencen a utilizar la aplicación tanto en las sesiones de ejercicio como en casa.

En las siguientes sesiones, en función de la clasificación en los distintos programas (A, B, C o D) según la guía de prescripción Vivifrail, se llevarán a cabo las distintas actividades propuestas por la aplicación Vivifrail. Esta aplicación, propone cada día (excepto fin de semana) una serie de ejercicios y monitoriza el ejercicio realizado según la clasificación que se haya realizado previamente.

En estas pantallas, podemos ver como se visualizan los distintos ejercicios propuestos por la aplicación según el programa recomendado a cada persona y los progresos realizados según la actividad que se realice o no en los distintos días ([Anexo 7](#)).

Introducción de las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable



En la última sesión, los técnicos volverán a clasificar a los participantes según la guía de prescripción Vivifrail para ver si los indicadores iniciales del test SPPB fragilidad y Test riesgo de caídas han sido modificados después de las sesiones realizadas.

El objetivo principal de esta actividad es aprender a realizar ejercicio con la aplicación del teléfono para adquirir rutinas de ejercicio que puedan realizarse en casa de forma sencilla, pero con una pauta según las características de cada persona.

Objetivos específicos que se pretenden cumplir con esta actividad:

- Realizar actividad física
- Conseguir una mayor adherencia a realizar ejercicio físico en casa
- Conseguir mayor calidad de vida
- Empoderar a las personas mayores de conocimientos en TIC para fomentar la prevención o autogestión de enfermedades

Los responsables del proyecto Vivifrail han dado autorización para la utilización de todo el material Vivifrail utilizado en este programa.

3.4.2 Marchas por el pueblo

El comportamiento sedentario aumenta con la edad (15) y es un importante factor de riesgo para trastornos que incluyen enfermedades del corazón, obesidad y diabetes (16). A pesar de que una gran parte de personas mayores lleva una vida sedentaria en la mayor parte de países, La participación periódica en actividades físicas moderadas puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas tanto en los ancianos sanos como en aquellos que las sufren. Un estilo de vida activo mejora la salud mental y suele favorecer los contactos sociales. El hecho de mantenerse activo puede ayudar a las personas mayores a conservar la mayor independencia posible durante un mayor período, además de reducir el riesgo de caídas. Por lo tanto, existen ventajas económicas en el hecho de que las personas mayores permanezcan activas físicamente, entre ellas, la reducción considerable en los gastos médicos (6).

Someter el organismo a un programa de entrenamiento planificado, contribuye a mejorar la capacidad funcional de múltiples sistemas orgánicos; los programas de ejercicio dirigidos a la población mayor pueden generar un ahorro en los costos sanitarios por disminución de caídas, accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio o enfermedades crónicas propias del proceso de envejecimiento (17).

Para esta actividad se prepararán rutas adaptadas para las personas según su grupo establecido con Vivifrail. Estas rutas serán monitorizadas por los técnicos encargados de la actividad Vivifrail. Se realizarán complementando las sesiones del programa Vivifrail.

Con esta actividad, queremos conseguir que las personas adquieran una rutina de caminar, que como vemos complementa muy bien el programa Vivifrail.

Los objetivos específicos que queremos cumplir a través de esta actividad son:

- Realizar actividad física
- Conseguir una mayor adherencia a realizar ejercicio físico en casa
- Conseguir mayor calidad de vida

3.4.3 Informática

Un estudio realizado a partir de la investigación cualitativa sobre usos de Internet en personas mayores establece cuatro categorías de beneficios: oportunidades informativas, comunicativas, transaccionales y de ocio (18).

Otro estudio, establece seis categorías de beneficios en el uso de Internet: salud, aprendizaje, niveles de actividad, entretenimiento y hobbies, bienestar personal y comunicación y actividades diarias (19)

Abad Alcalá, vincula el uso, empleo y aprovechamiento de las TIC a las dimensiones de calidad de vida según Fernández Ballesteros: salud (tener buena salud), habilidades funcionales (valerse por sí mismo), las condiciones económicas (tener una buena situación económica), las relaciones sociales (mantener relaciones con la familia y los amigos), la actividad (mantenerse activo), los servicios sociales (acceder a adecuados servicios sociales y sanitarios), la calidad en el propio domicilio y en el contexto inmediato (tener una vivienda cómoda y calidad de medio ambiente), la satisfacción de la vida (sentirse satisfecho con su propia vida) y las oportunidades culturales y de aprendizaje (tener la oportunidad de aprender cosas nuevas) (20).

La actividad informática, se realizará todos los Miércoles de Marzo a Mayo de 2022 en la sala habilitada para ello durante dos horas.

Para realizar esta actividad, los participantes deberán utilizar la Tablet Bleta entregada en la primera sesión del programa.

En estas sesiones se va a enseñar:

1. Aprender a navegar por internet: noticias, búsquedas comunes
2. Llamar por teléfono
3. Utilizar Whatsapp
4. Crear una cuenta de correo electrónico. Mandar correos, leer
5. Ver fotos en el teléfono, compartir con otros contactos
6. Utilizar y conocer las opciones de la carpeta de salud
7. Realizar compras online
8. Abrir y utilizar una cuenta en Instagram y Facebook
9. Elaborar una cuenta de Instagram/Facebook común donde todos participen y puedan mostrar todo lo aprendido en las sesiones de paseo y de informática

Tanto en la primera sesión como en la última, se pasará un breve cuestionario para conocer la utilización de las distintas aplicaciones ([Anexo 8](#)).

Será un trabajador social con competencias informáticas quien imparta las clases de informática.

El objetivo de las clases de informática es que se sientan integrados en una era digital, que sean capaces de enfrentarse a las gestiones básicas que realizamos a diario, en definitiva, empoderarlos en herramientas informáticas que adquieran rutinas de utilización de nuevas tecnologías.

Los objetivos específicos que pretenden conseguirse con esta actividad son:

- Empoderar a las personas mayores de conocimientos en TIC para fomentar la prevención o autogestión de enfermedades
- Empoderar a las personas mayores y que sean protagonistas de la gestión de sus procesos de salud y enfermedad

- Conseguir mayor calidad de vida
- Reducir la brecha digital en personas mayores

Con la integración de ejercicio y clases de informática buscamos crear adherencia al uso de tecnologías y ejercicio además de que vivan el uso de las tecnologías como algo cotidiano que les pueda servir en su vida diaria para realizar gestiones económicas, sanitarias, realizar compras, ejercicio...

3.5 Debate con representantes sociosanitarios y participantes

Una vez medidos los indicadores por parte de los técnicos que imparten el programa, los participantes, técnicos y agentes sociosanitarios realizarán un debate moderado por el técnico de desarrollo para hacer una valoración global sobre las actividades llevadas a cabo. El objetivo de este debate es ver el estado de esos indicadores y en base a ello establecer propuestas de mejora, sugerencias por parte de todos los integrantes para que pueda crecer el programa. Realizar una valoración de la intervención en general.

4. Cronograma

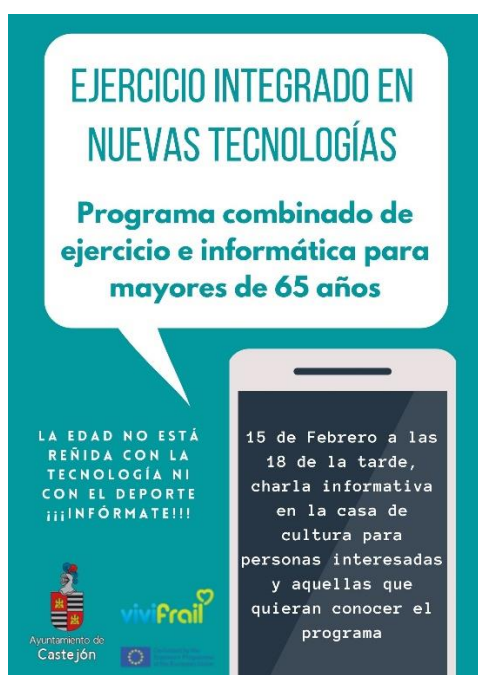
	Febrero 2022	Marzo 2022	Abril 2022	Mayo 2022	Junio 2022
Presentación a los agentes socio-sanitarios					
Difusión a la población					
Presentación población de referencia					
Matrícula					
Sesiones en grupo: Informática, Vivifrail y paseos					
Medición de indicadores					
Debate con representantes socio-sanitarios y participantes					

5. Información y divulgación a la población.

Para informar y divulgar el proyecto a la población primero se hará la reunión de presentación con los agentes socio-sanitarios; centro de salud, residencia mixta solidaridad, asociación de jubilados Yoar, asamblea de mujeres de Castejón, asociación castejonera de jubilados y pensionistas, servicios sociales de base y al Ayuntamiento.

Una vez presentado el proyecto, los agentes socio-sanitarios del pueblo difundirán carteles informativos en el Ayuntamiento, centro de salud, residencia, bares, así como otros puntos de interés en el pueblo con la información necesaria para que las personas del pueblo interesadas puedan acudir a una charla informativa y se expliquen las características del programa.

Cartel informativo presentación programa a la población de intervención:



El programa también será anunciado en la página web del ayuntamiento y en sus redes sociales.

Una vez realizada la charla informativa, se difundirá un cartel con la información necesaria para realizar la matrícula. Deberá también aparecer este cartel en redes sociales y página web del ayuntamiento:

MATRÍCULA ABIERTA EJERCICIO INTEGRADO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS + 65 AÑOS

Da un paso más y
apúntate en el
Ayuntamiento o
en el teléfono
948844002
Precio 50€.
Llama, ¡te
informaremos!



Cuando las personas ya estén inscritas y las actividades hayan comenzado, se creará un perfil en Facebook e Instagram gestionado por los participantes con el objetivo de difundir los progresos a la población en general. Buscamos un programa inclusivo donde toda la sociedad de algún modo pueda participar apoyando a los participantes.

6. Normativa y reglamentación implicada.

Documentos necesarios para el desarrollo del programa, Consentimiento informado, etc. Normas legales afectadas

Este programa optará a una subvención a Entidades Locales para el desarrollo de programas de envejecimiento activo que promuevan el bienestar físico, el bienestar psíquico y el bienestar social, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, en el año 2022. En el [anexo 9](#) podemos ver la subvención tipo del año 2021.

7. Recursos humanos y materiales

7.1. Equipo que desarrolla el proyecto y colaboraciones institucionales

- 1 técnico de desarrollo de proyecto: coordinación del proyecto en general: presentación programa a los agentes sociosanitarios y población en general, selección de técnicos, valoración final del programa además de la gestión de compra Tablet Bleta.
- 2 técnicos especialistas programa Vivifrail (2 horas Lunes de Marzo a Mayo).
- 1 técnico trabajador social con competencias en informática (2 horas Miércoles de Marzo a Mayo).

Necesitamos además la colaboración del ayuntamiento de Castejón y los distintos agentes sociosanitarios para organizar las distintas actividades; aulas disponibles, horarios, difusión, matrícula.

7.2. Recursos disponibles: material técnico y fungible

- Sala para realizar ejercicios además de las clases de informática
- Material programa Vivifrail
- Tablet Bleta adaptada a personas mayores. Esta Tablet es especial para personas mayores, nace con el objetivo de acabar con la barrera tecnológica que separa las personas mayores de las nuevas tecnologías. Habla su lenguaje y está adaptada a sus necesidades.



- **Tablet pensada para gente mayor:** Pantalla de 10.1 pulgadas, altavoz Dolby Atmos, alto rendimiento y 32GB de memoria.



- **Juegos completos:** Juegos cognitivos y de entretenimiento principales en su versión completa y sin publicidad.



- **Software adaptado a la gente mayor:** letras e iconos grandes, fácil de utilizar, intuitiva y con actualizaciones remotas.



- **Selección de aplicaciones** pensadas para las personas mayores, ordenadas en un menú por categorías.



- **Configurada y lista para utilizar.**



- **Incluye funda protectora** que también sirve como soporte para la tablet en diferentes posiciones.



- **Opción para introducir tarjeta de datos móviles 4G.**



- **Lápiz táctil** incluido para un uso más cómodo.



- **Envío gratuito y ecológicamente sostenible:** gracias a Koiki, podemos enviarte tu Bleta sin contaminar nuestro aire.



- **Soporte técnico gratuito:** Resolveremos todas las dudas y problemas técnicos que te surjan.



- **Contacto directo con el equipo de desarrollo:** escuchamos atentamente tus opiniones y sugerencias. ¡Queremos saber qué te funciona y qué mejorar!



- **Inclusión en la comunidad pionera de Bleta.**

Será el coordinador de desarrollo de proyecto quien se encargue de la gestión de estas tablets:

- Se pondrá en contacto con el proveedor
- Definirá las aplicaciones que se consideran oportunas instalar
- Realizará la compra.

7.3. Presupuesto estimado según conceptos

Para realizar este programa necesitaremos:

Personal técnico:

- Dos técnicos especialistas en Vivifrail durante dos horas todos los Lunes de Marzo a Mayo inclusive. Total 13 Lunes*2horas= 26 horas *30€= 780*2=1560 aproximadamente
- Un trabajador social con competencias en informática dos horas todos los Miércoles de Marzo a Mayo inclusive. Total 13 Miércoles*2 horas=26 horas*30€= 780
- Un técnico de desarrollo del programa que coordine el programa en general. Este técnico no tiene una retribución estipulada puesto que las horas que realice son más difíciles contabilizar. Aproximado 1500€.

Aulas:

- Un aula donde se pueda realizar actividad física, todos los Lunes de Marzo a Mayo durante dos horas
- Un aula con ordenadores donde se puedan realizar las clases de informática todos los Miércoles de Marzo a Mayo durante dos horas

Equipamiento técnico y tecnológico

- Se comprará para todos los participantes una Tablet Bleta adaptada a personas mayores para que su manejo sea más sencillo tanto en las actividades de ejercicio como las de informática. Las aplicaciones que se vayan a utilizar serán instaladas previamente por el servicio técnico de Bleta. Precio 299€.

Carteles informativos:

- Para la difusión tanto del programa como de la matrícula necesitaremos carteles para que sean colocados en puntos donde la gente los vea.

Material actividad informática:

- Para esta actividad será necesario un breve programa donde las personas puedan seguir las actividades que se realizan de modo que luego sean capaces de realizarlo en su casa.

CONCEPTO	GASTO
PERSONAL TÉCNICO	3840€
AULAS	500€
EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO	5980 €
CARTELES INFORMATIVOS	200 €
MATERIAL ACTIVIDAD INFORMÁTICA	300€
TOTAL	

Es un programa para 20 personas, con un coste de 541 € por persona.

Cada persona abonará 50€ para poder realizar el programa por lo que el coste real sería de 491€ por persona.

Será el Ayuntamiento quien pague los gastos del programa y quien se beneficie de la subvención en caso de ser beneficiado con esta.

8. Evaluación del proceso y de los resultados alcanzados

8.1. indicadores cuantitativos

- Ejercicio realizado en la aplicación Vivifrail: comprobaremos los días que se ha realizado ejercicio a través de la aplicación durante los tres meses del programa. Serán los técnicos Vivifrail quienes en cada sesión midan los ejercicios realizados semanalmente y lo registren para poder comprobar la evolución de los días que hacen deporte frente a los que no.
 - Test SPPB fragilidad (test de equilibrio, test de levantarse de la silla, test de velocidad de marcha en 4 metros): comprobaremos el test final de fragilidad SPPB con el inicial con el objetivo de haber mejorado al menos en uno de los tres test que componen el test SPPB de fragilidad.
 - Test riesgo de caídas (caídas recientes, timed up and go, velocidad de marcha 6m y deterioro cognitivo): comprobaremos el test riesgo de caídas final con el inicial con el objetivo de haber mejorado al menos en unos de los 4 aspectos que compone el test riesgo de caídas.
- Serán los técnicos Vivifrail los encargados de comparar tanto el test SPPB fragilidad como el test riesgo de caídas.

8.2. indicadores cualitativos

- Creación redes sociales: ¿Ha conseguido crear una red social la persona y la mantiene activa?
Será el trabajador social quien mida este indicador
- Creación cuenta de correo: ¿Han conseguido los participantes tener una cuenta de correo electrónico y acceden a ella?
Será el trabajador social quien mida este indicador
- Carpeta de salud: ¿Son capaces de entrar en la carpeta de salud personal?
Será el trabajador social quien mida este indicador

- Encuesta inicio y fin actividad informática: se entregará a los participantes en la actividad informática una encuesta al inicio y otra al final de la actividad ([Anexo 9](#)).

El objetivo es comparar la utilización de distintas aplicaciones al inicio y fin de la actividad.

El trabajador social se encargará de pasar la encuesta tanto al inicio como al fin de la actividad y será el quien mida las diferencias de las puntuaciones obtenidas entre el principio y fin de la actividad

9. Bibliografía

1. Navarra.es. [Online].; 2021 [cited 2021 Febrero 15. Available from: http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Nuevo+Modelo+asistencial/Envejecimiento+activo+y+saludable/Estrategia/Estrategia.htm?NRMODE=Published#header4.
2. Navarra Gd. Navarra.es. [Online].; 2017 [cited 2021 Febrero 16. Available from: [Estrategia%20de%20envejecimiento%20activo%20y%20saludable%20de%20Navarra%2017%20\(2\).pdf](Estrategia%20de%20envejecimiento%20activo%20y%20saludable%20de%20Navarra%2017%20(2).pdf).
3. Subirats J. Època de canvi o canvi d'època? Diàlegs de Ciència i Pensament. Rev Hospital de la Santa Creu i Sant Pau 2007; 6: 9-10.
4. Barahona R. Factores sociales, económicos y culturales. Comunicación presentada al posgrado de Enfermería Gerontológica y Geriátrica. EUE Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. UAB; Barcelona, 8 de octubre de 2008.
5. Abades M. Rayón E. El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? Gerokomos [Internet]. 2012 Dic [citado 2021 Jun 06] ; 23(4): 151-155. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext.
6. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2002;37(S2):74-105
7. García Lizana F, Yanes López V. Las tecnologías de la información y comunicación en los programas de gestión de la insuficiencia cardiaca crónica. En: Retos organizativos y estado de la evidencia. Madrid: AETS- Instituto de Salud Carlos III; 2009..
8. Ouwens, M., Wollersheim, H., Hermens, R., Hulscher, M., & Grol, R. (2005). Integrated care programmes for chronically ill patients: a review of systematic reviews. International journal for quality in health care : journal of the International Society for Quality in Health Care, 17(2), 141–146. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzi016>

9. Foster, G., Taylor, S. J., Eldridge, S. E., Ramsay, J., & Griffiths, C. J. (2007). Self-management education programmes by lay leaders for people with chronic conditions. The Cochrane database of systematic reviews, (4), CD005108. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005108.pub2>
10. Sánchez D. GEJMA. Envejecimiento y nuevas tecnologías. Revista española de Geriatría y Gerontología. 2007 Septiembre; Vol. 41. Núm. S2.(57-65).
11. González, C., Fanjul, C. y Cabezuelo, F. Uso, consumo y conocimiento de las nuevas tecnologías en personas mayores en Francia, Reino Unido y España. (2015). Comunicar, 45(23), 19-28
12. Co-funded by the Erasmus + Programme of the European Union [Online]. [cited 2021 Marzo 1. Available from: <https://vivifrail.com>.
13. Izquierdo M, Casas-Herrero A, Zambom-Ferraresi F, et al. Multicomponent physical exercise program vivifrail. A practical guide for prescribing a Multicomponent Physical training program to prevent weakness and falls in people over 70. 2017. <http://vivifrail.com/wp-content/uploads/2019/11/VIVIFRAIL-ENG-Interactivo.pdf>
14. Bleta. [Online]. [cited 2021 Junio 01. Available from: <https://bleta.io/#featured-video-container>.
15. Owen, N., & Bauman, A. The descriptive epidemiology of a sedentary lifestyle in adult Australians. International journal of epidemiology, (1992). 21(2), 305–310. <https://doi.org/10.1093/ije/21.2.305>.
16. Department of Health and Human Services, U.S. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta GA, U.S.: Department; 1996.
17. Landinez Parra Nancy Stella, Contreras Valencia Katherine, Castro Villamil Ángel. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2012 Dic [citado 2021 Jun 07] ; 38(4): 562-580. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es.

18. Llorente-Barroso, C., Viñarás-Abad, M., & Sánchez-Valle, M. Internet and the elderly: Enhancing active ageing. [Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo]. (2015). *Comunicar*, 45, 29-36. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-03>
19. Barrantes, R. y Cozzubo, A. Edad para aprender, edad para enseñar: el rol del aprendizaje intergeneracional intrahogar en el uso de la internet por parte de los adultos mayores en Latinoamérica. Lima: Departamento de Economía (2015).
20. Abad Alcalá L. La alfabetización digital como instrumento de e-inclusión de las personas mayores. *Prisma Social* [Internet]. 23 de diciembre de 2016 [citado 7 de junio de 2021];(16):156-204. Disponible en: <https://revistaprismasocial.es/article/view/1256>

10. Anexos: documentos. Cuestionarios, folletos. encuestas.


Anexo 1.


**EJERCICIO INTEGRADO EN
NUEVAS TECNOLOGÍAS**


**Programa combinado de
ejercicio e informática para
mayores de 65 años**

LA EDAD NO ESTÁ
REÑIDA CON LA
TECNOLOGÍA NI
CON EL DEPORTE
¡¡¡INFÓRMATE!!!

15 de Febrero a las
18 de la tarde,
charla informativa
en la casa de
cultura para
personas interesadas
y aquellas que
quieran conocer el
programa


Ayuntamiento de
Castejón


viviFrail

 Proyecto financiado por el
Programa Operativo
de Empleo Juvenil

Anexo 2

MATRÍCULA ABIERTA EJERCICIO INTEGRADO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS + 65 AÑOS

Da un paso más y
apúntate en el
Ayuntamiento o
en el teléfono
948844002
Precio 50€.
Llama, ¡te
informaremos!



Ayuntamiento de
Castejón

viviFrail

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Anexo 3





PASOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

1 SELECCIÓN DE DESTINATARIO

Pueden ser destinatarias del programa de ejercicio físico aquellas personas de 70 años o más; en adelante personas mayores. Revisa el listado de contraindicaciones antes de comenzar con la presentación del programa.

2 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Informa a la persona mayor sobre la necesidad de realizar el programa de ejercicio físico. Muéstrale el póster inicial.

3 TEST VIVIFRAIL

Realiza el test que se encuentra en la página 5 de esta guía, y muéstrale el póster de los componentes del Test Vivifrail y los programas de ejercicio físico recomendados.

4 PRESCRIPCIÓN

Comunícale el resultado que ha obtenido en el test. Entrégale el pasaporte correspondiente, y explícaselo.

CONTRAINDICACIONES

- Infarto agudo de miocardio, o angina inestable reciente.
- Arritmias auriculares o ventriculares no controladas.
- Aneurisma disecante de aorta.
- Estenosis aórtica severa.
- Endocarditis / pericarditis aguda.
- Hipertensión arterial no controlada.
- Enfermedad trombo-embólica aguda.
- Insuficiencia cardíaca aguda severa.
- Insuficiencia respiratoria aguda severa.
- Hipotensión ortostática no controlada.
- Diabetes mellitus con descompensación aguda o hipoglucemias no controladas.
- Fractura reciente en el último mes (entrenamiento de fuerza).
- Cualquier otra circunstancia que consideres que impide la realización de actividad física.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

Puedes utilizar el póster inicial para explicar a la persona mayor el proceso que váis a seguir y el tipo de programa individualizado que más se ajusta a su situación inicial.

