

## VIVIFRAIL, UNA HERRAMIENTA ENFOCADA A LA FRAGILIDAD DEL PACIENTE MAYOR

*Autores: Grupo CARDIOGERIATRÍA (dr. Marcos García Aguado -cardiología-, dra. Ana Suero -geriatría-, dra. Blanca Carballido -geriatría-) del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda*

*Fecha de publicación: 06/03/2024*

*Patología: Miscelánea / Categoría: Herramientas*

*Tiempo de lectura: 2 minutos*



*Este post incluye recomendaciones sobre herramientas que podrían ser de utilidad en consultas médicas/enfermería. **CARPRIMARIA** no tiene ningún tipo de relación/vinculación con los proveedores de estos servicios ni con las herramientas propuestas. **CARPRIMARIA** no recibe ningún tipo de honorario de los proveedores de estos servicios. Todas las herramientas propuestas son gratuitas.*

Con este post inauguramos nueva categoría que hemos llamado **herramientas**, que incluirá información sobre “herramientas” que faciliten nuestro trabajo en práctica clínica.

**CARPRIMARIA** no tiene ningún vínculo/relación con los proveedores de estos servicios/herramientas analizadas/propuestas, y no recibe ningún tipo de contraprestación.

### VIVIFRAIL

El [proyecto Vivifrail](#) es un programa de promoción del ejercicio físico, referente internacional de intervención comunitaria y hospitalaria para la **prevención de la [fragilidad](#) y las caídas en las personas mayores**.

Se trata de un proyecto enmarcado en la **Estrategia de Promoción de la Salud y Calidad de Vida en la Unión Europea**, promocionado por el [Ministerio de Sanidad y Consumo del gobierno de España](#).

Este proyecto dispone de una [página web](#) con materiales enfocados a profesionales sanitarios. Se pueden descargar documentos informativos para nuestros pacientes mayores, adaptados a su nivel de fragilidad/riesgo de caídas.

Además, dispone de una **App** dirigida a monitores, preparadores físicos, profesionales en el ámbito de la salud, personal médico y no médico, enfermería, fisioterapia y profesionales en Ciencias de la Actividad Física y Deporte encargados del cuidado de personas mayores de 70 años.

La **App** está orientada a la prevención de la fragilidad y riesgo de caídas. Su descarga es gratuita y requiere la cumplimentación de un formulario de inscripción con datos básicos (*edad, y nombres/apellidos*).

## LA APP

La App puede ser utilizada por los pacientes o por gestores de pacientes, seleccionando el perfil en el momento de la inscripción.

Para valorar la fragilidad utiliza [el SPPB](#), que se incluye en la propia **App** de forma automatizada. La aplicación nos guía en los pasos, cronometra los tiempos y suma las puntuaciones obtenidas en cada prueba de la **SPPB**. Finalmente, con las puntuaciones obtenidas clasifica al paciente en los diferentes tipos de fragilidad y valora el riesgo de caídas.

También incluye pasaportes para entregar a los pacientes, con recomendaciones adaptados a la fragilidad y riesgo de caídas estimado por el **SPPB**. También incluye videos explicativos sobre los ejercicios físicos recomendados para prevenir o revertir la fragilidad.



Ilustración 1. Vivifrail. La ficha técnica por CARPRIMARIA

## REFERENCIAS

[Proyecto Vivifrail](#)

## OTROS ARTÍCULOS DE CARPRIMARIA RELACIONADOS

[Evalúa la fragilidad de tu paciente mayor cardiópata, porque es reversible](#)

[Fragilidad e insuficiencia cardiaca](#)

