

[Página Principal](#) » [IT.C004](#) »

[Módulo 2. Hábitos clave en el envejecimiento saludable: nutrición, actividad física y ocio saludable, para especialistas en enfermería familiar y comunitaria](#)

[Caso práctico: Hábitos clave en el envejecimiento saludable: nutrición, actividad física y ocio saludable, para especialistas en enfermería familiar y comunitaria](#)

Comenzado el	lunes, 14 de octubre de 2024, 21:10
Estado	Finalizado
Finalizado en	lunes, 14 de octubre de 2024, 21:22
Tiempo empleado	11 minutos 48 segundos
Puntos	5,00/5,00
Calificación	10,00 de 10,00 (100%)
Comentario -	Apto

Información

En el centro de salud en el que usted trabaja, han incluido **el proyecto Vivifrail** para el fomento de ejercicio físico en su población mayor.

El proyecto Vivifrail es un programa de Promoción del Ejercicio físico que es referente internacional de intervención comunitaria y hospitalaria para la prevención de la fragilidad y las caídas en las personas mayores. Actualmente 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.

También la Organización Mundial de la Salud, está colaborando para su implementación en diferentes países con riesgo de Envejecimiento de la población.

El siguiente documento es un "pasaporte" de ejercicio físico que está dirigido a los profesionales y especialistas en ejercicio físico y se pueden encontrar todos los pasos necesarios para la puesta en marcha de este programa: <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/02/Pasaporte-sanitarios.pdf>

Con este pasaporte usted valora a Juan, paciente de 75 años que acude a su consulta interesado por el inicio de este programa y decidido a comenzar la práctica de ejercicio físico.

Pregunta

1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En primer lugar usted revisa si Juan presenta alguna de las contraindicaciones que le podrían limitar la práctica de ejercicio físico dentro de este programa:

Seleccione una:

- a. Hipotensión ortoestática no controlada.
- b. Insuficiencia respiratoria aguda severa.
- c. Arritmias auriculares no controladas.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Tras comprobar que Juan no presenta ninguna de las contraindicaciones descritas en este pasaporte. Pasa a realizarle el test Vivifrail. Al iniciar el test le explicará cómo será el procedimiento, no le dirá:

Seleccione una:

- a. Se compone de 7 pruebas.
- b. 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.
- c. El test SPPB para determinar el nivel de fragilidad física se compone de las siguientes pruebas: test de equilibrio, test de levantarse de la silla y test de Velocidad de marcha en 4 metros.
- d. Tardarán en realizar este test aproximadamente unos 30 minutos. ✓

Pregunta

3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Tras realizar el test vivifrail a Juan, obtiene los siguientes resultados; 8 puntos en el test SPPB y tarda unos 25 segundos en levantarse de la silla sin usar los brazos, caminar 3 metros, darse la vuelta y volver a levantarse. Con estos datos usted :

Seleccione una:

- a. Persona con pre- fragilidad y riesgo de caídas. ✓
- b. Persona con fragilidad y riesgo de caídas
- c. Persona robusta.
- d. Persona con discapacidad.

Información



Aquí tienes disponible todos los tipos de pasaporte, selecciona el que le corresponde a Juan y continúa respondiendo el cuestionario: <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/02/Pasaportes.zip>

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El programa de ejercicio físico propuesto para Juan, tiene una duración de 12 semanas de lunes a viernes. En total realizará 60 sesiones de ejercicio físico y deberá realizar la rueda completa 4 días. El resto de días sólo deberá caminar. La realización de este programa le permitirá mejorar:

Seleccione una:

- a. Flexibilidad.
- b. Equilibrio.
- c. Resistencia.
- d. Todas son correctas. ✓

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Por último, va explicando a Juan detalladamente todos los ejercicios que tendrá que ir realizando durante estas 12 semanas. De las siguientes opciones señale cual no será uno de los ejercicios que le indicará a Juan:

Seleccione una:

- a. Coloque 2 botellas de agua en el suelo a una distancia mínima de 1 metro una de otra. Camine entre ellas haciendo "ochos". Pare y descanse 10 segundos sin sentarse.
- b. Junto a una mesa o barandilla ponga una marca en el suelo con cinta adhesiva. Sitúese de pie junto a la mesa. Camine hacia la marca de forma relajada, y pase por encima de la marca de cinta adhesiva simulando superar un obstáculo de 15 cm de altura.
- c. Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos.
- d. Sitúese de pie, con una pesa apoyada en los hombros detrás de la cabeza, y las piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros. Desde esta posición, con la espalda recta, flexione las rodillas, hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Al alcanzar esta posición, estire las piernas y vuelva a la posición inicial. ✓

Actividad previa

◀ Prueba de conocimientos Módulo 2

Ir a...

Fundación para el Desarrollo de la Enfermería

 <https://www.fuden.es>