Comunica a la persona que por su edad y características es candidata a realizar ejercicio de manera continuada. Explícale que para determinar el programa de actividad adecuado va a realizar unas pruebas de valoración de su capacidad funcional.

Comunícale que una vez completado el test le facilitarás un programa de actividad con los ejercicios que debe realizar.

TEST VIVIFRAIL

El test VIVIFRAIL te permite determinar el tipo de programa físico multicomponente más recomendable a la capacidad funcional y riesgo de caídas de la persona mayor.

El test VIVIFRAIL consiste en valorar la capacidad funcional mediante el SPPB y una batería de 4 pruebas que permiten evaluar el riesgo de caídas. En caso de tener limitaciones para realizar el SPPB, se recomienda medir la velocidad de marcha en 6 metros.

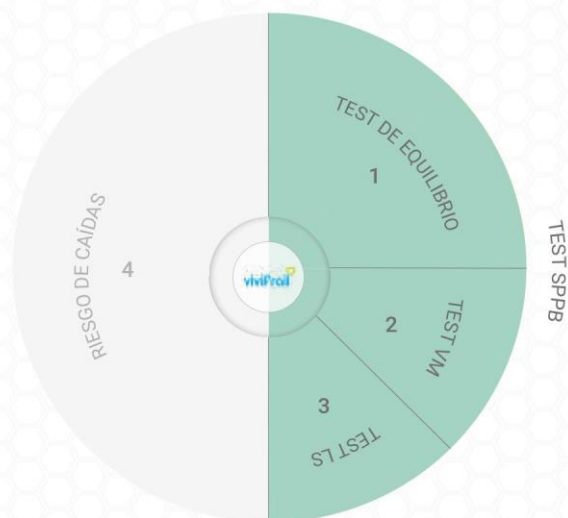
Este test se puede aplicar en un tiempo aproximado de 15 minutos. Se compone de 7 pruebas.

Una vez realizadas las pruebas puedes seguir el esquema que se muestra en la página 17 para obtener un resultado.

TEST SPPB FRAGILIDAD

El test SPPB para determinar el nivel de fragilidad física se compone de las siguientes pruebas:

- 1.- Test de Equilibrio.
- 2.- Test de Levantarse de la silla.
- 3.- Test de Velocidad de marcha en 4 metros.



TEST DE EQUILIBRIO

(SPPB - TEST DE EQUILIBRIO)
PRUEBA 1



UN PIE AL LADO DEL OTRO

De pie colocando los pies juntos, uno al lado del otro. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Puntúa 1= 10 segundos.

Puntúa 0= menos de 10 segundos.

Si puntúa cero, pasa directamente a la prueba 2.



POSICIÓN SEMI-TÁNDEM

De pie colocando el talón de un pie a la altura del dedo gordo del contrario. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Puntúa 1= 10 segundos.

Puntúa 0= menos de 10 segundos.

Si puntúa cero, pasa directamente a la prueba 2.



POSICIÓN TÁNDEM

De pie, colocando el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Mide el tiempo que es capaz de aguantar.

Tiempos	Puntos
10 s	2
3 - 9 s	1
< 3 s	0



VELOCIDAD DE MARCHA

SPPB - TEST VELOCIDAD DE MARCHA EN 4 METROS PRUEBA 2

Pídele que camine 4 metros a paso normal, 3 veces.
Mide el tiempo cada vez. Utiliza el menor de los tiempos
asignarle los puntos correspondientes:

Tiempos	Puntos
< 4,82 s	4
4,82 - 6,20 s	3
6,21 - 8,70 s	2
> 8,7 s	1
Incapaz	0





LEVANTARSE DE LA SILLA

(SPPB - TEST DE LEVANTARSE)
PRUEBA 3

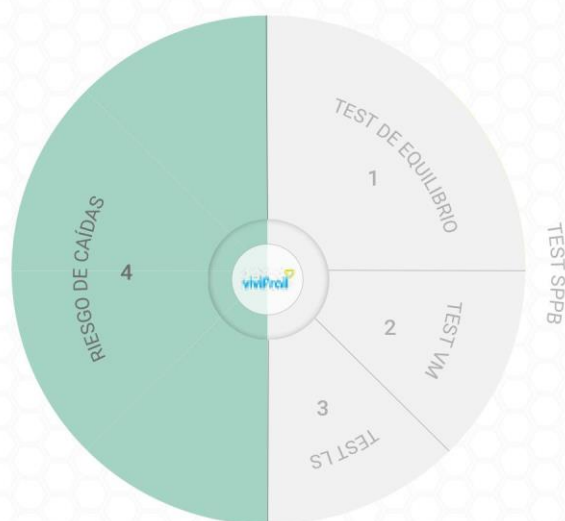
Pídele que se levante 5 veces de la silla, lo más rápido posible, con la espalda recta y los brazos cruzados. El test empieza sentado y termina en la posición de pie. Mide el tiempo que le lleva levantarse las 5 veces. Consulta la tabla para establecer la puntuación:

Tiempos	Puntos
< 11,19 s	4
11,20 - 13,69 s	3
13,70 - 16,69 s	2
16,7 - 59 s	1
más de 60 s	0

TEST RIESGO DE CAÍDAS

Para poder detectar el riesgo elevado de caídas y poder prescribir un programa de entrenamiento específico para este tipo de personas se propone realizar la siguiente valoración:

- Caídas recientes.
- Timed Up and Go.
- Velocidad de Marcha (6m).
- Deterioro cognitivo moderado.





CAÍDAS RECIENTES

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 4

Hazle la siguiente pregunta:

¿Has tenido 2 o más caídas en el último año ó 1 caída que ha precisado atención médica?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



TIMED UP AND GO

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 5

Pídele que se levante de la silla sin usar los brazos, que camine 3 metros, se dé la vuelta y vuelva a sentarse.

Mide el tiempo en realizar el ejercicio completo.

¿El tiempo es superior a 20 segundos?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



VELOCIDAD DE MARCHA

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 6

Pídele que camine 6 metros a paso normal 2 veces.

Mide el tiempo para caminar los 6 metros y utiliza el menor de los tiempos para el registro.

¿El tiempo es superior a 7,5 segundos?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.



DETERIORO COGNITIVO MODERADO

(RIESGO DE CAÍDAS)
PRUEBA 7

¿Ha sido diagnosticado el paciente de deterioro cognitivo?

Anota si la respuesta es afirmativa o negativa.

OBTENER LOS RESULTADOS DEL TEST VIVIFRAIL

El esquema que se muestra a continuación te permite cuantificar el grado de fragilidad física, y si existe riesgo de caídas.

TEST SPPB-FRAGILIDAD FÍSICA

Suma los puntos resultantes de las pruebas del test SPPB (1 a 3) para determinar el grado.

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

*Si por limitaciones, no has hecho el SPPB y has decidido utilizar, el test de marcha de 6 metros, se utilizarán los siguiente valores para recomendar el programa de ejercicio físico.

TEST RIESGO DE CAÍDAS

La persona mayor tiene riesgo de caídas si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas realizadas en las pruebas **4 a 7**.

TIPOLOGÍA DE PASAPORTE

Como verás existe un pasaporte adecuado para cada persona mayor según el nivel de funcionalidad. Los pasaportes con el símbolo "+" son para aquellas personas con riesgo de caídas. Consulta los consejos y recomendaciones para estas personas en las páginas 22 y 23.

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



ESTABLECER EL PESO PARA LAS BOTELLAS

El ejercicio 2 es un ejercicio de fuerza para el cual es necesario establecer un peso adecuado para cada persona:

- Llena 2 botellas de agua de 500 ml.
- Comprueba si la persona es capaz de realizar unas 30 repeticiones con la botella de 500 ml.
- Ajusta el agua que contiene la botella hasta que la persona sea capaz de hacer unas 30 repeticiones notando cierto esfuerzo.
- Anota la cantidad de agua en la página 2 y 6 del pasaporte.
- Es recomendable que pasadas 6 semanas se vuelva a calcular de nuevo este peso y ajustar la nueva cantidad de agua de la botella.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO A

ENTREGA DE PASAPORTE

Comunícale que el Tipo A corresponde con una persona mayor que no se puede levantar de la silla o encamada. Hazle saber que realizando el programa quizá pueda volver a levantarse o, al menos, ganar en seguridad y autonomía y disminuir su riesgo de caídas. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe 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.

Revisa con la persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO B Y B+

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo B (Frágil) se refiere a aquellas personas mayores que marchan con dificultad o con ayuda. Hazle saber que realizando el programa quizá pueda volver a caminar sin ayuda o al menos ganar autonomía y equilibrio. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Tipo B+ se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.

Revisa con cada persona el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO C Y C+

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo C (Pre-frágil) 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. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Tipo C+ se recomienda revisar las recomendaciones para personas con riesgo de caídas.

Revisa con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales. Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

PRESCRIPCIÓN DEL PASAPORTE TIPO D

ENTREGA DE PASAPORTE

Explícale que el tipo D (Robusto) se refiere a aquellas personas que tienen limitaciones físicas mínimas o sin limitación. Es muy importante que realice ejercicio físico para que sea capaz de conservar su autonomía por muchos años. Comunícale que el programa tiene una duración de 12 semanas y que debe realizar una rueda diaria de aproximadamente 45-60 minutos.

Revisa con cada persona mayor el pasaporte, sección por sección, y completa la sección de datos personales.

Muéstrale tu interés porque se esfuerce en completar el programa hasta el final, y concreta una cita para ese momento.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON RIESGO DE CAÍDAS

- Si existe déficit de vitamina D (<30 ng/ml) debe valorarse su suplementación con al menos 800 UI en ausencia de contraindicaciones.
- En paciente con diabetes será necesario reajustar el tratamiento hipoglucemiante.
- Si existen síntomas compatibles con hipotensión ortostática deben revisarse el número y dosis de hipotensores.
- Debe revisarse y minimizarse la polifarmacia prestando especialmente atención a los psicofármacos. En este sentido la utilización de herramientas como los criterios de START/STOPP puede ser de utilidad.
- En los pacientes frágiles debe realizarse una valoración nutricional. Una herramienta de cribado útil es el MNA. Si hay malnutrición se debe intervenir y asegurar una ingesta proteica de 1.2-1.5 gr/kg/día.
- Cuando se utilizan suplementos proteico-calóricos debe tenerse en cuenta que el mayor beneficio se obtiene cuando se combina con un programa individualizado de ejercicio físico multicomponente. La toma de dichos suplementos debe realizarse después de la sesión de entrenamiento para optimizar el beneficio.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON RIESGO DE CAÍDAS

- En los pacientes con problemas cognitivos resulta fundamental valorar el riesgo de caídas.
- El paciente con demencia tiene un elevado riesgo de caída y fracturas por lo que se debe intervenir desde estadios precoces para prevenirlas.
- La osteoporosis, las caídas y las fracturas deben manejarse de forma conjunta. Al paciente con osteoporosis debe realizársele una valoración del riesgo de caída y fractura. Así mismo, el paciente con fractura previa debe realizar un tratamiento para la osteoporosis.
- Los principales objetivos en un paciente con un fractura previa debe ser la prevención del deterioro de la capacidad funcional y la prevención de nuevas caídas y fracturas.
- En los pacientes con caídas de repetición resulta fundamental evaluar e intervenir sobre los riesgos ambientales en el domicilio (adaptación de baños, alfombras, calzado, etc).
- La valoración geriátrica integral debe realizarse a todos los mayores, especialmente a los frágiles, ya que es la principal herramienta para detectar problemas y tomar decisiones.

MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para descargarte la App sólo tienes que buscar Vivifrail App en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.



GUÍA DE PRESCRIPCIÓN VIVIFRAIL

Interreg
POCTEFA

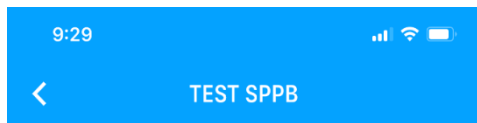


viviFrail
Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

aptitude
ACIR POUR LA PRÉVENTION
TRANSPYRÉNÉENNE DE LA
DÉPENDANCE CHEZ LES SENIORS

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

Anexo 4



La batería de valoración de la función física (SPPB) es un test que se realiza para ver la capacidad física de una persona mayor. Consta de tres partes: Valoración del equilibrio, Valoración de la marcha en 4 metros y el Test de levantarse y sentarse. La valoración final se obtendrá de la suma de sus tres partes. y según la clasificación obtenida podremos identificar a personas con limitación grave (0-4 puntos), moderada (4-6 puntos), leve (7-9 puntos) y con limitación mínima (10-12 puntos). En función de esta puntuación se determinará el tipo de programa más recomendado.

Prueba equilibrio



Prueba marcha



Prueba levantarse de la silla

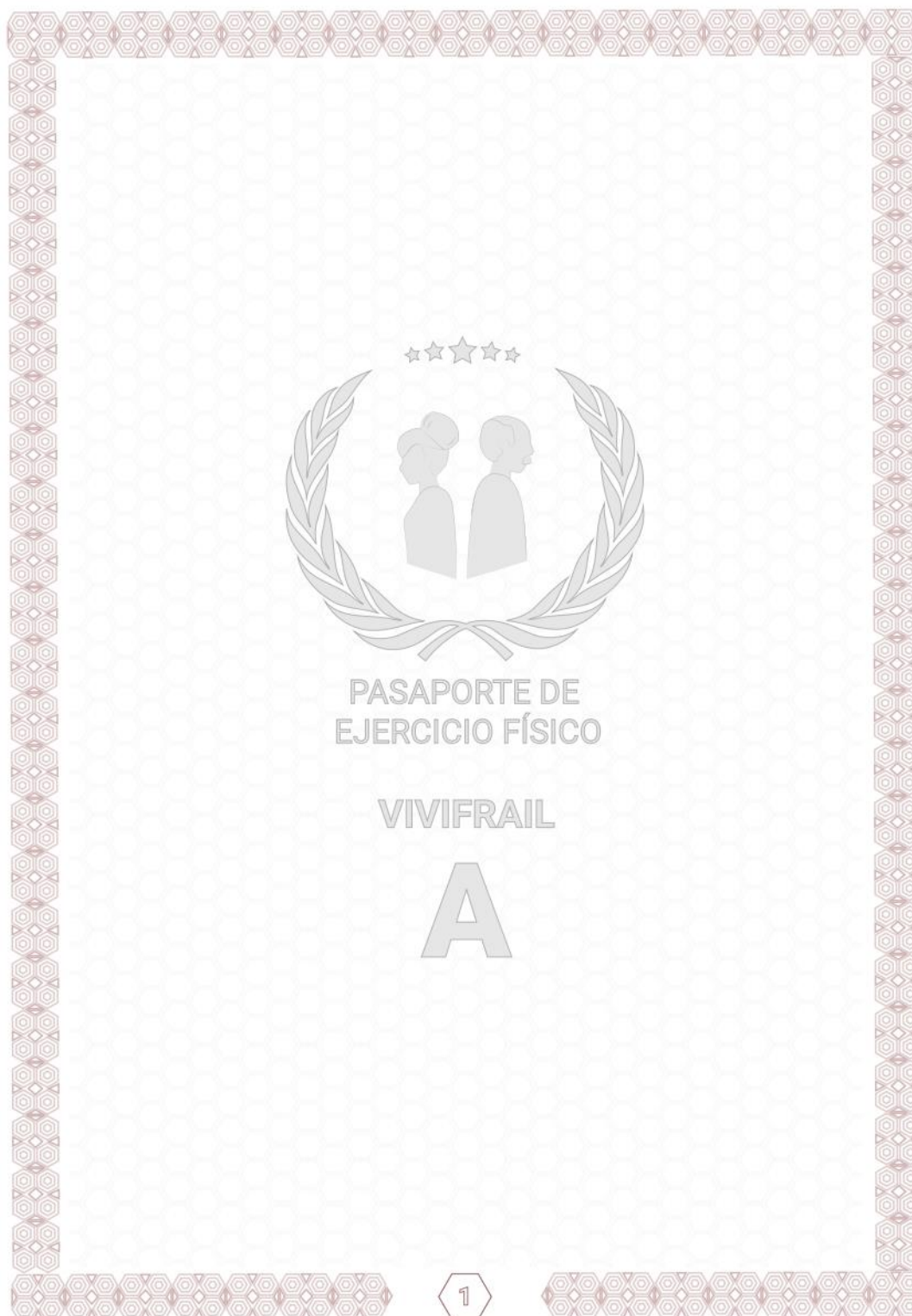


A	Discapacidad + Riesgo de caídas	PDF
B	Fragilidad	PDF
B+	Fragilidad + Riesgo de caídas	PDF
C	Pre-Fragilidad	PDF
C+	Pre-Fragilidad + Riesgo de caídas	PDF
D	Robustez	PDF

© Mikel Izquierdo

Anexo 5 Pasaportes





DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO A

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Cuando mejores tu fuerza muscular y puedas levantarte de la silla con ayuda, podrás empezar a caminar. La rueda de ejercicios la realizarás 5 días a la semana.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 15. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.
- El ejercicio de caminar tienes que realizarlo con ayuda de una persona o de un andador.

Necesitas el siguiente material:

- 1 pelota de goma o antiestrés
- 2 botellas de agua con _____ ml
- 1 tobillera lastrada de 500 gramos

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS



CAMINAR

Levántate de la silla con ayuda de otra persona o de un andador. Comienza andando a tu paso durante 5-10 segundos. Párate, descansa y reinicia de nuevo la marcha. Repite este procedimiento 5 veces más.

Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar 1-2 minutos de manera continua.

Solo se iniciará cuando hayas mejorado tu fuerza muscular.



APRETAR UNA PELOTA

Coge una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétala poco a poco tan fuerte como puedas. Relaja tu mano.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

Una vez acabadas las series descansa y repite con la otra mano.

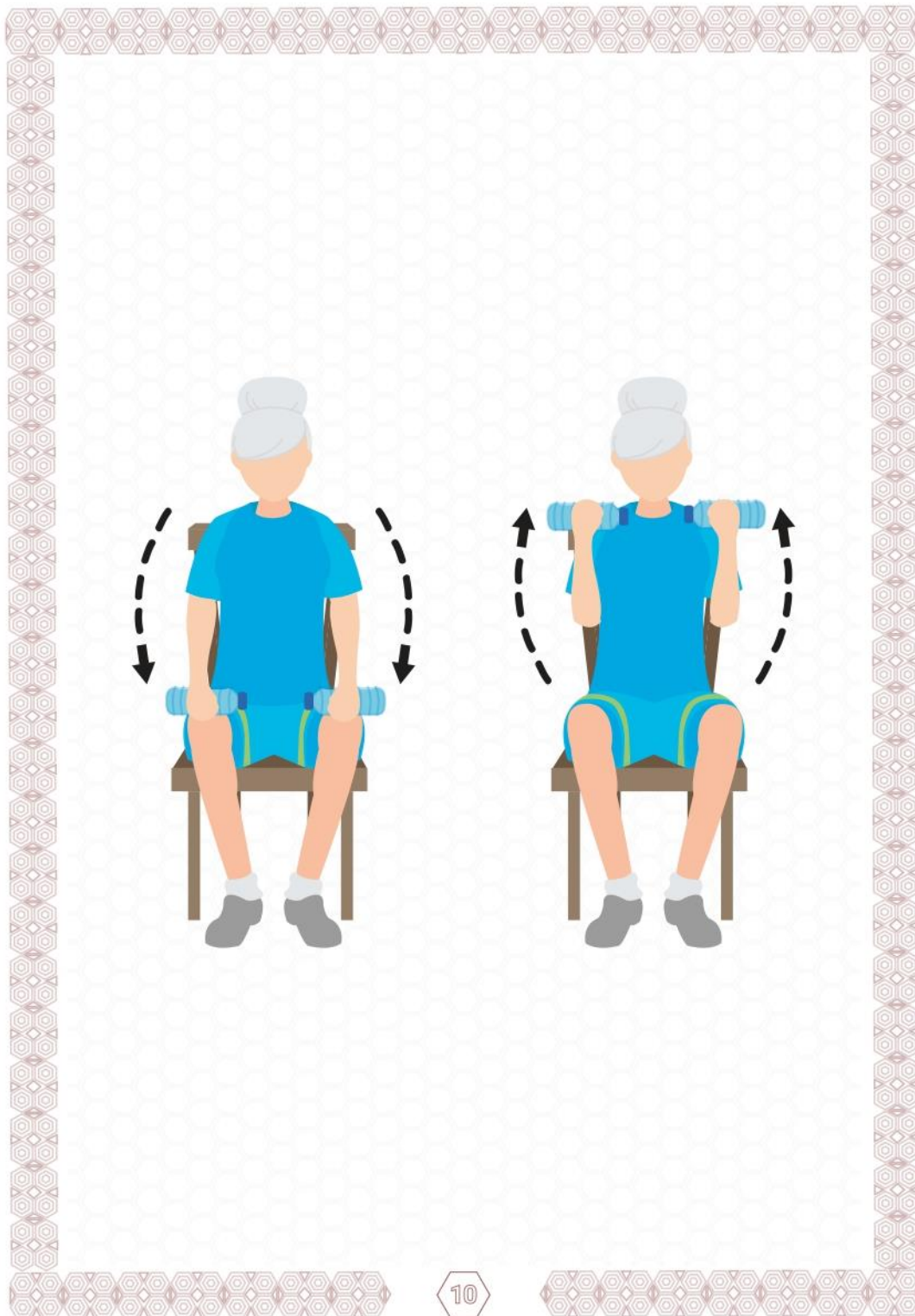
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más, notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



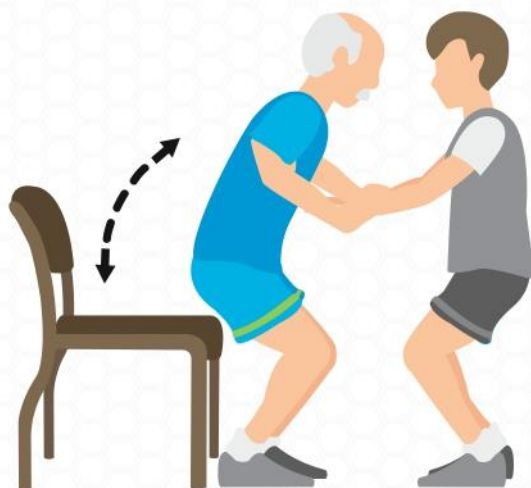


EXTENSIÓN DE PIERNA CON TOBILLERA

Sentado en una silla, extiende horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible (como en la imagen). Utilice una tobillera lastrada de 500 gramos.

Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna y descansando 1 minuto entre series.

- En caso que con este peso no puedas realizar las 12 repeticiones, realiza el ejercicio sin la tobillera.



LEVANTARSE DE LA SILLA CON AYUDA

Siéntate en una silla firme y la persona que te ayuda en frente de tí con los brazos extendidos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate agarrando los brazos de la persona que te ayuda.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte agarrado a la persona que te ayuda.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.



CAMINAR CON LOS PIES EN LÍNEA

Sitúate de pie, cerca de una mesa, pared o familiar tuyo. Coloque el talón de un pie en contacto con la punta del otro pie. Se trata de hacer pequeños pasos en línea recta, poniendo el talón del pie que adelantamos justo delante de la punta del otro pie.

Realiza 3 series de 15 pasos y descansando 30 segundos entre series.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 30 segundos.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones RUEDA que realizas.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 19):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRIL A

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL

A

interreg
POCTEFA

viviFrail

aptitude

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



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
B+

Interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude



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



DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO B+

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 4 días. El resto de días sólo debes caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 18. Las sesiones "ANDAR" corresponden con las sesiones que sólo debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Necesitas el siguiente material:

- 1 pelota de goma o antiestrés
- 2 botellas de agua con _____ ml

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS

CAMINAR

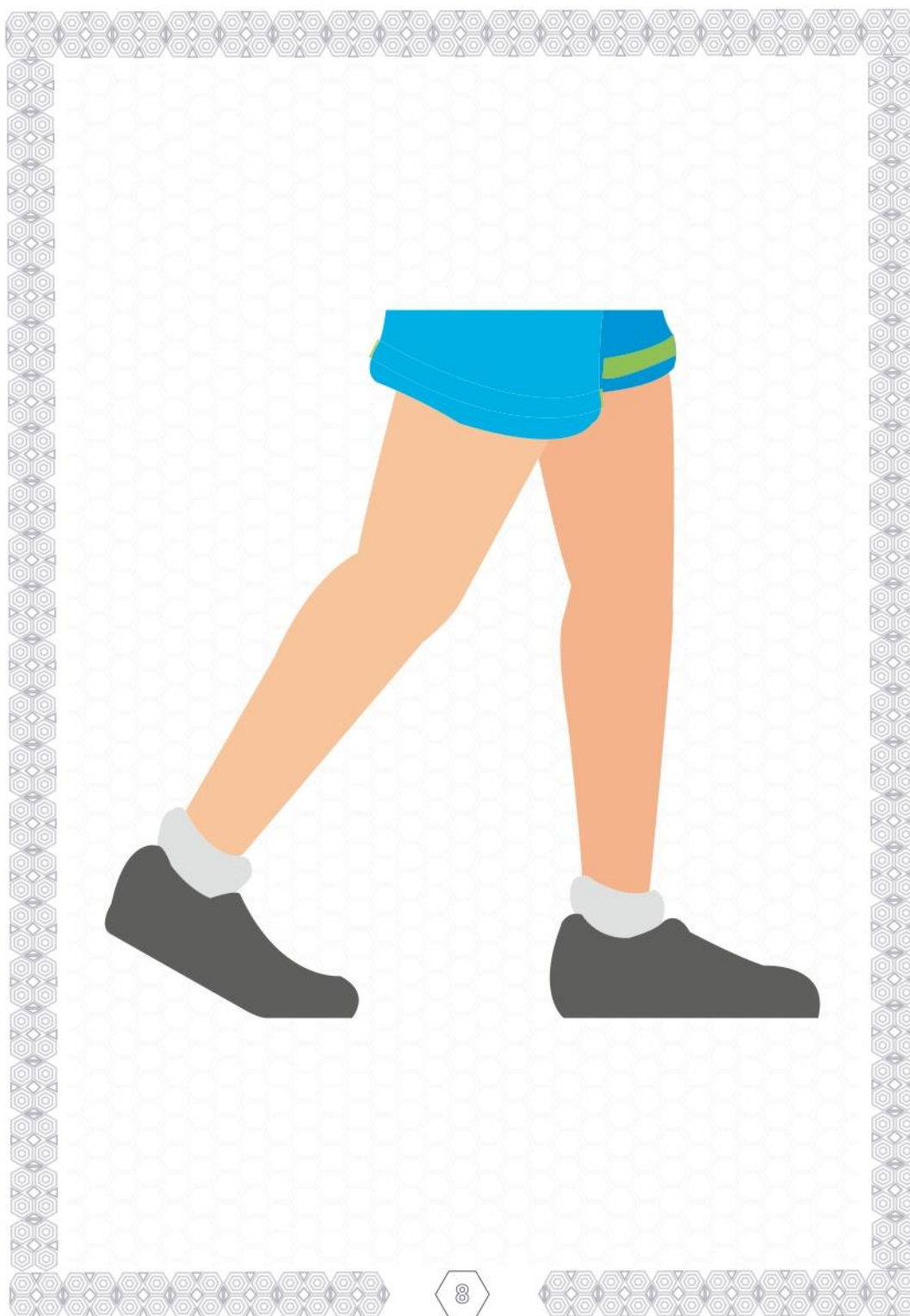
Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos.

Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 5 series de 2-5 minutos descansando 1 minuto entre series.

Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- 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.



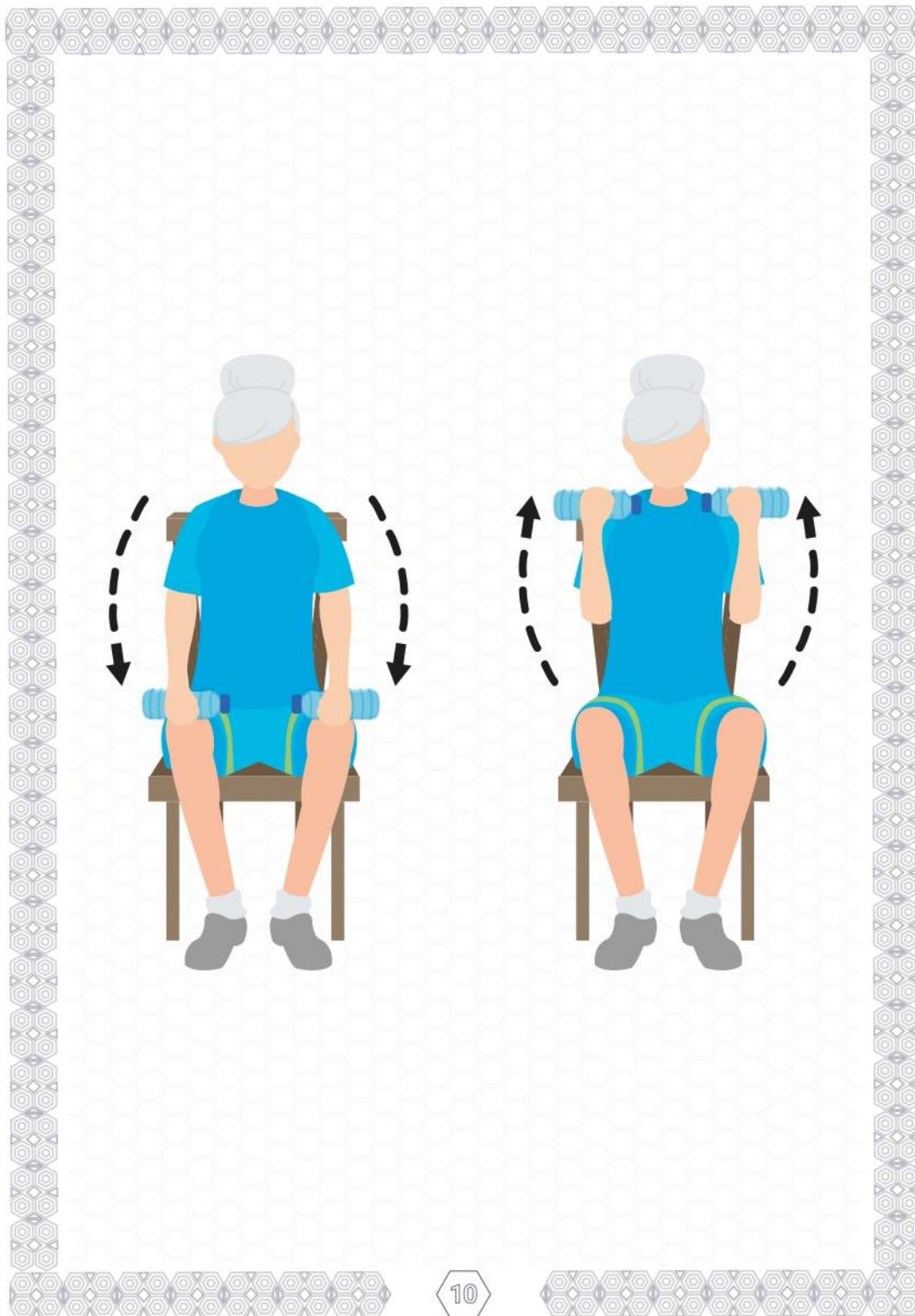
LEVANTAR UNA BOTELLA

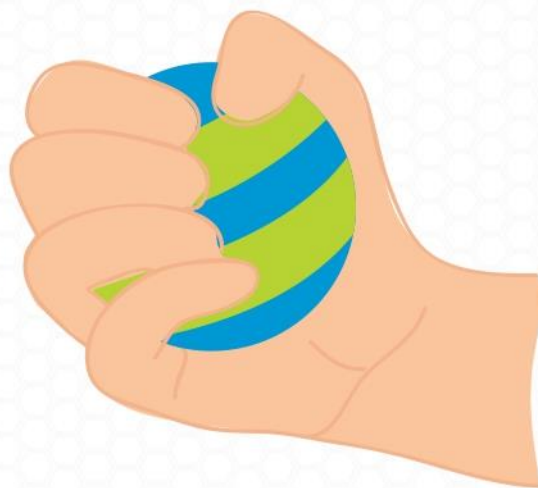
Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



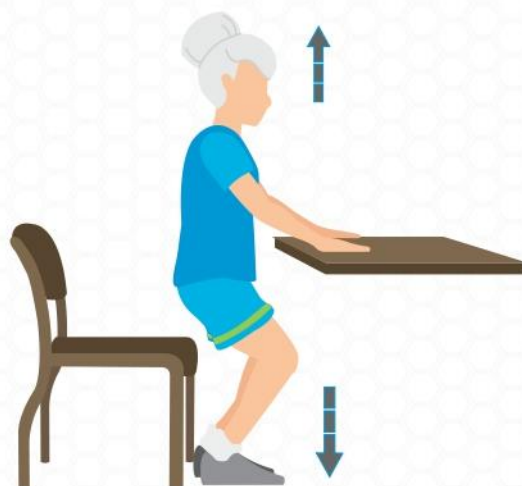


APRETAR UNA PELOTA

Coja una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétela poco a poco tan fuerte como pueda. Relaje su mano.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

Una vez acabadas las series descanse y repita con la otra mano.



HACER COMO QUE SE SIENTA

Sitúate de pie en frente de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial.

Coloca una silla detrás tuyo para tener mayor seguridad.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

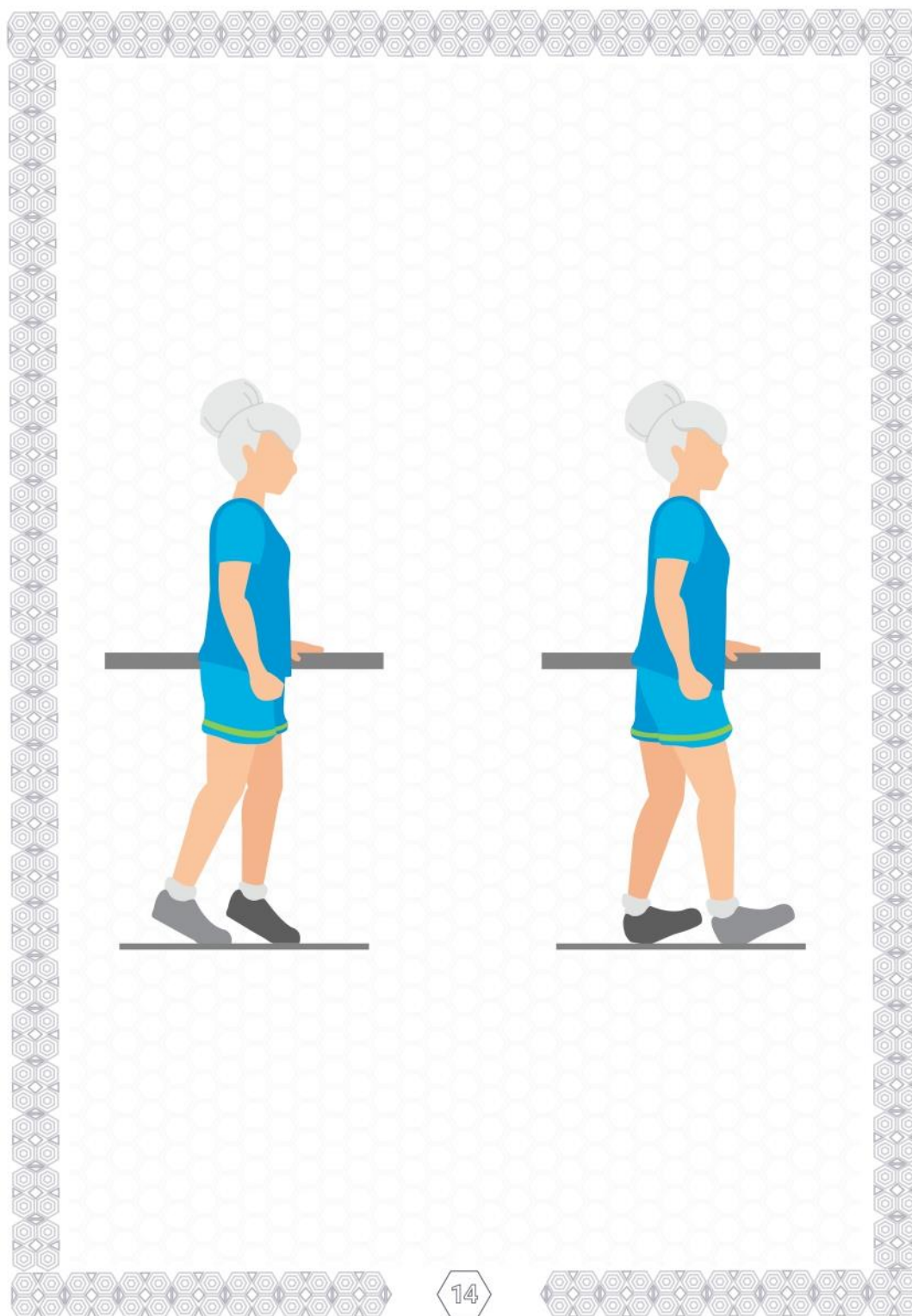
CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES

Sitúate de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine 7 pasos de “puntillas”, apoyando su peso solamente en las puntas de los pies .

Haga una pausa y camine 7 pasos mas, pero ahora apoyándose únicamente en los talones.

Realiza 3 series de 14 pasos y descansando 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.



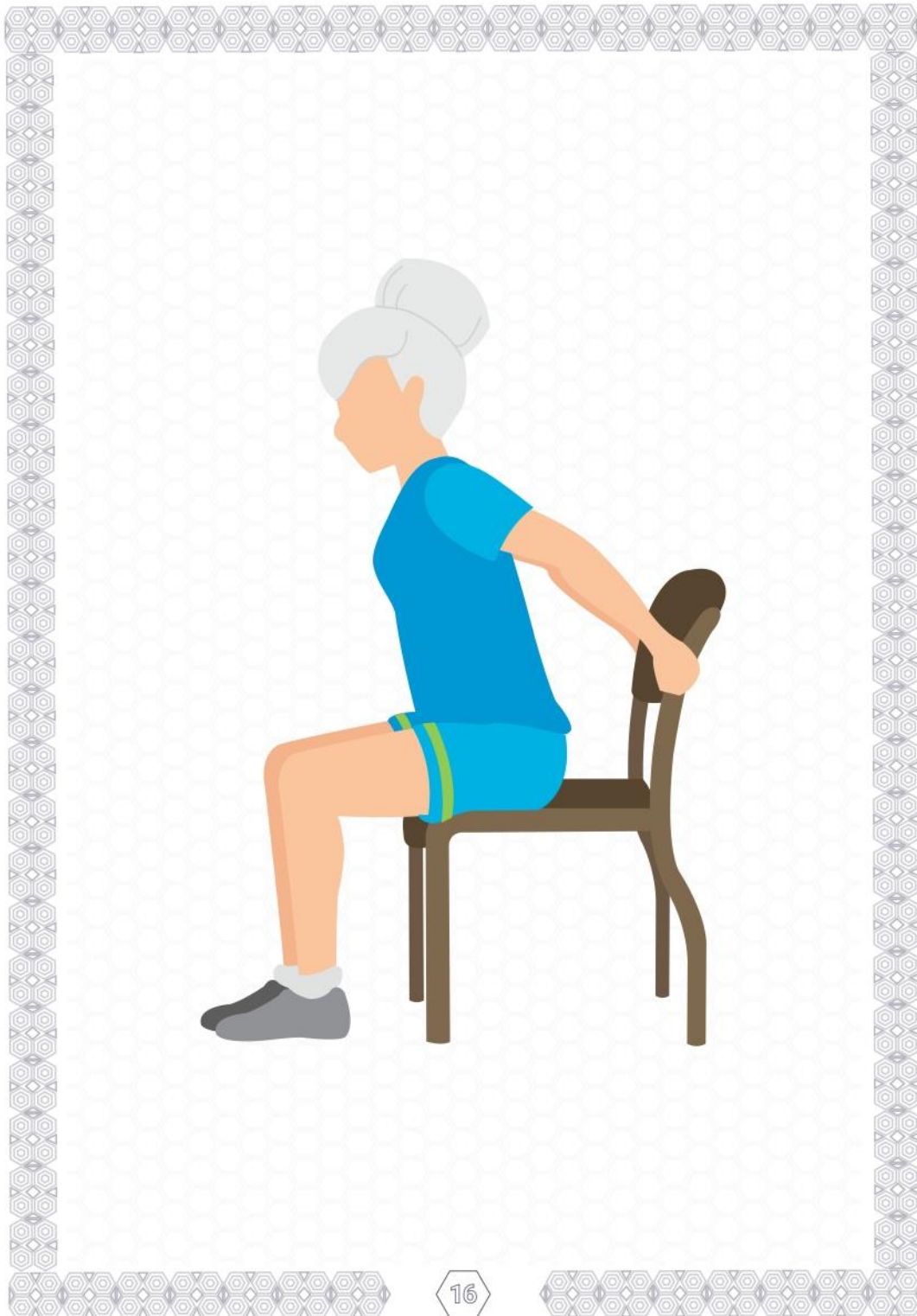
ESTIRAMIENTO DE BRAZOS CON SILLA

Siéntate en una silla separándose del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueve los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen).

Desde esta posición, adelanta el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Manténgase así durante 10 segundos.

Después relaja el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo.

Realiza 3 series de 3 repeticiones descansando 30 segundos entre series.





ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 30 segundos.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 22):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL B+

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

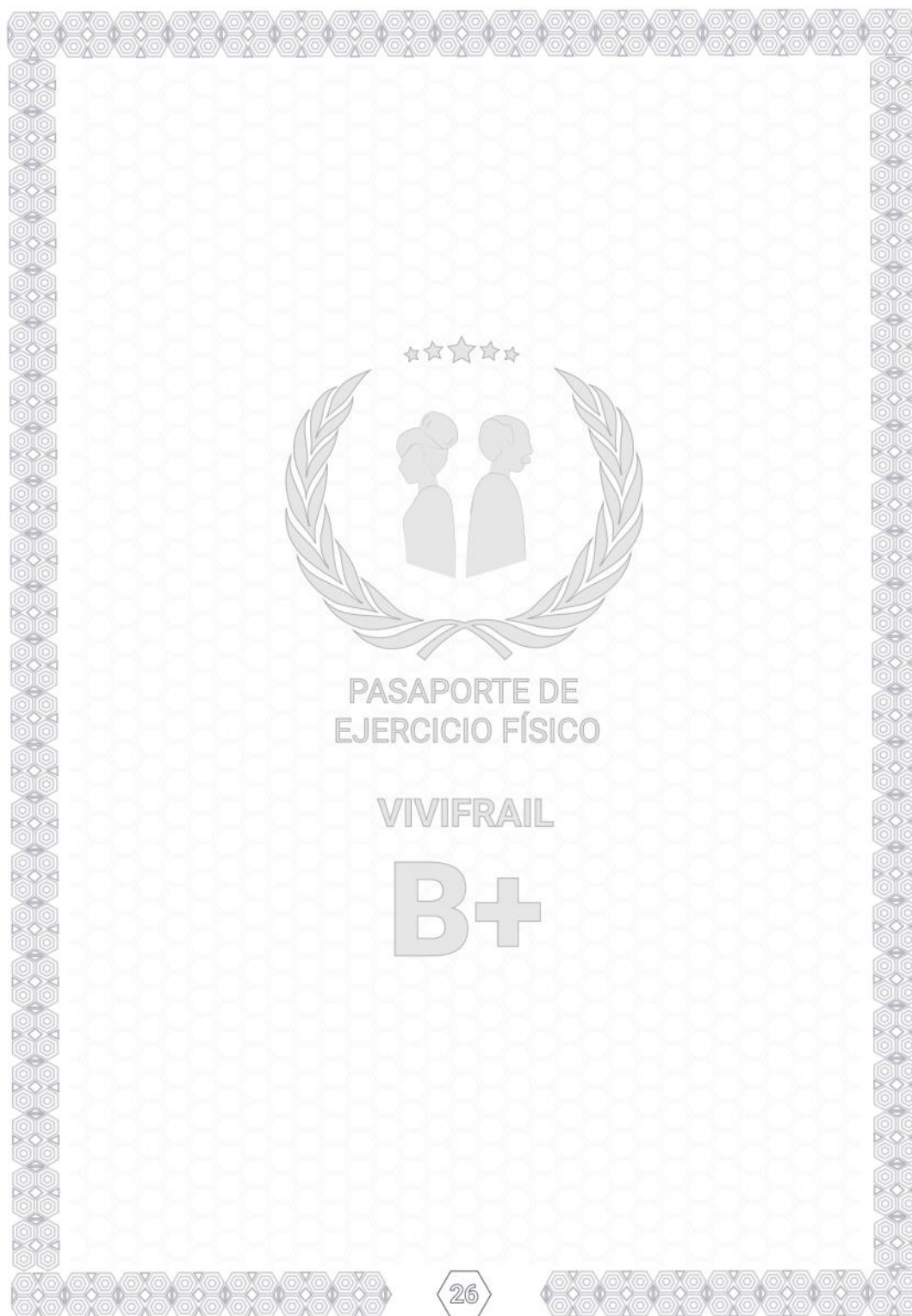
MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para descargarla la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.





PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
B+

interreg
POCTEFA

viviFrail

aptitude

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

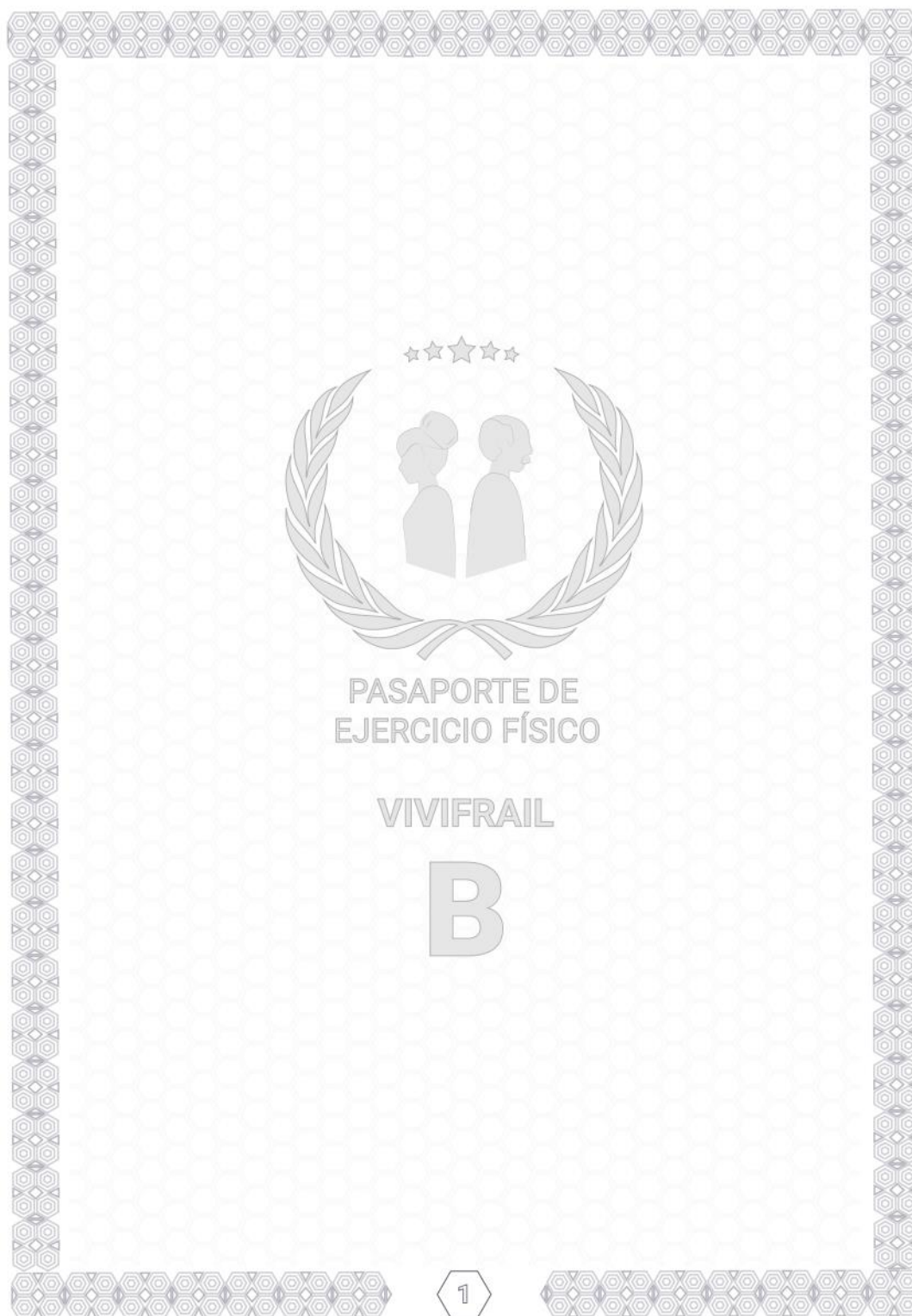


PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
B



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



DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO B

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 18. Las sesiones "ANDAR" corresponden con las sesiones que sólo debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Necesitas el siguiente material:

- 1 pelota de goma o antiestrés
- 2 botellas de agua con _____ ml

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS

CAMINAR

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos.

Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 5 series de 2-5 minutos descansando 1 minuto entre series.

Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- 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.



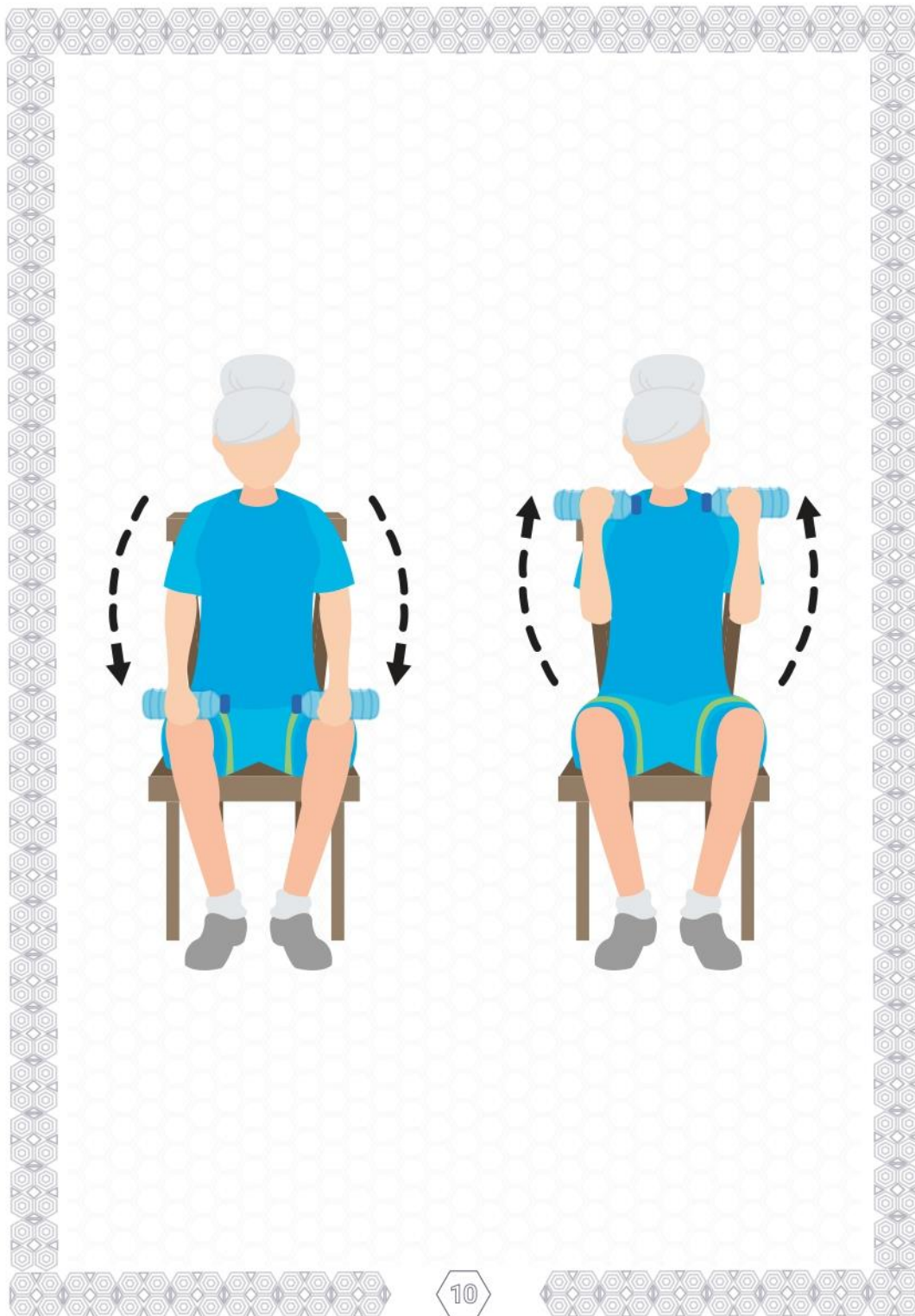
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobra los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



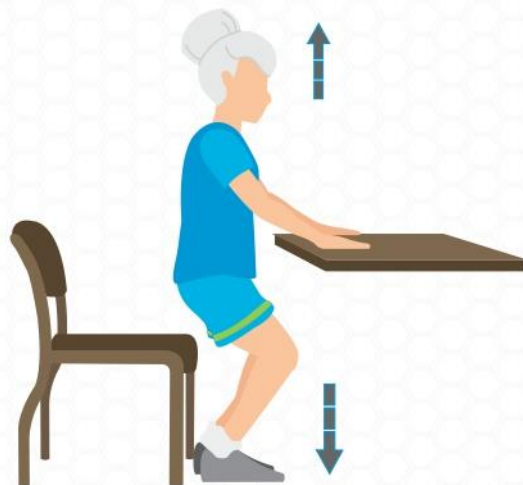


APRETAR UNA PELOTA

Coja una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétela poco a poco tan fuerte como pueda. Relaje su mano.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

Una vez acabadas las series descanse y repita con la otra mano.



HACER COMO QUE SE SIENTA

Sitúate de pie en frente de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial.

Coloca una silla detrás tuyo para tener mayor seguridad.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

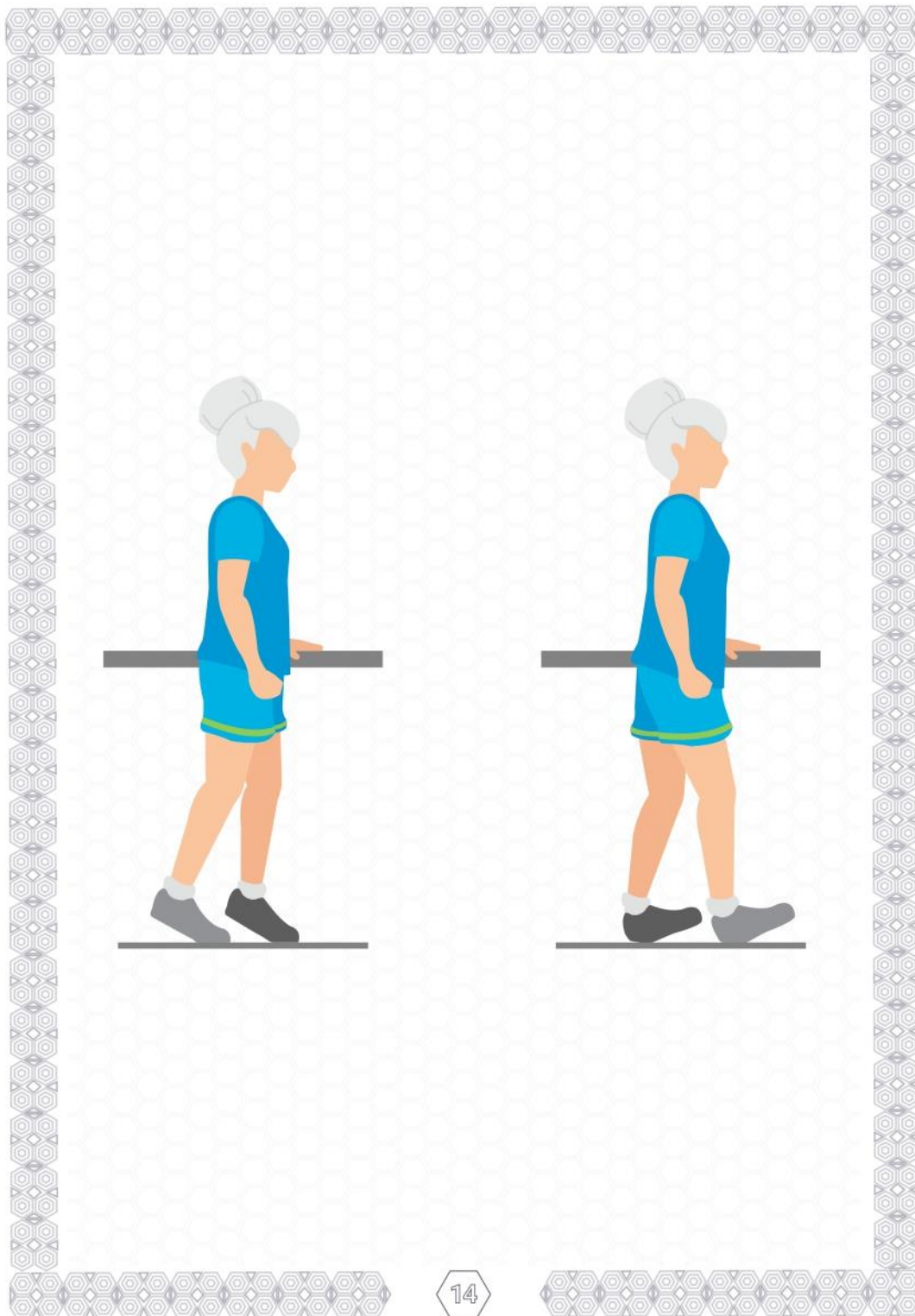
CAMINAR DE PUNTAS Y CON TALONES

Sitúate de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine 7 pasos de “puntillas”, apoyando su peso solamente en las puntas de los pies .

Haga una pausa y camine 7 pasos mas, pero ahora apoyándose únicamente en los talones.

Realiza 3 series de 14 pasos y descansando 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.



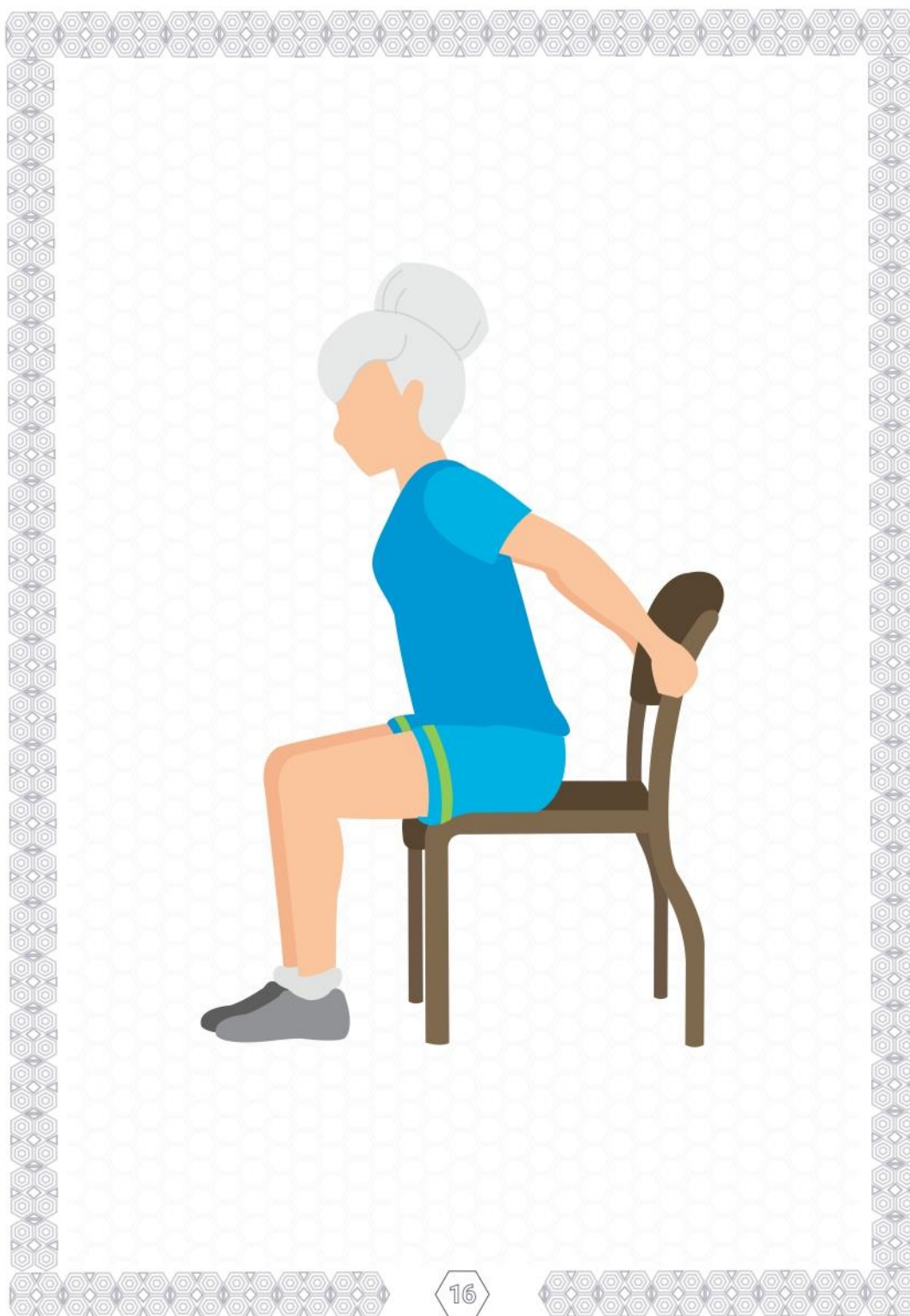
ESTIRAMIENTO DE BRAZOS CON SILLA

Siéntate en una silla separándose del respaldo y con los brazos colgando a ambos lados del cuerpo. A continuación mueve los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo (como en la imagen).

Desde esta posición, adelanta el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Manténgase así durante 10 segundos.

Después relaja el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo.

Realiza 3 series de 3 repeticiones descansando 30 segundos entre series.





ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 30 segundos.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 22):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL B

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

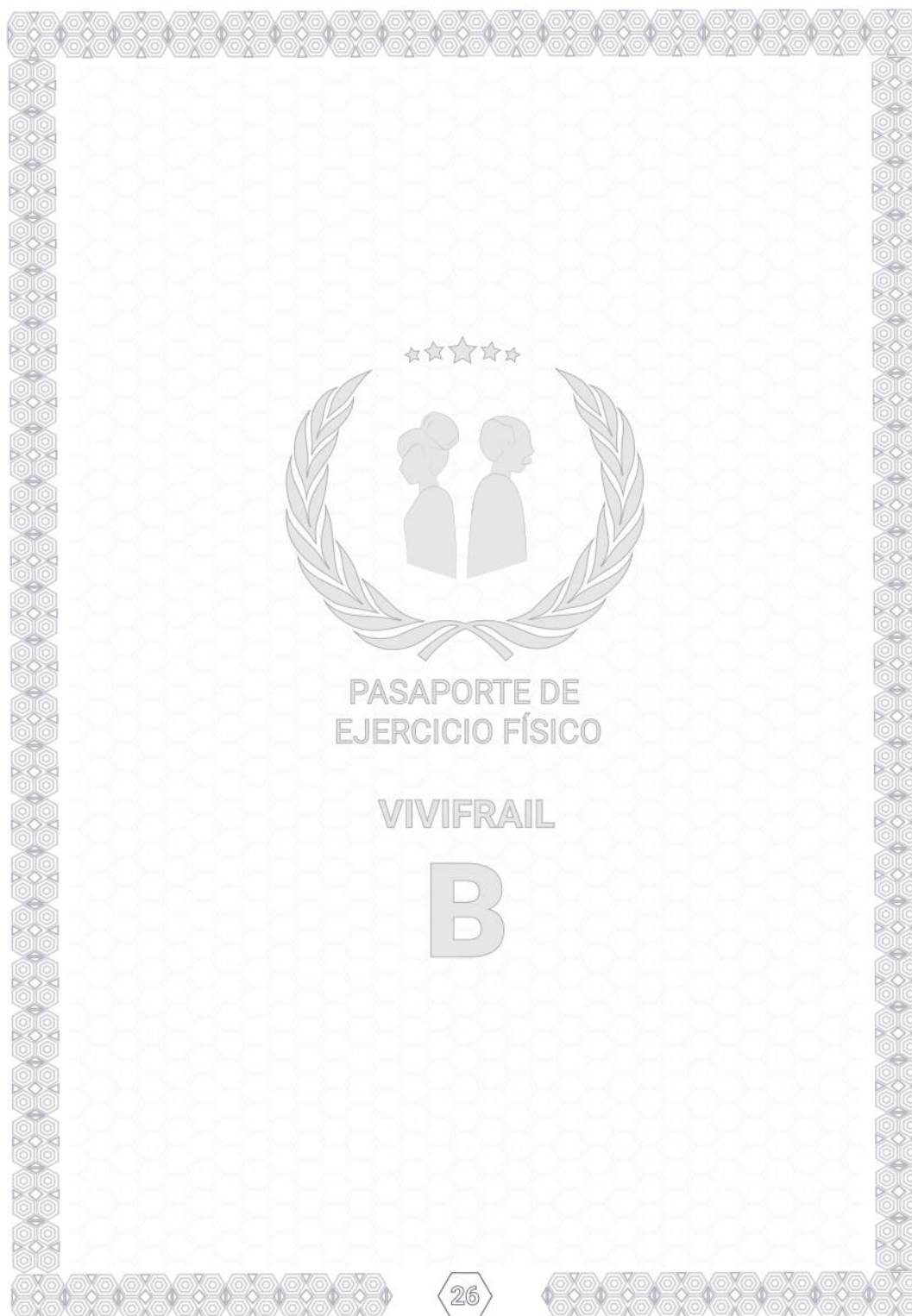
MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.





PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
B

interreg
POCTEFA

viviFrail

aptitude

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



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
C+

Interreg
POCTEFA



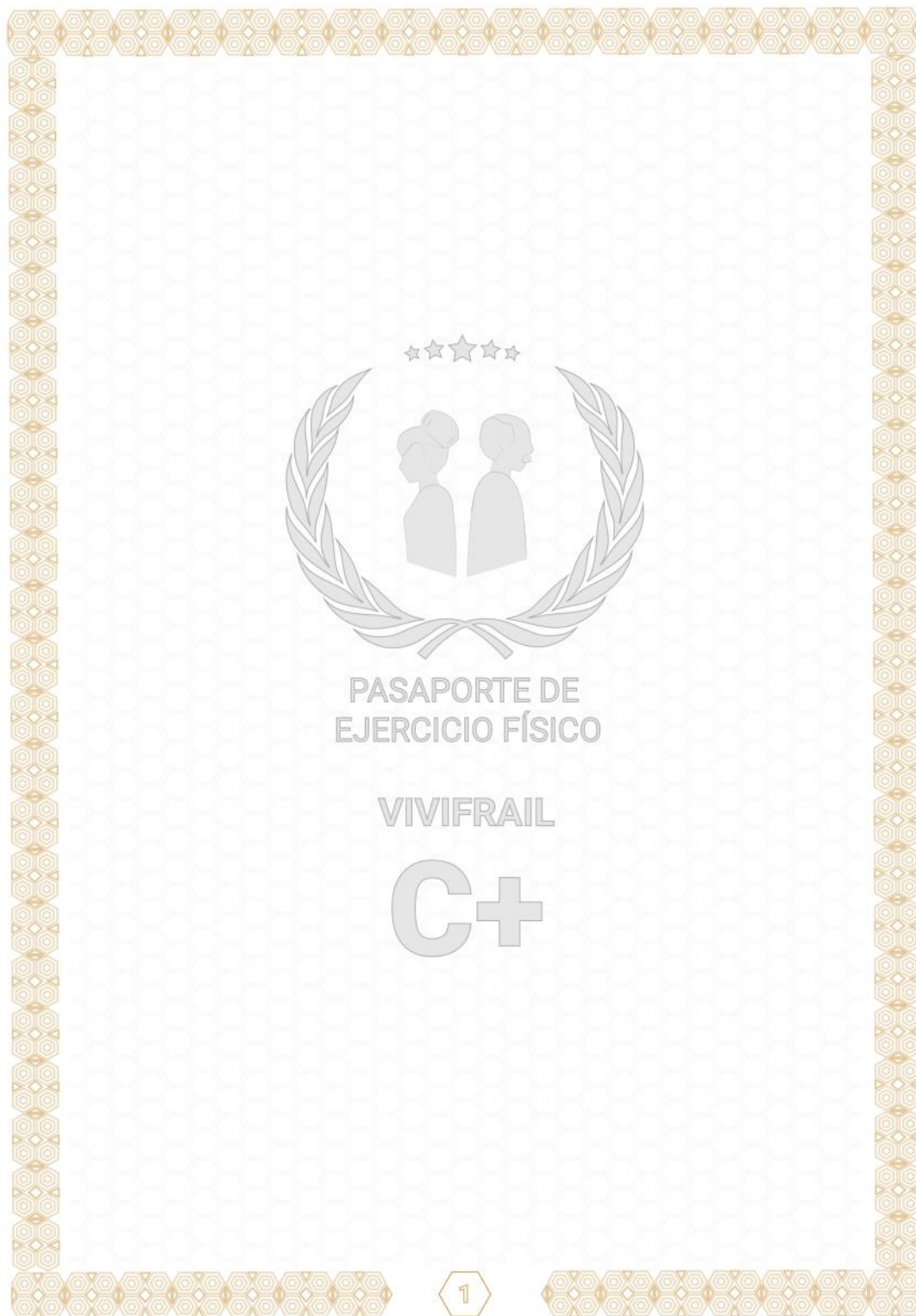
viviFrail



aptitude



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



DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO C+

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 4 días. El resto de días sólo debes caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 18. Las sesiones "ANDAR" corresponden con las sesiones que debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Necesitas el siguiente material:

- 2 botellas de agua con _____ ml
- 1 toalla
- Cinta adhesiva o similar

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS

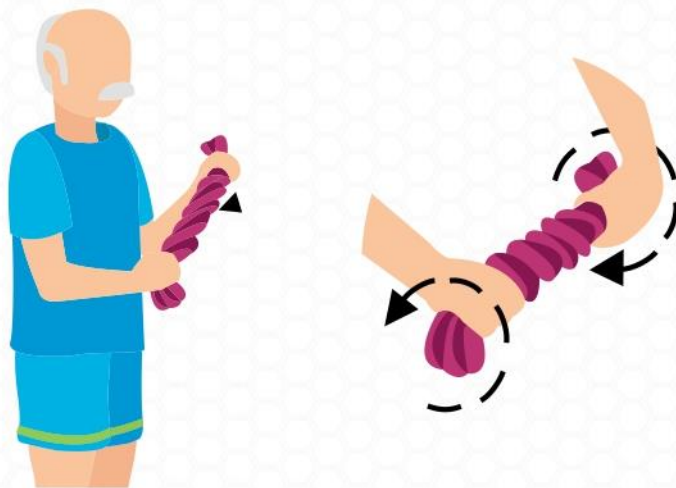


CAMINAR

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 3 series de 10 minutos descansando 1 minuto entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- 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.



ESTRUJAR UNA TOALLA

Enrolla una toalla pequeña.

Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos, y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua.

Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

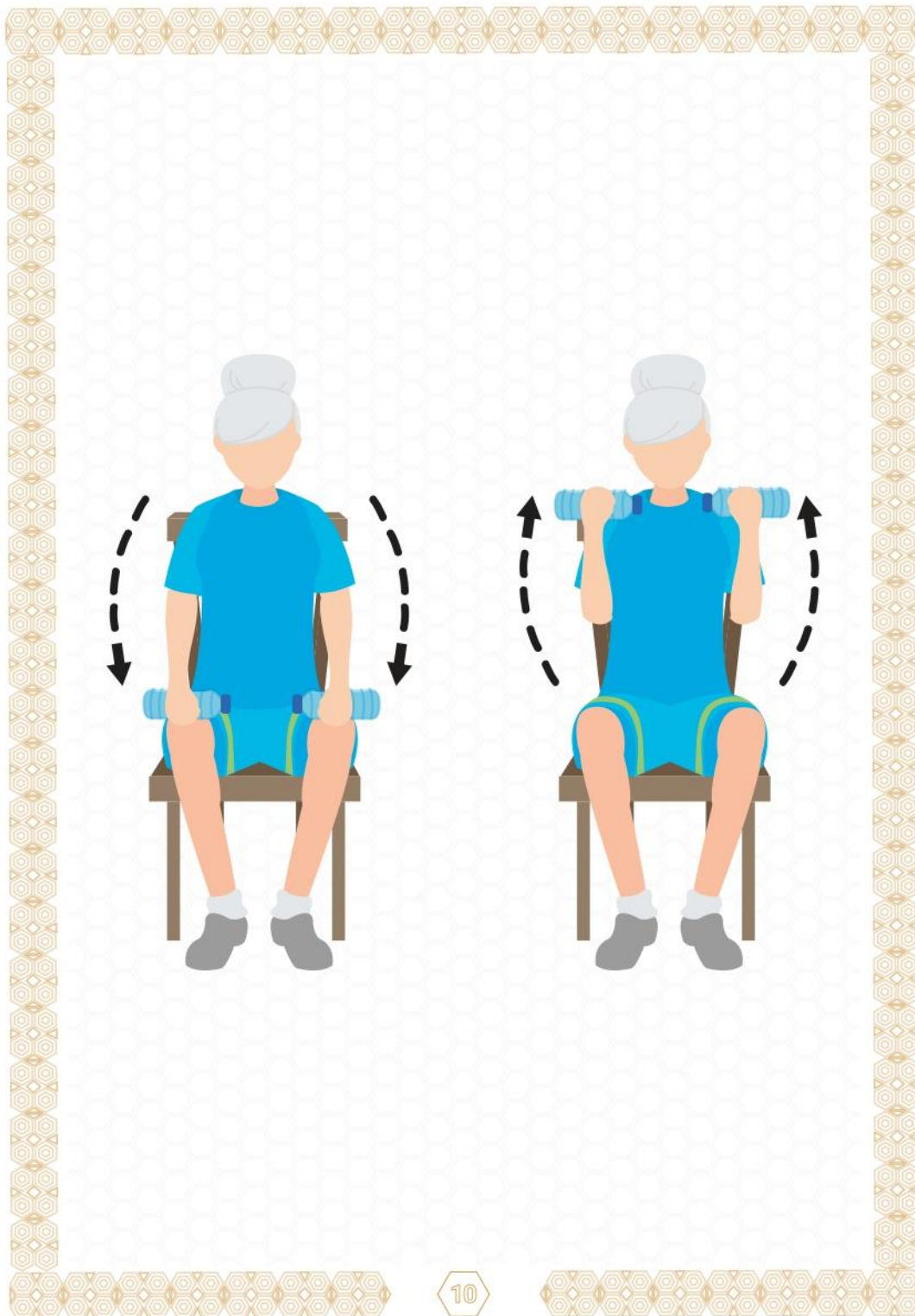
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobra los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



LEVANTARSE DE LA SILLA

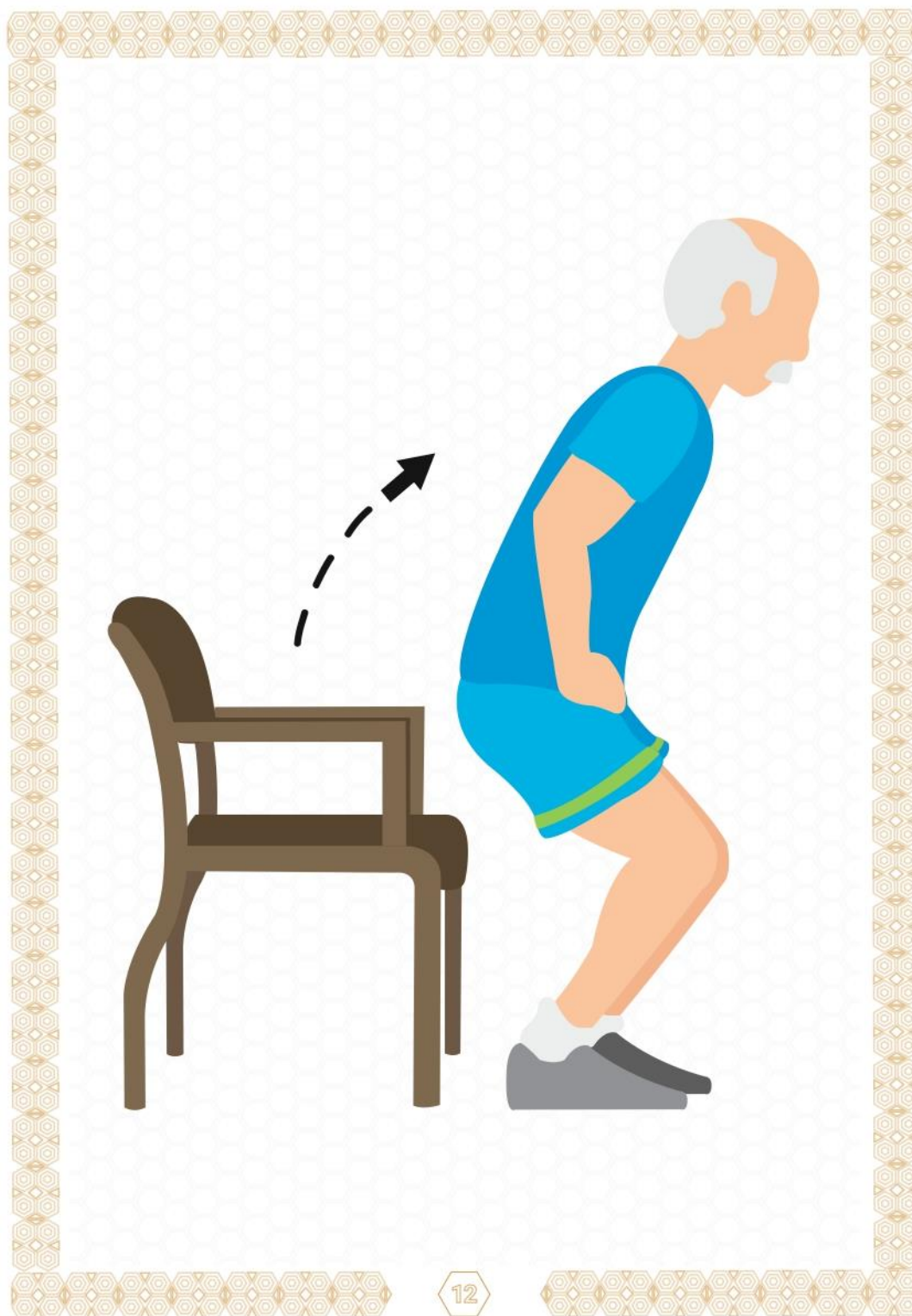
Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte en los apoyabrazos de la silla.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que cuando acabes de hacer la primera serie deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- En el caso de que no pudieras hacerlo así, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.



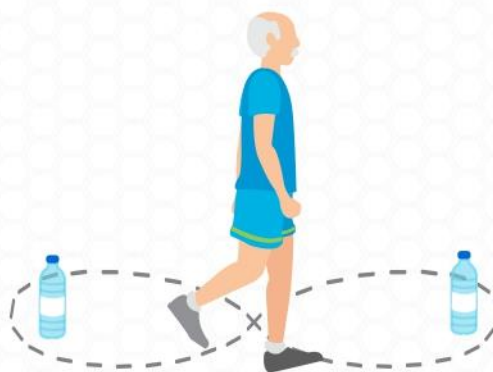


CAMINAR POR ENCIMA DE OBSTÁCULOS

Junto a una mesa o barandilla pon una marca en el suelo con cinta adhesiva.

Sitúate de pie junto a la mesa. Camina hacia la marca de forma relajada, y pasa por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura. Utiliza la mesa o la barandilla como apoyo cuando lo necesites.

Haz 8 series de 5 obstáculos. Descansa 1 minuto entre series.



CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra.

Camina entre ellas haciendo "ochos" como en la imagen. Para y descansa 10 segundos sin sentarte.

Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Camina sobre diferentes superficies, por ejemplo sobre arena o hierba.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Siéntate en una silla.

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo. Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.

Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante. Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 10-12 segundos. Descanse 5 segundos.

Realiza 3 series de 6 repeticiones alternando ambas piernas y descansa 1 minuto entre series.





ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 1 minuto.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 22):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL C+

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

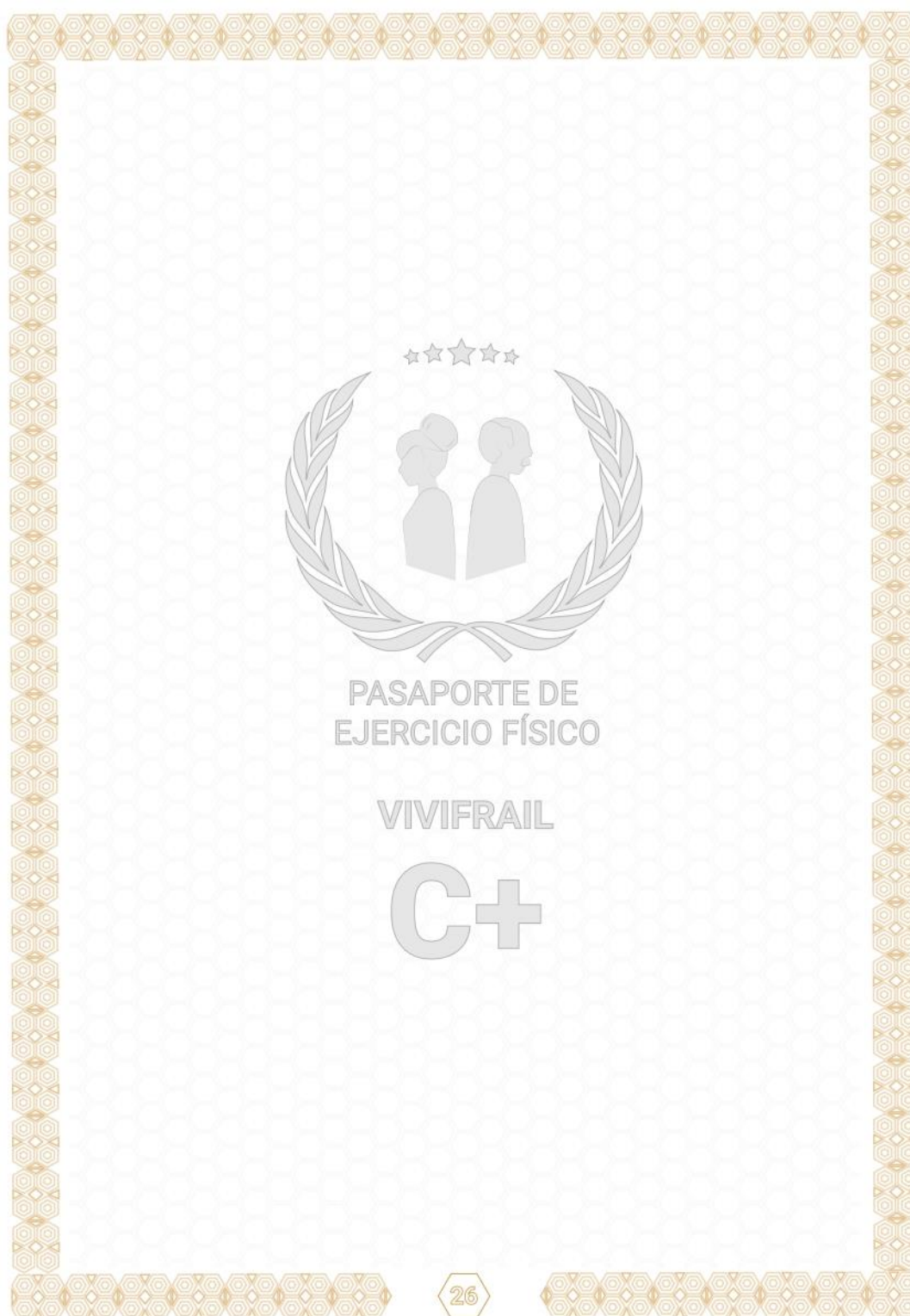
MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.





PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
C+

interreg
POCTEFA

viviFrail

aptitude

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



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
C

Interreg
POCTEFA



viviFrail



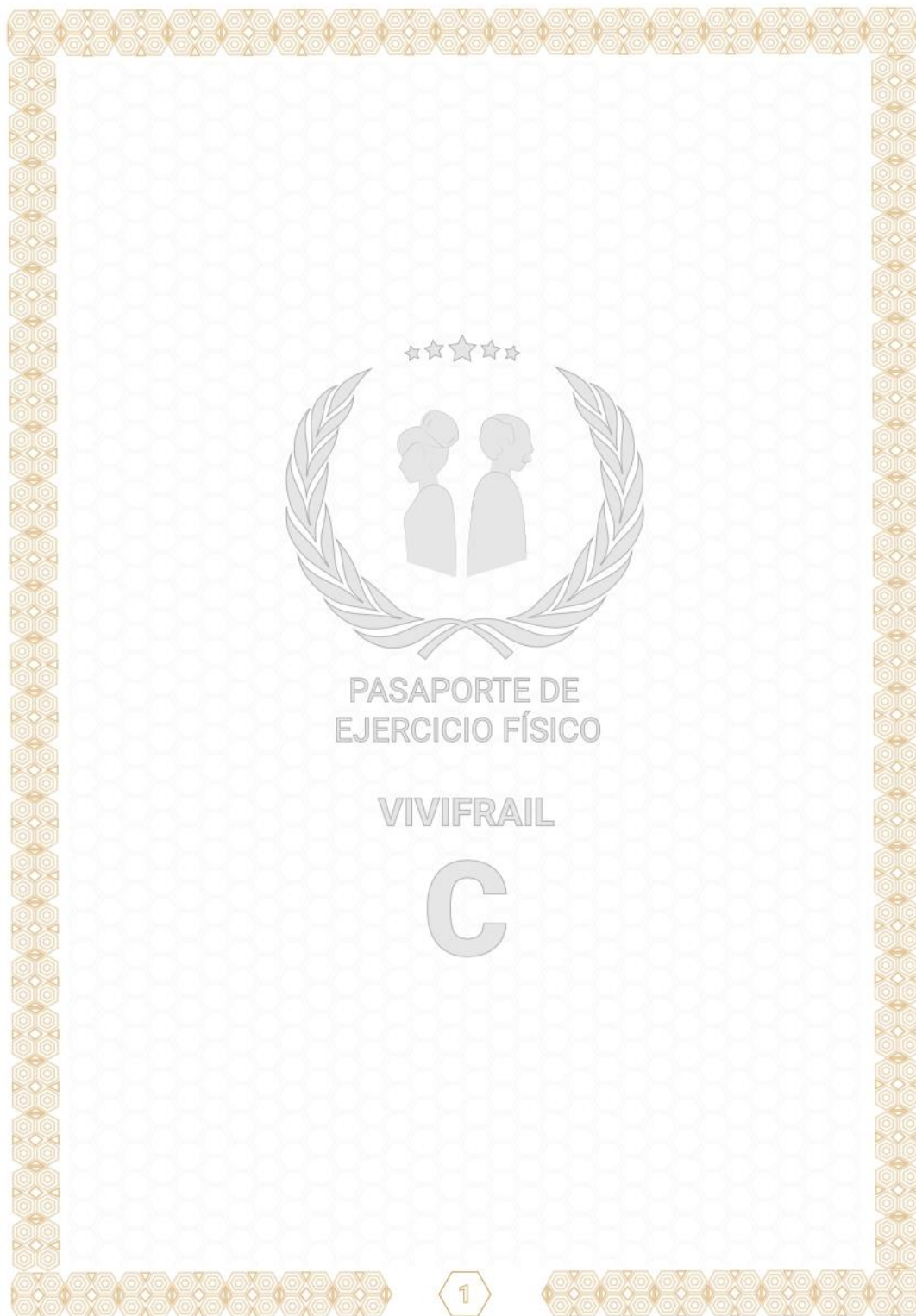
Departamento de
Envejecimiento Activo y
Seguridad Social



aptitude

Departamento de
Envejecimiento Activo y
Seguridad Social

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



DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

2

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO C

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 18. Las sesiones "ANDAR" corresponden con las sesiones que debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Necesitas el siguiente material:

- 2 botellas de agua con _____ ml
- 1 toalla
- Cinta adhesiva o similar

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS

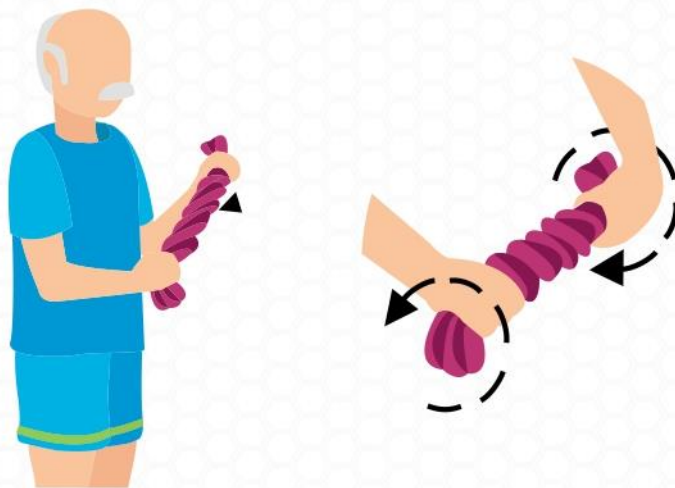


CAMINAR

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 3 series de 10 minutos descansando 1 minuto entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- 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.



ESTRUJAR UNA TOALLA

Enrolla una toalla pequeña.

Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos, y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua.

Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

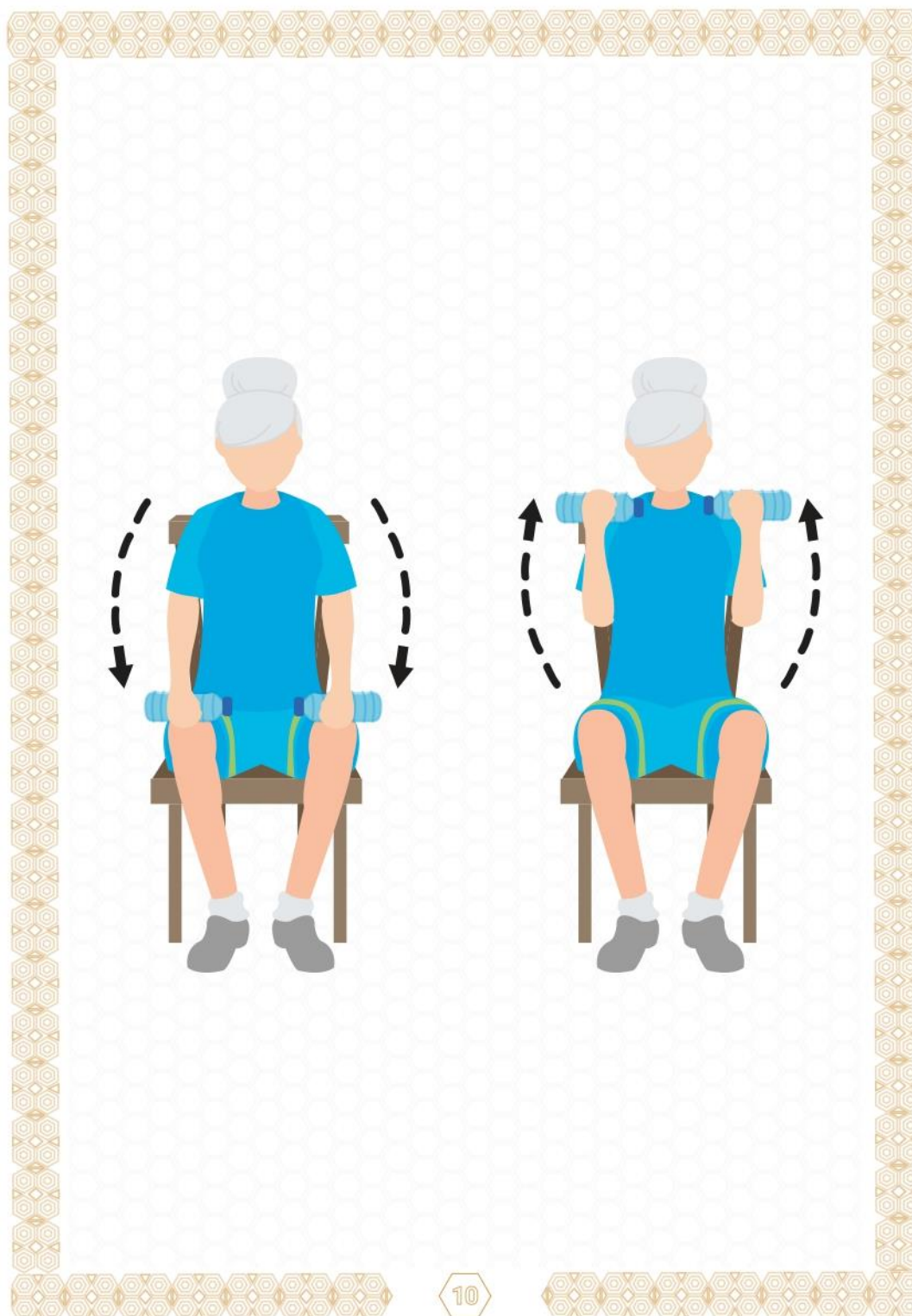
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



LEVANTARSE DE LA SILLA

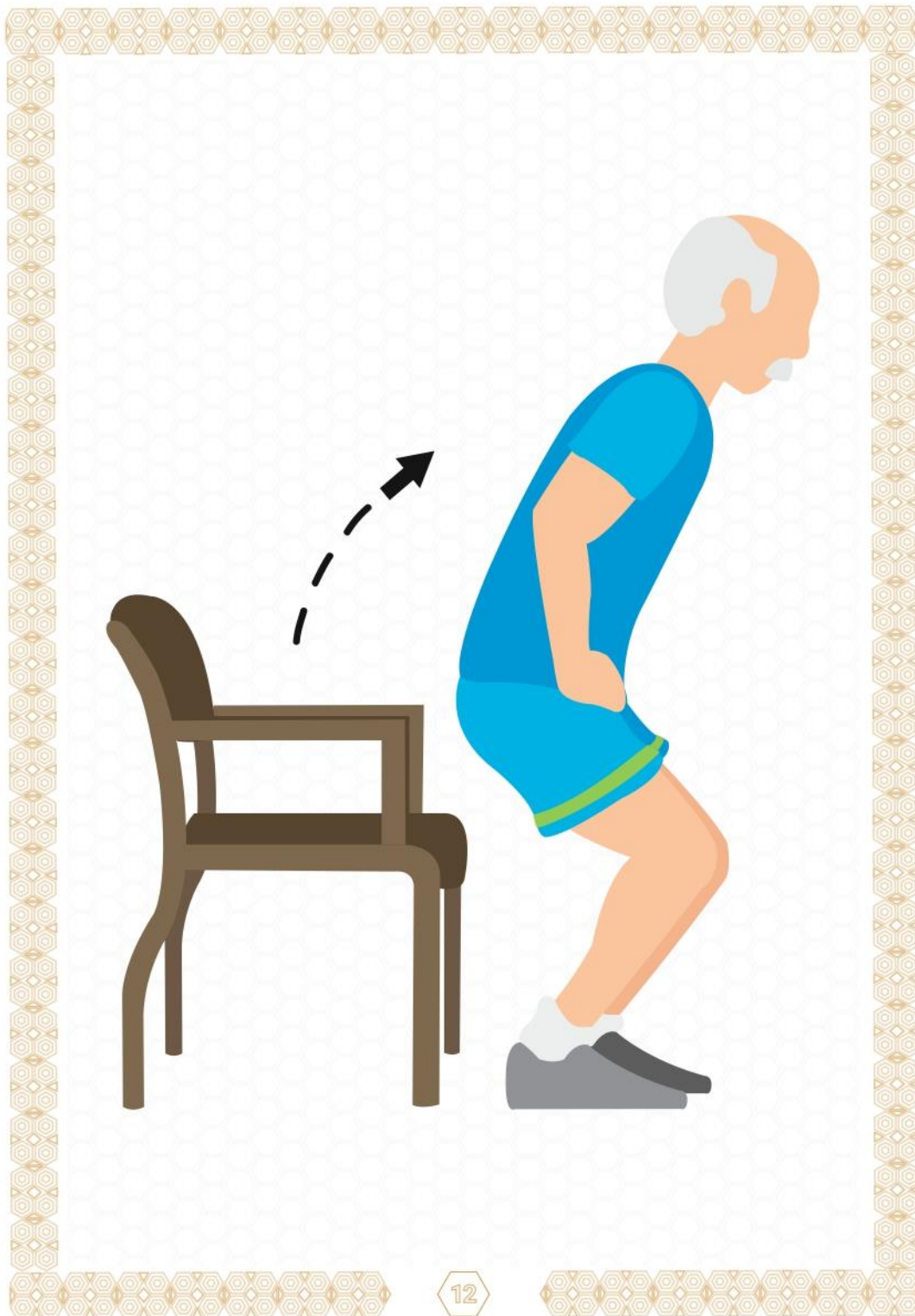
Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte en los apoyabrazos de la silla.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que cuando acabes de hacer la primera serie deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- En el caso de que no pudieras hacerlo así, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.



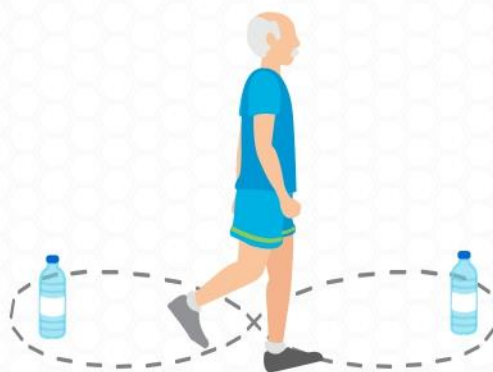


CAMINAR POR ENCIMA DE OBSTÁCULOS

Junto a una mesa o barandilla pon una marca en el suelo con cinta adhesiva.

Sitúate de pie junto a la mesa. Camina hacia la marca de forma relajada, y pasa por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura. Utiliza la mesa o la barandilla como apoyo cuando lo necesites.

Haz 8 series de 5 obstáculos. Descansa 1 minuto entre series.



CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra.

Camina entre ellas haciendo "ochos" como en la imagen. Para y descansa 10 segundos sin sentarte.

Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Camina sobre diferentes superficies, por ejemplo sobre arena o hierba.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Siéntate en una silla.

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo. Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.

Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante. Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 10-12 segundos. Descanse 5 segundos.

Realiza 3 series de 6 repeticiones alternando ambas piernas y descansa 1 minuto entre series.





ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 1 minuto.

DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 22):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL C

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

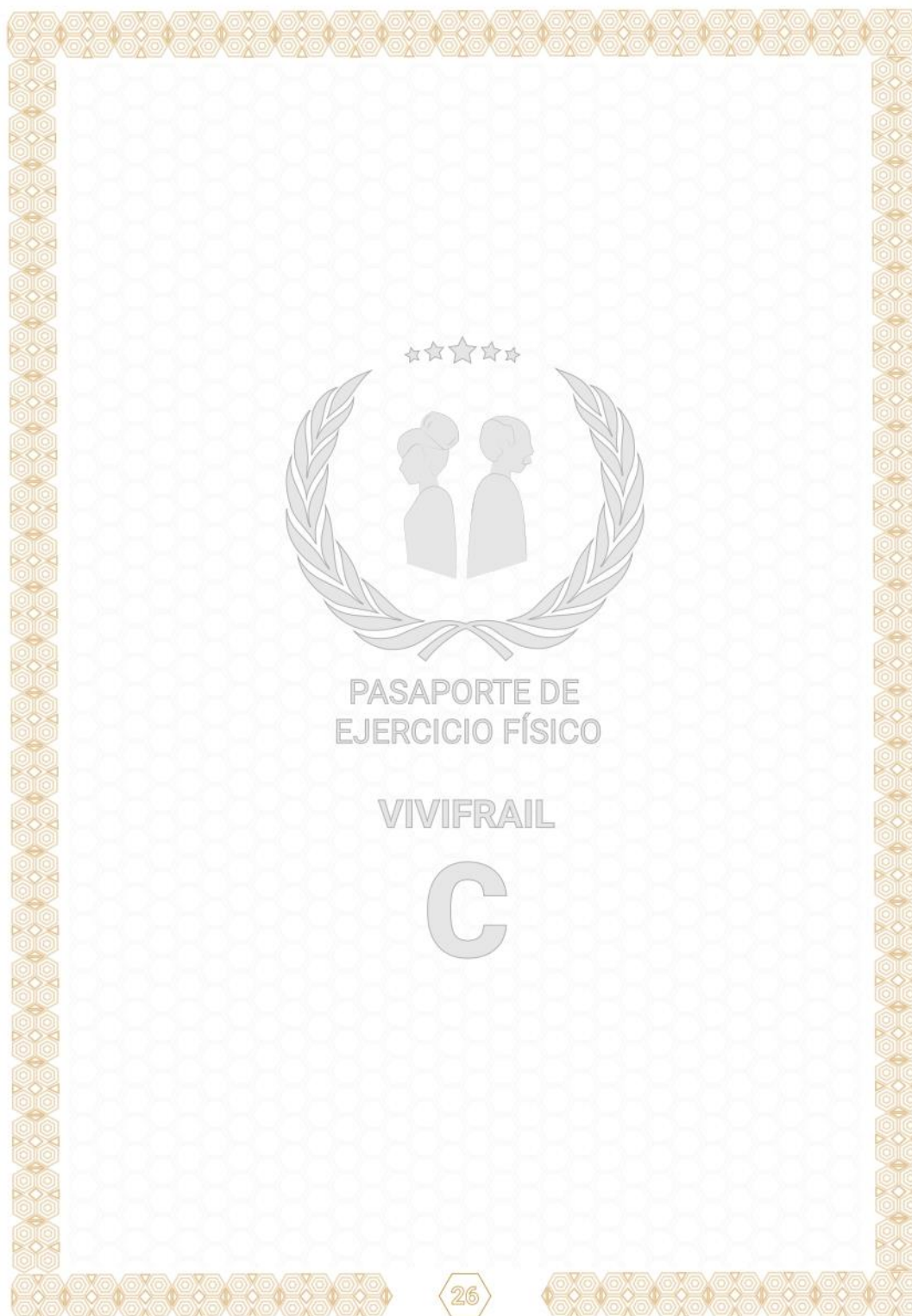
MÁS VIVIFRAIL

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.





PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
C

interreg
POCTEFA

viviFrail

aptitude

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



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
D

Interreg
POCTEFA



viviFrail



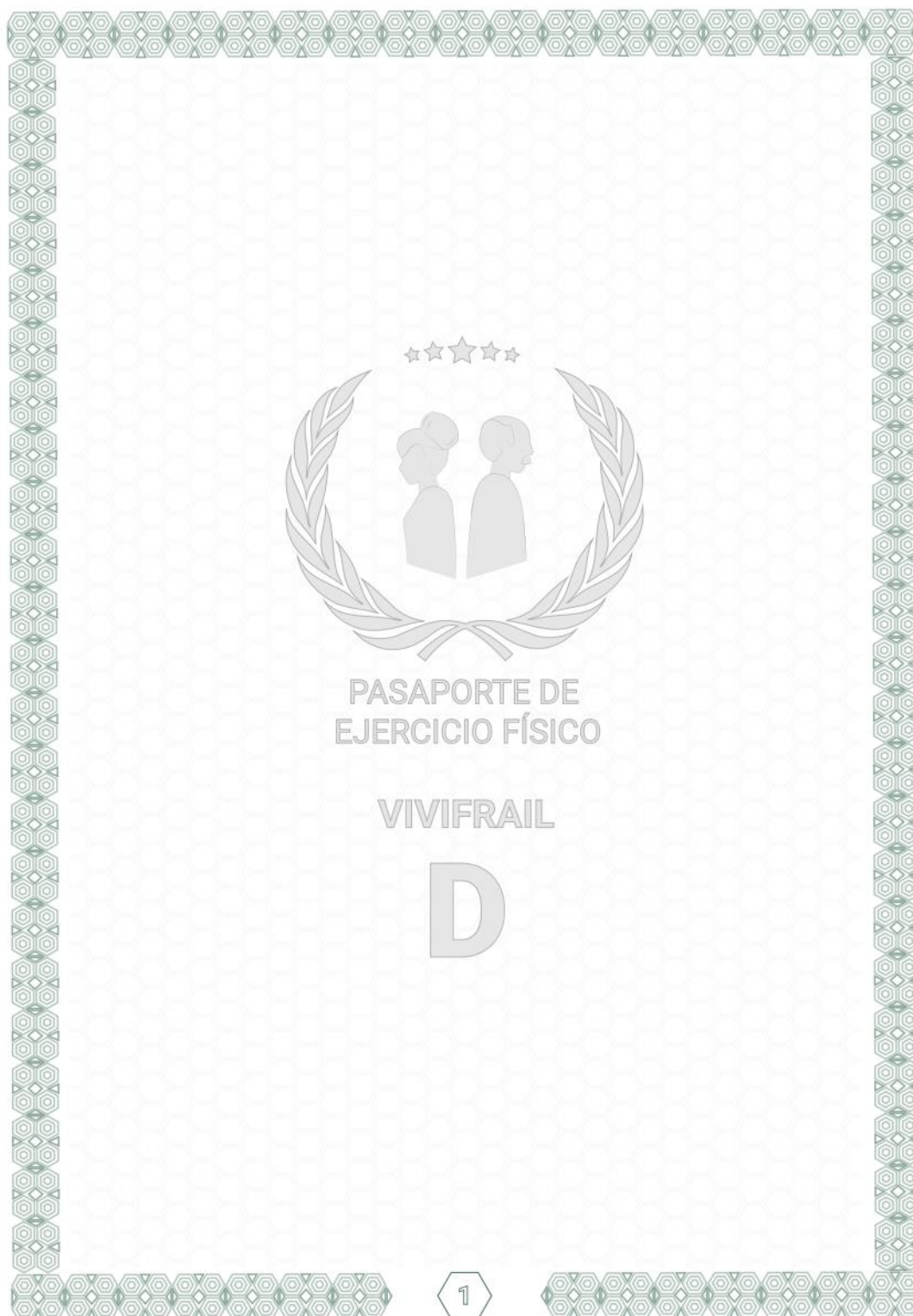
Departamento de
Envejecimiento Activo y
Saludable



aptitude

Departamento de
Envejecimiento Activo y
Saludable

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



DATOS PERSONALES

NOMBRE

APELLIDOS

EDAD

FIRMA
PARTICIPANTE

FIRMA
PROFESIONAL DE LA SALUD

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TIPO D

El programa de ejercicio físico tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total vas a realizar 60 sesiones de ejercicio físico.

Deberás realizar la rueda completa 3 días no consecutivos y el resto de días solo deberás caminar.

La realización de este programa te permitirá mejorar:

Fuerza Equilibrio Flexibilidad Resistencia

Para ello dispones de:

- Explicaciones de cómo realizar cada uno de los Ejercicios a partir de la página 6.
- Una Rueda de ejercicios que puedes despegar del pasaporte y poner allí donde te sea fácil consultarla.
- Un Diario de actividades para que puedas hacer un seguimiento de tu progreso en la página 19. Las sesiones "ANDAR" corresponden con las sesiones que debes caminar. Las sesiones con "RUEDA" debes realizar la rueda de ejercicios.

ANTES DE COMENZAR CON LOS EJERCICIOS

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Necesitas el siguiente material:

- 2 botellas de agua con _____ ml
- 1 toalla
- 1 globo

CUIDADO



CONSULTA CON TU MÉDICO

Habla con tu médico si no tienes la seguridad de si debes hacer alguno de los ejercicios.

PARA INMEDIATAMENTE

Si durante un ejercicio sientes cualquier tipo de dolor, o notas dificultad para respirar, mareos o palpitaciones, etc.

EJERCICIOS

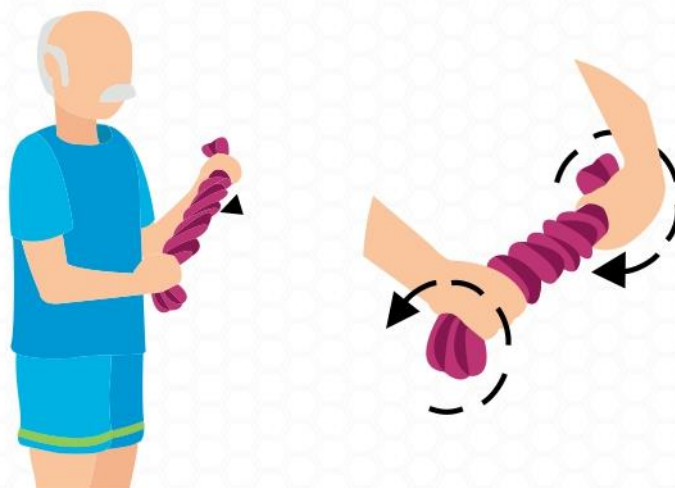


CAMINAR

Camina mirando al frente, no hacia el suelo. Primero apoya el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Camina 2 series de 20 minutos descansando 1 minuto entre series. Termina las series caminando lentamente durante 2 minutos para relajarte.

- 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.



ESTRUJAR UNA TOALLA

Enrolla una toalla pequeña.

Coge la toalla por los dos extremos con ambas manos, y realiza un movimiento similar al de escurrir una toalla empapada de agua.

Aprieta poco a poco, pero tan fuerte como puedas durante 2-3 segundos.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

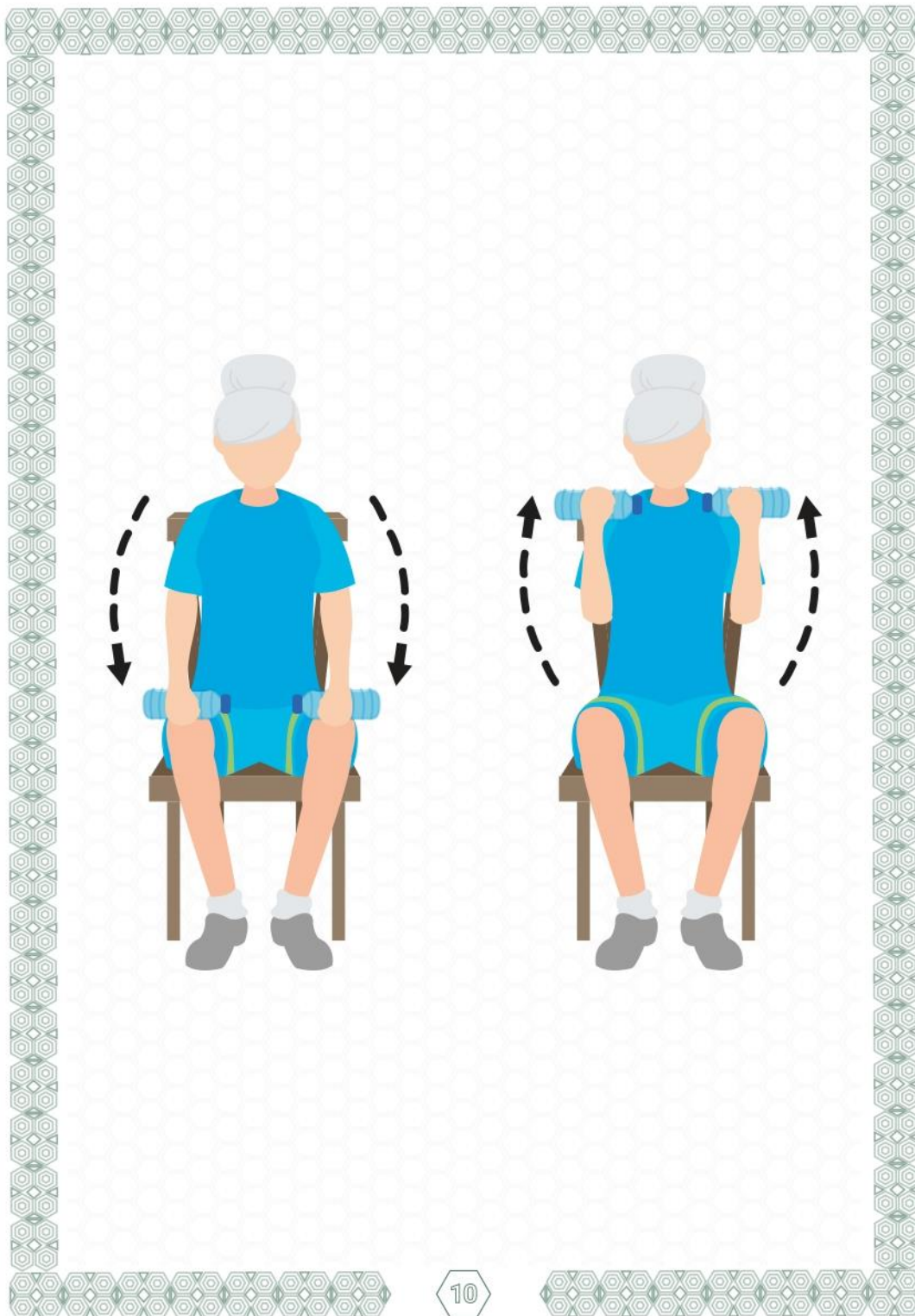
LEVANTAR UNA BOTELLA

Coge dos botellas de plástico rellenas con ____ ml de agua.

Siéntate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y toma una botella en cada mano. Dobla los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que con la cantidad de agua establecida deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- Si ves que no pudieras realizar todas las series, vacía un poco la botella. Si por el contrario terminas las series sin esfuerzo, rellena las botellas con más agua o utiliza una botella con más capacidad.
- Cuando cumplas 6 semanas de actividad rellena la botella con un poco más de agua para subir la intensidad del entrenamiento.



LEVANTARSE DE LA SILLA

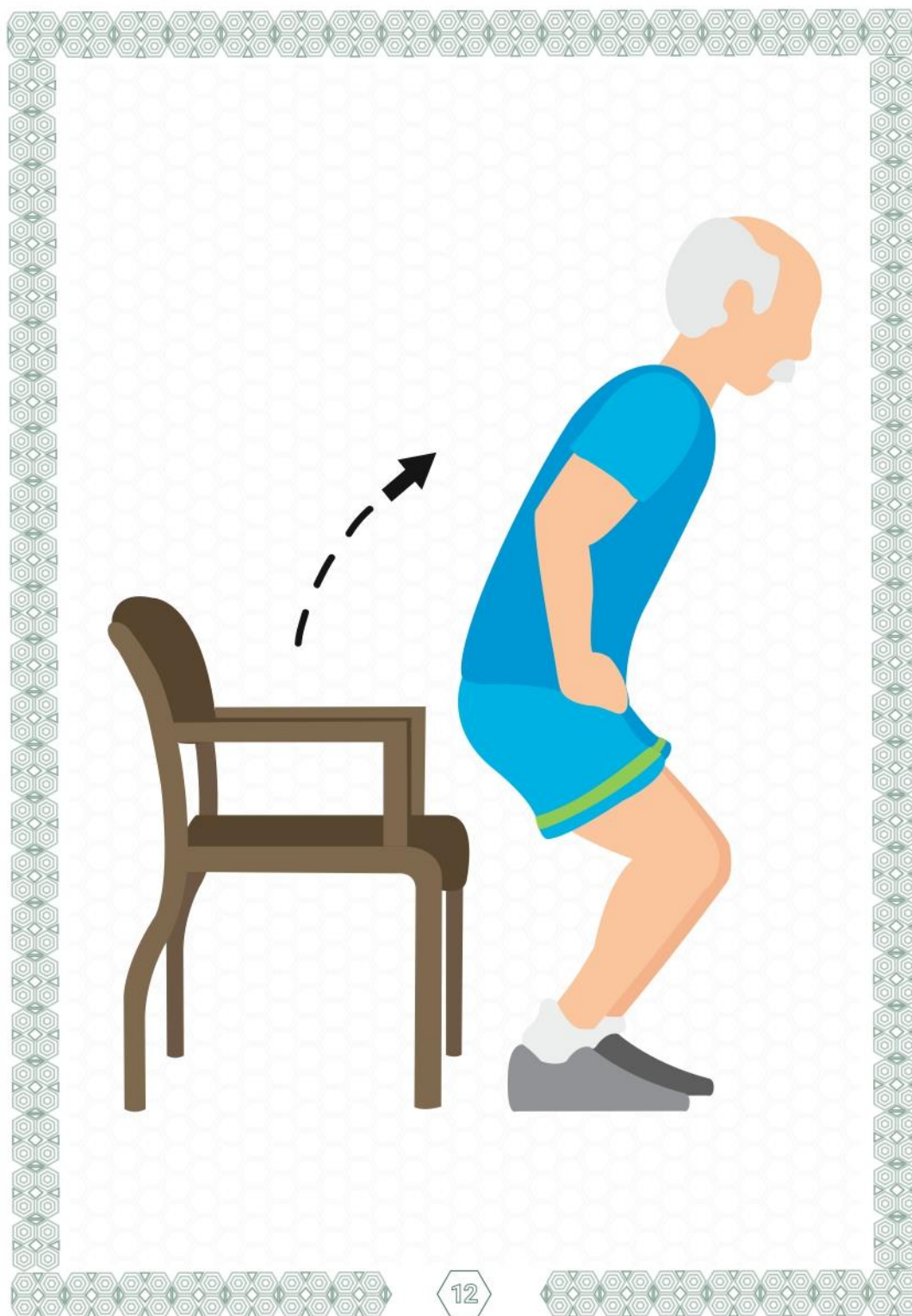
Siéntate en una silla firme y con apoyabrazos.

Apoya bien los pies en el suelo y levántate sin apoyarte en los apoyabrazos de la silla.

Una vez arriba, mantente 1 segundo de pie y vuelve a sentarte.

Realiza 3 series de 12 repeticiones y descansa 1 minuto entre series.

- Recuerda que cuando acabes de hacer la primera serie deberías poder realizar otras 12 repeticiones más notando cierto esfuerzo al realizar el ejercicio.
- En el caso de que no pudieras hacerlo así, apóyate solo con un brazo. Si no puedes con un brazo, hazlo con la ayuda de los dos brazos.

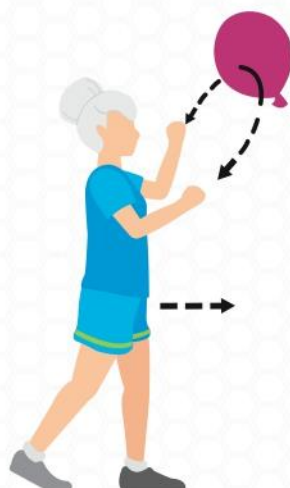




SUBIR Y BAJAR LAS ESCALERAS

Sube y baja escaleras, al comienzo ayudándote de la barandilla. Si te sientes con confianza puedes soltar la barandilla o incluso subir las escaleras de dos en dos peldaños.

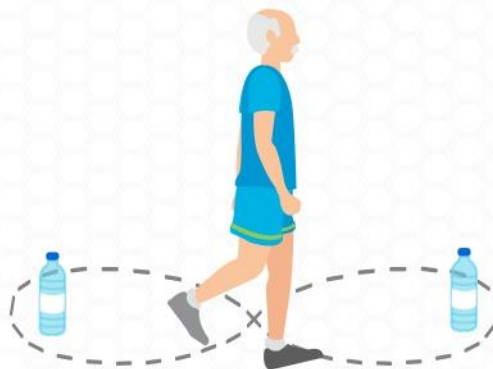
Realiza 3 series de 20 peldaños y descansa 1 minuto entre series.



CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN GLOBO

Camina en línea recta haciendo toques con un globo pasándolo de una mano a otra.

Realiza 2 series de 10 pasos y descansa 30 segundos entre series.



CAMINAR HACIENDO OCHOS

Coloca 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra.

Camina entre ellas haciendo "ochos" como en la imagen. Para y descansa 10 segundos sin sentarte.

Realiza 3 series de 2 vueltas y descansa 1 minuto entre series.

- Modifica la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.
- Camina sobre diferentes superficies, por ejemplo sobre arena o hierba.
- Cierra los ojos, pero solo si alguien está junto a ti.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes sentarte o ponerte de pie para realizar este ejercicio.

Estira los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisieras tocar el techo. Mantén la posición durante 10-12 segundos.

Después haz una pausa y relaja los brazos durante 5 segundos.

Haz 3 series de 3 repeticiones. Y realiza un descanso entre series de 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Siéntate en una silla.

Estira una de las piernas apoyando el talón en el suelo. Coloca las dos manos apoyadas en la rodilla contraria a la pierna estirada.

Tira del pie apoyado en el suelo ligeramente hacia arriba y realiza un movimiento del tronco hacia adelante. Debes sentir cierta tensión en la parte posterior de la espalda y en la parte posterior del muslo. Mantén esta posición durante 10-12 segundos. Descanse 5 segundos.

Realiza 3 series de 6 repeticiones alternando ambas piernas y descansa 30 segundos entre series.



DIARIO DE ACTIVIDADES

Para cumplimentar el diario de actividades, deberás marcar con una X las sesiones que realizas. Hay dos tipos de sesiones, las sesiones RUEDA Y las sesiones CAMINAR.

Al terminar las sesiones de una misma semana, dispones de una evaluación de esfuerzo que te permitirá indicar como te has sentido durante la realización de los ejercicios. El sistema de evaluación está basado en tres estados que se detallan a continuación (ver página 23):

- 😊 El ejercicio ha sido muy fácil (muy suave)
- 😐 El ejercicio ha sido un poco duro (fuerte)
- 😞 El ejercicio ha sido muy duro (muy fuerte)

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 5



SEMANA 6



SEMANA 7



SEMANA 8



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRAIL

DIARIO DE ACTIVIDADES

SEMANA 9



SEMANA 10



SEMANA 11



SEMANA 12



Comparte tus logros en RRSS o con
familiares con #VIVIFRAIL

EVALUACIÓN ESFUERZO

¿Cómo te has sentido cada semana durante la realización de las actividades?

SEMANA 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMANA 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comparte tus logros en RRSS o con familiares con #VIVIFRIL

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Practicar ejercicio

Tu objetivo deber ser practicar ejercicio físico al menos 5 días a la semana y 30 minutos por día. Si puedes hacerlo con un amigo, mucho mejor.

La práctica regular de ejercicio físico te hará sentir activo y animado. Además notarás una mejora en tu capacidad funcional y la mente más despejada y activa.

Alimentación

Para mejorar la fuerza de tus músculos y huesos recuerda comer alimentos ricos en proteínas (Carne, Pescado, leche y huevos)

Bienestar psicológico

Además de mantenerte activo físicamente te recomendamos que cultives tus relaciones sociales y realices actividades que mejoren tu memoria como leer el periódico, jugar a las cartas o el ajedrez o hacer crucigramas.

VERIFICACIÓN DE PROGRAMA COMPLETADO



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL D

FIRMA PROFESIONAL DE LA SALUD

MÁS INFORMACIÓN

Si lo deseas, dispones de más información y nuevas herramientas en:

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

También hemos puesto a tu disposición una App para realizar el Test Vivifrail y seguir el programa de ejercicios correspondiente a tu grado de fragilidad y riesgo de caídas.

Para desacargarte la App sólo tienes que buscar *Vivifrail App* en Google Play o en App Store e instalarla en tu dispositivo Android o iPhone, según corresponda.



PASAPORTE DE
EJERCICIO FÍSICO

VIVIFRAIL
D



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

Anexo 6



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 MANERA 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.



El proyecto ha sido cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Operativo Interregional de España-Francia (PODFR) 2014-2020. El objetivo del PODFR es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y culturales, así como en el apoyo a las estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Regional Government of Navarra and the Social and Economic Interregional Cooperation Program Vivifrail





RUEDA DE EJERCICIOS

CAMINAR
 2 MINUTOS 5 SERIES.

CAMINA A UN RITMO QUE PUEDAS MANTENER UNA CONVERSACION 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 CONTENGAS LA RESPIRACION 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 por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Operativo Interregional de España-Francia (PODFR) 2014-2020. El objetivo del PODFR es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y culturales, así como en el apoyo a las estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Regional Government of Navarra and the Social and Economic Interregional Cooperation Program Vivifrail



Introducción de las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable

Anexo 7

9:12

MIS EJERCICIOS

Carol Velilla Murga

PROGRESO

Robustez

Ejercicios para hoy 9/9

- CAMINAR**

Tiempo: 20 minutos
Series: 2

Más info

Realizado
- LEVANTAR BOTELLA**

Repeticiones: 10
Series: 2

Más info

Realizado
- LEVANTARSE DE LA SILLA**

Repeticiones: 10
Series: 2

Más info

Realizado
- ESTRUJAR UNA TOALLA**

Repeticiones: 10
Series: 2

Más info

Realizado
- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS**

Repeticiones: 20 peldaños
Series: 3

Más info

Realizado
- CAMINAR HACIENDO TOQUES CON UN**

Más info

9:28

MI PROGRESO

SPPB score inicial: 11/12
Duración del viaje: 12 semanas
Recorrido: 1 semanas y 3 días

may. 2021

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Anexo 8

Utiliza estas aplicaciones en el teléfono móvil/tablet:

	Nada	Poco	Normal	A menudo	Muy a menudo
Facebook					
Instagram					
Wathsapp					
Correo electrónico					
Carpeta de salud					
Llamadas					
Aplicaciones ejercicio					

Anexo 9.

ORDEN FORAL 38E/2021, de 9 de febrero, de la Consejera de Derechos Sociales, por la que se aprueba la convocatoria de subvenciones a Entidades locales para el desarrollo de programas que promuevan un envejecimiento activo que aborden el bienestar físico, el bienestar psíquico y el bienestar social, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, en el año 2021. Identificación BDNS: 548429.

La Ley Foral 15/2006, de 14 de diciembre, de Servicios Sociales, establece en su artículo 2 que las actuaciones de los poderes públicos en materia de servicios sociales tendrán como objetivos esenciales, entre otros, mejorar la calidad de vida y promover la normalización, participación e integración social, política, económica, laboral, cultural y educativa de todas las personas, promover la autonomía personal, familiar y de los grupos, fomentar la cohesión social y la solidaridad, prevenir y atender las situaciones de exclusión de las personas y de los grupos, así como atender las necesidades derivadas de la dependencia y de la carencia de recursos básicos, disponiendo que el instrumento en el que se establecerán las prestaciones del sistema público de servicios sociales será la Cartera de Servicios Sociales.

Dicho precepto, dictado en virtud de la competencia exclusiva que ostenta la Comunidad Foral de Navarra en materia de asistencia social a tenor de lo dispuesto en el artículo 44.17 de la Ley Orgánica 13/1982, de 10 de agosto, de Reintegración y Amejoramiento del Régimen Foral de Navarra, ha de ponerse en relación con el artículo 49 de la Constitución Española, según el cual los poderes públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos.

La Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre, de Subvenciones, establece el régimen jurídico general aplicable a éstas cuando sean otorgadas con cargo a los Presupuestos Generales de Navarra para el fomento de actividades de utilidad pública o de interés social. El artículo 17 de esta norma establece los procedimientos de concesión, siendo el procedimiento ordinario el de concurrencia competitiva. La ley foral prevé que excepcionalmente, siempre que así se prevea en las bases reguladoras, la propuesta llevará aparejada el prorrateo entre los beneficiarios de la subvención del importe global máximo destinado a las subvenciones. Este es el supuesto que se produce en esta convocatoria en la que se pretende que el número de entidades locales beneficiarias sea el máximo posible.

El envejecimiento de la población es una realidad, como consecuencia del descenso de la tasa de natalidad que ha se incrementado de tal manera, que, en menos de 30 años, se ha duplicado el número de personas mayores de 65 años. La Comunidad de Navarra no es ajena a este hecho y, las personas mayores de 65 años representan ya el 18,94% de la población total y, las que superan los 80 años alcanzan el 6,33% de la población, con el consiguiente incremento de potenciales personas en situación de dependencia.

El aumento de personas mayores, con una mayor expectativa de vida exige una respuesta desde los poderes públicos para hacer frente a los nuevos retos que conlleva una población cada vez más elevada de personas que han cumplido los 65 años de edad. Con una esperanza de vida de 84,13 años, se sitúa nuestra comunidad entre las comunidades autónomas con mayor índice y además es previsible que la expectativa de vida continúe aumentando, debido a la mejora del bienestar social y de la salud de la población.

Por otra parte, la presencia del COVID-19 afecta a todas las personas, pero no a todas por igual. Las personas mayores y/o personas dependientes son un grupo especialmente vulnerable ante la enfermedad por el SARS-CoV-2 que presenta un peor pronóstico, por su comorbilidad, los síndromes geriátricos y la fragilidad asociada al envejecimiento.

Asimismo, el confinamiento ha causado consecuencias negativas en la población mayor y/o persona dependiente, como la reducción o inactividad física, problemas de sueño y somnolencia diurna; aumento del deterioro cognitivo; trastornos conductuales; afectación del estado emocional y anímico, con aumento de la sintomatología depresiva; falta de contacto con red social y soledad. Además con la soledad aumenta el riesgo de sedentarismo, la aparición de enfermedades

cardiovasculares, la ingesta de una alimentación inadecuada y por consiguiente un mayor riesgo de mortalidad.

Por todo ello, desde el Departamento de Derechos Sociales se ve necesario trabajar en el desarrollo de políticas que se adapten a este escenario con el fin de ofrecer una respuesta adecuada, a través de la promoción de la autonomía personal, la prevención y la atención a la dependencia, así como el fomentar y reforzar estrategias de afrontamiento a esta situación de crisis sanitaria.

El Decreto Foral 301/2019, de 6 de noviembre, por el que se aprobaron los Estatutos de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas, otorgándosele a este organismo funciones sobre la materia a que afecta la presente convocatoria.

Vistos los informes técnicos y jurídicos obrantes en el expediente, que ponen de manifiesto la oportunidad e interés público de la aprobación de la presente convocatoria, así como la legalidad de la misma y sus correspondientes bases reguladoras.

En consecuencia, en virtud de las atribuciones que me han sido conferidas por la Ley Foral 14/2004, de 3 de diciembre, del Gobierno de Navarra y de su Presidenta o Presidente y por el Decreto Foral 92/2019, de 14 de agosto, por el que se establece la estructura orgánica del Departamento de Derechos Sociales.

ORDENO:

1. Aprobar las bases de la convocatoria de subvenciones a entidades locales para el desarrollo de programas de promoción de la autonomía y prevención de la dependencia en el año 2021, que figuran como Anexos I a esta Orden Foral.
2. Autorizar un gasto con cargo a las siguientes partidas del presupuesto de gasto de 2021 o análogas que se habiliten al efecto:

Partida presupuestaria

De conformidad con el artículo 58.2 del Real Decreto 887/2006, de 21 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley de Subvenciones, en caso de que existiera una mayor disponibilidad presupuestaria en las referidas partidas, con anterioridad a la resolución de concesión de la convocatoria, podrán incrementarse los importes inicialmente previstos.

El importe autorizado a cada partida, se utilizará para resolver cada programa. En el supuesto de que la cuantía de la subvención de uno de los dos, no alcanzará el importe total reservado para cada modalidad, la cantidad sobrante incrementará la cantidad destinada al otro programa.

3. Publicar esta Orden Foral y sus Anexos en el Boletín Oficial de Navarra.
4. Trasladar esta Orden Foral a la Sección de Programas y Gestión de Subvenciones, al Centro Contable de la Sección de Gestión Económica y Presupuestaria y al Negociado

de Asuntos Administrativos de la Secretaría General Técnica, así como a la Base de Datos Nacional de Subvenciones, a los efectos oportunos.

Pamplona, 9 de febrero de 2021.-La Consejera de Derechos Sociales, María Carmen Maeztu Villafranca.

ANEXO I

Bases de la convocatoria de subvenciones a Entidades Locales para el desarrollo de programas de envejecimiento activo que promuevan el bienestar físico, el bienestar psíquico y el bienestar social, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, en el año 2021

1. Objeto.

La presente convocatoria tiene por objeto establecer el régimen de concesión de subvenciones a Entidades Locales para el desarrollo de programas destinados a la promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia, así como la realización de actuaciones encaminadas a abordar las situaciones de soledad que se han producido y/o agravado en las personas mayores y/o personas dependientes, tras la aparición del COVID-19.

2. Modalidades.

A efectos de esta convocatoria, se podrá acceder a la subvención mediante dos modalidades, que pueden ser compatibles entre sí:

- a) "Programas de promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia en las personas mayores."
- b) "Programa para apoyo psicológico y emocional a personas mayores y/o personas dependientes".

3. Entidades Beneficiarias y requisitos.

3.1. Podrán ser beneficiarias de estas subvenciones las Entidades Locales de la Comunidad Foral de Navarra que presenten la ejecución de un programa de promoción de la autonomía y prevención de la dependencia y/o la realización de un programa de apoyo psicológico y emocional a las personas mayores y/o personas dependientes que se realicen durante el año 2021.

3.2. No podrán obtener la condición de beneficiario, las Entidades locales que se encuentren incurso en alguna de las causas de prohibición previstas en el artículo 13 de la Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre, de Subvenciones.

4. Gastos subvencionables.

Se subvencionarán los gastos del personal contratado por la entidad beneficiaria para llevar a cabo el proyecto o programa presentado para ser subvencionado.

5. Presentación de solicitudes.

5.1. Plazo y lugar de presentación de solicitudes.

Las Entidades locales interesadas deberán presentar una solicitud conforme al modelo elaborado a tal fin que estará a disposición de las mismas en la página web del mismo organismo. En dicha solicitud, la entidad local correspondiente señalará si opta a uno o a ambos programas de la convocatoria.

La solicitud deberá presentarse en el plazo de 30 días naturales a contar desde el día siguiente al de la publicación de la presente convocatoria en el Boletín Oficial de Navarra.

La presentación de solicitudes se efectuará de forma telemática a través del Registro General Electrónico del Gobierno de Navarra, dirigido a la unidad administrativa que gestione la subvención.

La solicitud de subvención supone la aceptación de las bases que rigen la presente convocatoria.

5.2. Documentación general a presentar.

La Entidad local debe presentar la siguiente documentación:

a) La documentación que justifique el cumplimiento de los requisitos previstos en la base 3.1, donde conste el proyecto a financiar.

b) Proyecto técnico para el que se solicita subvención, detallando acciones, recursos, presupuestos y plazos, así como, la Ficha Descriptiva Básica del programa totalmente cumplimentado, de acuerdo con el modelo incluido en el Anexo 4. Se deberá presentar una ficha por cada proyecto a subvencionar.

c) Declaración responsable de que están sujetos y cumplen con el artículo 13 de la Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre, de Subvenciones, de acuerdo con el modelo incluido en el Anexo 5.

d) Cuando la entidad solicitante vaya a percibir por primera vez ayudas o desee cambiar la cuenta de abono de las mismas, deberá presentar la solicitud de abono por transferencia debidamente cumplimentada y firmada, de acuerdo con el modelo en el Anexo 6.

Si existen documentos que obran ya en poder de la Administración de la Comunidad Foral, la entidad interesada debe hacerlo constar así en su solicitud, indicando el documento de que se trata, y en número de expediente administrativo donde se encuentra, autorizando al Departamento de Derechos Sociales a su acceso en caso de ser datos protegidos según el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y Garantía de Derechos Digitales y la normativa que la desarrolla.

La entidad podrá presentar voluntariamente aquellos anexos complementarios que desee. Estos anexos tendrán carácter meramente informativo y deberán estar debidamente diferenciados con respecto a la documentación obligatoria necesaria para valorar.

5.3. Subsanación de la solicitud.

Si a la solicitud no se adjuntaran los documentos preceptivos, o estos estuviesen incompletos, por parte del órgano instructor se requerirá a la entidad interesada para que la subsane en el plazo máximo de 10 días naturales, indicándole que si no lo hiciera, se le tendrá por desistida de su solicitud, dictándose y notificándose en tal caso resolución de archivo del expediente, en los términos previstos en la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

Así mismo, el órgano instructor podrá recabar en cualquier momento la documentación o información complementaria que considere necesaria para la resolución de la convocatoria y, en su caso, para acreditar el exacto cumplimiento de las condiciones exigidas en estas bases.

6. Ordenación, instrucción y resolución.

A los efectos previstos en la presente convocatoria se atribuyen a la Sección de Programas y Gestión de Subvenciones, las funciones de ordenación e instrucción del procedimiento de concesión de las subvenciones.

Es competente para la resolución del procedimiento de concesión la Directora Gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas.

7. Normas generales: procedimiento de concesión, prioridades y valoración.

7.1. Procedimiento de concesión.

La concesión de la subvención objeto de esta convocatoria se efectuará en régimen de concurrencia competitiva, mediante la comparación de las solicitudes presentadas de conformidad con lo dispuesto en el artículo 17.1 de la Ley Foral de Subvenciones.

La asignación de la cuantía de la subvención se hará en función de la subvención máxima prevista en cada una de las modalidades y la solicitud de subvención.

Cuando la cantidad total resultante de la valoración económica sea superior a la consignación presupuestaria disponible, se efectuará un reparto proporcional o prorrateo sobre las cuantías resultantes de la aplicación del baremo correspondiente, en cada una de las modalidades.

7.2. Valoración.

En ambas modalidades, se valorarán todos los proyectos presentados, teniéndose en cuenta solo aquellos proyectos que están técnicamente fundamentados con adecuación de los objetivos, las actividades, la utilización de los recursos humanos, técnicos y presupuestarios adecuados. El programa debe responder a las necesidades

de las personas beneficiarias, que participan en la realización de las actividades propuestas.

En caso contrario, se valorará negativamente y no se concederá la subvención.

8. Asignación de la cuantía de la subvención.

Para ambas modalidades, la cuantía máxima de la subvención será del 50% del gasto del personal contratado para realizar el proyecto presentado, siempre que la consignación presupuestaria existente lo haga posible, (ver Anexos 2 y 3).

Cuando la suma exceda el crédito disponible, se prorrateará entre los beneficiarios de la subvención el importe global máximo destinado por la consignación presupuestaria de cada modalidad.

El importe máximo de subvención que podrá obtener cualquiera de las Entidades que opten a esta subvención, nunca será superior al 25% del presupuesto inicial de cada modalidad de la convocatoria.

9. Resolución del procedimiento, notificación, publicidad y recursos.

Una vez evaluadas todas las solicitudes, se determinará una valoración definitiva. En aquellos proyectos que hayan sido valorados positivamente se determinará la cuantía de la subvención en función del gasto de personal presentado por cada entidad, en cada modalidad y del prorrateo aplicado en función del número de solicitudes y consignación presupuestaria.

En aquellas solicitudes que han sido valoradas negativamente, no se concederá subvención.

A la vista de las correspondientes propuestas de resolución formuladas por el órgano instructor, la Directora Gerente de la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas resolverá la concesión de las subvenciones.

Las resoluciones se notificarán a las entidades interesadas y harán constar los fundamentos en virtud de los cuales se adopten, la relación de solicitantes a los que se concede la subvención y, en su caso, la denegación del resto de las solicitudes. En el caso de concesión, figurará la finalidad, importe, forma de abono, modo y plazo de justificación de la subvención.

Sin perjuicio de lo anterior, las resoluciones de concesión se publicarán en la Web del Gobierno de Navarra. En la publicación se expresará la convocatoria y crédito presupuestario al que se imputen las subvenciones, entidades beneficiarias, cantidad concedida y finalidad de la subvención.

Las Entidades locales por su parte, darán publicidad por los medios que consideren adecuados.

Las resoluciones se dictarán y notificarán en el plazo máximo previsto legalmente en el artículo 17.4 de la Ley Foral de Subvenciones. Transcurrido dicho plazo, las entidades

interesadas podrán entender desestimadas sus solicitudes, sin perjuicio de la subsistencia de la obligación de resolver por parte de la Administración.

Frente a la resolución, expresa o presunta, cabrá interponer recurso de alzada ante la Consejera de Derechos Sociales, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Foral 11/2019, de 11 de marzo, de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y del Sector Público Institucional Foral y en la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

10. Compatibilidad.

La concesión de las subvenciones previstas en esta convocatoria será compatible con cualquier otro tipo de subvención o ayuda concedida para la misma finalidad. Sin embargo, el importe de aquéllas no podrá ser en ningún caso de tal cuantía que, aislada o conjuntamente con otras subvenciones, ayudas, ingresos o recursos propios de la actividad objeto de subvención supere el coste de la actividad a desarrollar por la entidad beneficiaria.

11. Abono de la subvención.

En todos los casos, el abono de la subvención se realizará previo cumplimiento del Decreto Foral 59/2013, de 11 de septiembre, por el que se regulan las obligaciones de transparencia de los beneficiarios de subvenciones con cargo a los presupuestos generales de Navarra.

Con carácter general, el pago de la subvención se hará conforme a lo establecido por el artículo 32 de la Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre de Subvenciones, previa justificación de la realización de la actividad conforme a lo señalado en la base 11 de este anexo.

12. Justificación de la subvención.

12.1. Justificación parcial de la subvención.

Las entidades deberán presentar la justificación de los gastos con fecha límite 10 de noviembre del año en curso, se presentará la siguiente documentación:

a) Listado de gastos de personal aplicados a la subvención.

En caso de que se lleve a cabo el proyecto con personal de la entidad, este listado deberá estar respaldado por la presentación de las nóminas, los justificantes de pago de las mismas, los TC2 correspondientes de los profesionales contratados con sus recibos de liquidación de cotizaciones, así como el recibo del pago de IRPF e Ingresos a cuenta del IRPF (Modelo 190). Dicho listado de gastos será remitido por las entidades, por medios telemáticos y firmado digitalmente por el representante legal de la entidad, declarando que los gastos imputados se presentan exclusivamente a esta subvención.

En el supuesto de que el proyecto sea realizado a través de una contratación por asistencia técnica, se presentará mediante las facturas y comprobantes de pago del servicio.

El listado de gastos aceptados, con sus correspondientes modificaciones, si las hubiere, será remitido por el órgano gestor mediante correo electrónico a las entidades, certificando la presentación de la documentación aceptada ante la ANADP para justificar la subvención percibida.

Además, las Entidades deberán justificar el destino de la subvención concedida con la presentación de la memoria técnica y un certificado de la adecuada aplicación del gasto a la actividad subvencionada, firmado por el/la Secretario/a del Ayuntamiento, con el visto bueno de la Intervención en aquellos Ayuntamientos en que haya Interventor/a, junto a la relación de facturas relacionadas con el programa.

b) Memoria técnica sobre la ejecución de los programas subvencionados.

Dicha memoria deberá desarrollarse en un máximo de diez folios debidamente numerados por cada uno de los programas, excluidas del cómputo la portada y el índice. El tamaño de la hoja será DIN A4 y su impresión se realizará a dos caras. El tipo de letra será Arial o similar con tamaño mínimo 11 e interlineado sencillo. Los gráficos no podrán tener un tamaño de letra inferior a 10 y no podrán ocupar la totalidad de la página. En caso de superar dicho número, el órgano gestor valorará únicamente hasta alcanzar el número máximo de páginas.

En ella, la Entidad local comunicará la publicidad que ha realizado expresando que el Programa se encuentra financiado por el Gobierno de Navarra, acompañado por el símbolo oficial del Gobierno de Navarra.

c) Listado de personas usuarias de cada programa subvencionado, diferenciando el género, en soporte informático.

d) Cuenta de resultados (ingresos y gastos) de los programas subvencionados.

En el capítulo de ingresos, la entidad deberá reflejar los ingresos recibidos para financiar la actividad subvencionada, indicando el importe y procedencia de estos fondos, incluidas las subvenciones compatibles con la concedida por la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas, de forma que la totalidad de ingresos no sobrepasen los costes de la realización de la actividad subvencionada.

En el capítulo de gastos se incluirán todos los gastos agrupados en dos conceptos: personal y actividades.

12.2. Justificación final de la subvención.

En el mes de febrero de 2022, la entidad beneficiaria presentará como documentación justificativa de la ejecución de la actividad, una Memoria técnica de la Entidad incluyendo los programas subvencionados en esta convocatoria.

Dicha Memoria deberá desarrollarse en un máximo de veinticinco folios (50 caras) debidamente numerados, excluidas del cómputo la portada y el índice. El tamaño de la hoja será DIN A4 y su impresión a dos caras. El tipo de letra será Arial o similar con un tamaño mínimo de 11 e interlineado sencillo. Los gráficos podrán tener un tamaño de

letra inferior no menor de 10 y no podrán ocupar la totalidad de la página. En caso de superar dicho número, el órgano gestor valorará únicamente hasta alcanzar el número máximo de páginas.

No será necesario presentar esta memoria en el caso de que se haya presentado en la justificación parcial.

13. Obligaciones de las entidades beneficiarias.

- a) Ejecutar el proyecto en cualquiera de las áreas de actuación, en los términos descritos por la entidad en la solicitud y en las condiciones de concesión de la subvención.
- b) Presentar los documentos justificativos, intermedios y finales, referidos en la base 12 del presente anexo.
- c) Someterse a las actuaciones de comprobación a efectuar por el órgano concedente y por los demás que, de acuerdo con el ordenamiento jurídico vigente, resulten competentes.
- d) Conservar los documentos justificativos relacionados con la actividad subvencionada, incluidos los documentos electrónicos, en tanto puedan ser objeto de las actuaciones de comprobación y control.
- e) Comunicar al órgano concedente la obtención de otras ayudas, ingresos o recursos que financien la actividad subvencionada. Tal comunicación deberá efectuarse tan pronto como se conozca y, en todo caso, con anterioridad a la justificación de la aplicación dada a los fondos percibidos.
- f) Cumplir las obligaciones contables que, de conformidad con la naturaleza de la entidad, sean exigibles.
- g) Proceder al reintegro de los fondos percibidos, en los supuestos previstos en esta convocatoria y en la legislación de aplicación.
- h) Las restantes obligaciones impuestas por la Ley Foral de Subvenciones a los beneficiarios de las misma.

14. Subcontratación y contratación de proveedores.

14.1. Subcontratación.

A los efectos previstos en esta convocatoria, está permitida la subcontratación, entendiéndose por ésta la concertación con terceros de la ejecución parcial de la actividad que constituye el objeto de la subvención. Queda fuera de este concepto, la contratación de aquellos gastos en que tenga que incurrir el beneficiario para la realización por sí mismo de la actividad subvencionada.

14.2. Contratación de proveedores.

De acuerdo con lo previsto en el artículo 28.3 de la Ley Foral de Subvenciones, cuando el importe del gasto subvencionable supere la cuantía de 12.000 euros en el supuesto de prestación de servicios por empresas de consultoría o asistencia, la entidad beneficiaria deberá acreditar ante el órgano concedente que la elección del proveedor se ha realizado con criterios de eficiencia y economía.

En tales supuestos la entidad beneficiaria deberá consultar y negociar los términos del contrato con, al menos, tres empresas capacitadas para la realización del objeto, perfeccionando el mismo con la que presente la oferta más ventajosa. El citado trámite de consulta y las correspondientes ofertas deberán ser conservados por la entidad beneficiaria, acreditando los referidos extremos documentalmente ante el órgano concedente de la subvención, tan pronto como se haya perfeccionado el contrato. Juntamente con dichos documentos se aportará un breve informe justificativo de la selección efectuada.

La obligación de consulta a varias empresas quedará exceptuada en los casos en que, por las especiales características de los gastos subvencionables, no exista en el mercado suficiente número de entidades que presten el suministro o servicio o cuando el gasto se haya realizado con anterioridad a la solicitud de subvención.

15. Alteración de condiciones.

Las entidades beneficiarias deberán comunicar a la Agencia Navarra para la Autonomía y Desarrollo de las Personas, además de la obtención de subvenciones, ayudas u otros ingresos concurrentes, cuantas alteraciones se produzcan en las condiciones tenidas en cuenta para la concesión de la subvención y la determinación de su cuantía.

Las entidades subvencionadas deberán solicitar, con carácter excepcional, la modificación del contenido de las actuaciones básicas o programas subvencionados, así como la forma y plazos de su ejecución, cuando:

- a) Aparezcan circunstancias que alteren o dificulten el desarrollo de las actuaciones básicas o del programa.
- b) Cuando por una utilización eficiente de los recursos existan remanentes no aplicados a la actividad subvencionada y se quieran utilizar dichos remanentes, para una ampliación de actividades del proyecto subvencionado.

Las solicitudes de modificación deberán fundamentar suficientemente dicha alteración o dificultad y deberán formularse con carácter inmediato a la aparición de las circunstancias que las justifiquen y, en todo caso, con anterioridad al momento en que finalice el plazo de ejecución de las actuaciones básicas o programas subvencionados.

Toda alteración de las condiciones tenidas en cuenta para la concesión de la subvención, con independencia de que sea admitida por la Agencia Navarra para la Autonomía y Desarrollo de las Personas, podrá dar lugar a la modificación de la resolución de concesión o, en su caso, al reintegro de la cuantía que corresponda.

16. Reintegro e incumplimientos.

La no ejecución o el incumplimiento de las condiciones impuestas con motivo de la concesión de la subvención, así como la concurrencia de las demás causas previstas en el artículo 35 de la Ley Foral de Subvenciones o el incumplimiento de las obligaciones específicamente señaladas en esta convocatoria, generarán la obligación de reintegrar, total o parcialmente, la cuantía recibida. En los casos legalmente previstos, procederá, además, la exigencia del interés de demora correspondiente, devengado desde la fecha del pago de la subvención hasta aquella en que se dicte la resolución de reintegro.

El procedimiento para exigir el reintegro se regirá por lo dispuesto en el citado artículo, debiendo ser resuelto en el plazo de doce meses desde su inicio.

No obstante, la entidad podrá solicitar voluntariamente el reintegro de la cuantía de subvención no justificada, debiendo presentar un justificante de ingreso a favor del Departamento de Derechos Sociales por la diferencia entre la cuantía anticipada y la justificada. En este supuesto, no se aplicará interés de demora y supondrá la renuncia expresa de la entidad al importe devuelto.

Así mismo, cuando el cumplimiento por la entidad beneficiaria se aproxime de modo significativo al cumplimiento total y se acredite por ésta una actuación inequívocamente tendente al cumplimiento de sus obligaciones, la cantidad a reintegrar o a abonar vendrá determinada, con arreglo al principio de proporcionalidad, por el volumen y grado de cumplimiento de las condiciones impuestas con motivo de la concesión de la subvención. La graduación del incumplimiento será acorde a lo previsto en el artículo 14.1.p) de la Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre, de Subvenciones.

Transcurridos los plazos de justificación, parciales o final, sin haberse presentado la correspondiente documentación, cuando ésta se presentase dentro de los 5 días inmediatamente siguientes a dicho período, tal retraso será penalizado con una reducción proporcional del cinco por ciento en el importe de la subvención concedida.

17. Infracciones y sanciones.

Las entidades beneficiarias de las subvenciones previstas en esta convocatoria quedan sometidas a las responsabilidades y régimen sancionador que sobre infracciones administrativas en materia de subvenciones establecen los artículos 42 y siguientes de la Ley Foral de Subvenciones.

La imposición de las sanciones en materia de subvenciones se efectuará mediante el procedimiento que se establezca reglamentariamente y, en su defecto, conforme a lo dispuesto en el Título V de la Ley Foral 11/2019, de 11 de marzo, de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y del Sector Público Institucional Foral.

18. Recursos administrativos procedentes contra la convocatoria y sus bases reguladoras.

Contra la presente convocatoria y sus bases reguladoras cabe interponer recurso de alzada ante el Gobierno de Navarra, en el plazo de un mes contado a partir del día siguiente al de su publicación, de conformidad con lo dispuesto en la Ley Foral

11/2019, de 11 de marzo, de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y del Sector Público Institucional Foral y en la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

19. Normativa aplicable.

Además de lo previsto en las presentes bases reguladoras son de aplicación las disposiciones contenidas en la Ley Foral 11/2005, de 9 de noviembre, de Subvenciones, la Ley Foral 15/2006, de 14 de diciembre, de Servicios Sociales, el Decreto Foral 69/2008, de 17 de junio, por la que se aprueba la Cartera de Servicios Sociales de ámbito general, la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia; el Real Decreto 1051/2013, de 27 de diciembre, por el que se regulan las prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia y Ley Foral 11/2019, de 11 de marzo, de la Administración de la Comunidad Foral de Navarra y del Sector Público Institucional Foral y en la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

ANEXO 2

Bases específicas de la Modalidad A

Programa de promoción a la autonomía y prevención a la dependencia de las personas mayores.

1. Objeto.

Los programas de promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia engloban un conjunto de servicios prestados de manera ambulatoria y que tienen por finalidad desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria.

2. Objetivos generales.

Los objetivos generales que deben regir estos programas son los siguientes:

- Promover el envejecimiento activo, desarrollando acciones de prevención de la dependencia, facilitando una forma de vida saludable.
- Promover la autonomía y desarrollo personal de las personas mayores y el respiro de sus cuidadoras/es.
- Potenciar, conservar o ralentizar la pérdida de las capacidades de las personas mayores, en la realización de las actividades de la vida diaria.
- Garantizar los apoyos y cuidados necesarios para el desarrollo de las actividades de autocuidado.

-Ofrecer el cuidado y apoyo personal y social que las personas necesiten para mejorar su situación y calidad de vida, ofreciendo un trato digno, respetando su voluntad y, en su caso, teniendo en consideración la aportación de sus familiares.

-Fomentar el mantenimiento de la autonomía y promover el desarrollo de sus preferencias, intereses y proyectos de vida.

-Trabajar las capacidades intelectuales más significativas para la persona en su mantenimiento cognoscitivo.

-Promover contextos en los que se desarrollen experiencias.

-Mantener y desarrollar las habilidades socio-afectivas para la interacción y la comunicación con las demás personas.

-Proporcionar el apoyo necesario a la persona cuidadora, para garantizar una atención adecuada a la persona mayor, como a ella misma.

3. Programas subvencionables.

A los efectos de la presente orden serán subvencionables los programas de promoción de la autonomía y prevención de la dependencia de las Entidades Locales desarrollados desde el 1 de enero hasta el 31 de octubre del 2021, destinados a las personas mayores de 65 años, o mayores de 60 años, con la condición de pensionistas.

Los programas subvencionables serán los que desarrollen en las siguientes áreas:

a) Área de actividad física. Los programas irán dirigidos a promover y/o mantener la autonomía funcional mediante el diseño y ejecución de actividades basadas en el ejercicio físico. La finalidad de estos programas irá orientada a generar un estilo de vida activo y saludable que contribuya a potenciar la salud, la capacidad funcional y, por tanto, la calidad de vida de las personas.

b) Área de capacitación funcional. Los programas irán encaminados a mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan mejorar su autonomía en la realización de las actividades diarias, a través del entrenamiento en las propias actividades, el asesoramiento en técnicas posturales, organización de la rutina diaria, etc.

c) Área cognitiva. Los programas de esta área propiciarán actividades preventivas destinadas a la estimulación de las capacidades cognitivas superiores como el razonamiento, el mantenimiento y la agilidad mental, la concentración, el lenguaje y el entrenamiento de la memoria, ofreciéndoles las técnicas y estrategias que promuevan la mejora y la rehabilitación de las capacidades cognitivas. La realización de estos programas podría realizarse mediante el uso de nuevas tecnologías.

Las actuaciones se orientarán a retrasar, y a ser posible minorar, el deterioro cognitivo, para mantener las habilidades psicosociales necesarias en las actividades de la vida diaria y toma de decisiones.

d) Área emocional-afectiva social. Los programas irán enfocados a impulsar el asesoramiento, la formación e información a las personas cuidadoras no profesionales de las personas mayores y/o dependientes. El diseño de este programa consistirá en propiciar la información y asesoramiento, así como intervenciones psicoeducativas grupales a las familias cuidadoras.

4. Asignación de la cuantía de la subvención.

Se considera personal subvencionable, al personal contratado con perfil profesional socio-sanitario o social que lleva a la práctica el programa, bien sea contratado de manera directa por la Entidad local o aquel que ha sido contratado por asistencia técnica y a través de una empresa realice la ejecución del programa.

5. Disponibilidad presupuestaria.

La cuantía destinada a tales fines será de 160.000 euros, con cargo a la partida presupuestaria 920005 93100 4609 231B02 (E) Subvención a EELL para programas de promoción de la autonomía y prevención de la dependencia.

ANEXO 3

Bases específicas de la Modalidad B

Programa para apoyo psicológico y emocional a las personas mayores y/o personas dependientes.

1. Objeto.

Los programas para apoyo psicológico y emocional a las personas mayores y/o personas dependientes para hacer frente a las secuelas del COVID-19, engloban un conjunto de acciones para la gestión de las situaciones de estrés, depresión o ansiedad, etc.

2. Objetivos generales.

Los objetivos generales que deben regir estos programas son los siguientes:

- Identificar la situación emocional de las personas mayores y/o personas dependientes de la localidad con el fin de detectar las personas que requieren apoyo psicológico y/o emocional por la pandemia.
- Informar y sensibilizar sobre salud mental.
- Favorecer la gestión del estrés producido por la crisis sanitaria y el distanciamiento interpersonal.
- Ofrecer apoyo psicológico a las personas mayores y/o personas dependientes que han pasado por la enfermedad o han perdido un familiar querido.
- Dotar a las personas participantes de estrategias emocionales derivados de la pandemia.

-Atender las necesidades de las personas que están sufriendo un impacto psicológico generado por la situación del COVID-19.

-Desarrollar redes sociales de apoyo en las localidades y facilitar la vinculación de esas personas que requieren apoyo emocional con la red social de su localidad.

3. Programas subvencionables.

A los efectos de la presente orden serán subvencionables los programas de psicología comunitaria destinados a las personas mayores y/o personas dependientes diseñados y desarrollados desde el 1 de noviembre del 2020 hasta el 31 de octubre del 2021, por las entidades sociales para atender el impacto de la pandemia en esta población.

Los programas subvencionables serán los que aborden acciones que favorezcan la resiliencia y el bienestar de las personas mayores y/o personas dependientes, proporcionando herramientas para ayudar a las personas que se encuentren en situación de crisis.

En este sentido se apoyarán:

-Talleres psicoeducativos sobre prevención y promoción de la salud mental en tiempo de crisis.

-Talleres en relación al bienestar emocional y prevención de la ansiedad y el estrés.

-Talleres en relación a los primeros auxilios emocionales.

-Programa de apoyo, orientación y asesoramiento individual para aquellas personas que por su situación de vulnerabilidad necesiten una atención personalizada.

4. Asignación de la cuantía de la subvención.

Se considera personal subvencionable, al personal contratado con perfil profesional de psicología que lleva a la práctica el programa, bien sea contratado de manera directa por la Entidad local o aquel que ha sido contratado por asistencia técnica y a través de una empresa realice la ejecución del programa.

5. Disponibilidad presupuestaria.

La cuantía destinada a tales fines, tendrá un importe de 200.000,00 euros, con cargo a la partida presupuestaria 920005 93100 460902311511 Subvención a EELL para Apoyo Psicológico y emocional a mayores.

11. Resumen en castellano e inglés

11.1 Resumen castellano

Según las proyecciones de población más probables realizadas por el Instituto de Estadística de Navarra, en 2022 el 20% de la población de Navarra será mayor de 64 años, y el 7% mayor de 80.

El programa Introducción de las TIC en los cuidados de personas mayores de Navarra fomentando un envejecimiento activo y saludable, nace de la necesidad de promover que el envejecimiento de la población de Navarra se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible. Las nuevas tecnologías se pueden convertir en un gran aliado para esta necesidad, pero para ello, es imprescindible romper esa barrera tecnológica que afecta a los más mayores con programas que acerquen esa tecnología, que la integren dentro de su vida facilitando su día a día.

En este programa nos vamos a centrar en la población de Castejón (Navarra), y nuestra población diana serán las personas mayores de 65 años.

El objetivo general de este programa es Incorporar las TIC en personas mayores, según sus necesidades y de forma individualizada en el contexto de un envejecimiento activo y saludable.

Nuestros objetivos específicos son:

- Realizar actividad física
- Conseguir una mayor adherencia a realizar ejercicio físico en casa
- Empoderar a las personas mayores de conocimientos en TIC para fomentar la prevención o autogestión de enfermedades
- Empoderar a las personas mayores y que sean protagonistas de la gestión de sus procesos de salud y enfermedad
- Conseguir mayor calidad de vida
- Reducir la brecha digital en personas mayores

Para cumplir estos objetivos, se han propuesto una serie de actividades integrando por un lado, actividades físicas reguladas por el programa Vivifrail y marchas por el pueblo y por otro, clases de informática. Estas actividades tendrán una duración de tres meses, comenzando en Marzo de 2022 y finalizando en Mayo de 2022.

Con la integración de actividad física y clases de informática buscamos crear adherencia al uso de tecnologías y ejercicio además de que vivan el uso de las tecnologías como algo cotidiano que les pueda servir en su vida diaria para realizar gestiones económicas, sanitarias, realizar compras, ejercicio...

Todos los participantes estarán monitorizados en todo momento por profesionales tanto en el programa Vivifrail como en las marchas por el pueblo o como en las clases de informática.

Se entregará una Tablet Bleta adaptada a personas mayores a cada participante para que las utilicen tanto en las sesiones de informática como en las de actividad física además de que vayan incorporando lo aprendido en su día a día.

Para finalizar, mediremos los distintos indicadores propuestos para evaluar el programa y si es necesario proponer mejoras para poder realizar futuras ediciones.

11.2 Resumen inglés

According to the most likely population projections conducted by The Statistical Institute of Navarre, in 2022 the 20% of the residents of Navarre will be older than 64 years old, and the 7%, older than 80 years old.

The program "Introduction to ICT (Information and Communications Technology) to the elderly in Navarre, promoting an active and healthy ageing" has been created to cover the need of encouraging residents of Navarre to have the best quality of life and functional capacity when getting older, in order to keep the elderly active, self-sufficient and independent for a longer time. New technologies could be a good ally to cover this necessity; however, it is essential to break the technological barrier between

ICT and the elderly through the introduction of programs into their daily lives and society, with the aim of bringing technology closer and improving their quality of life.

This program is focused on the population of Castejón (Navarre), targeting citizens older than 65 years old in particular.

The aim of this program is to incorporate ICT into elderly people's lives, based on their individual needs in the context of an active and healthy ageing.

The main objectives of the program are:

- To take up physical exercise.
- To motivate people to keep active at home.
- To provide elderly people with knowledge and resources related to ICT so as to encourage self-management and prevention of illnesses.
- To give old people tools to manage their medical procedures on their own.
- To improve the elderly quality of life.
- To break digital barriers in older adults.

With the purpose of fulfilling these objectives, a series of activities have been proposed, integrating physical activity carried out by the Vivifrail program and walks around the area, as well as ICT lessons. This program will be three months long, beginning the activities in March 2022 and finishing in May 2022.

The inclusion of physical activity and ICT resources into the participants' lives looks for the creation of routines through the use of these tools with the aim of making easier the management of daily processes, like administrative tasks, medical procedures, online shopping and keeping a healthy lifestyle.

Participants will be supported by different professionals during the whole process, both during the Vivifrail programs and walks, and during the ICT lessons.

Every participant will be provided with a Tablet Bleta, adapted to old adults, with the idea of using it during the activities. Participants will be encouraged to practice at home with the purpose of incorporating what is learnt during each session into their daily lives.

In the end, the indicators proposed at the beginning of the program will be evaluated in order to assess the program and, if necessary, suggest improvements for future editions.