

La atrofia de la masa muscular esquelética y pérdida de la fuerza que se producen en el adulto mayor, implican una reducción del número y tamaño de las células del músculo esquelético, con la consecuente disminución de su capacidad para contraerse.

La masa muscular comienza a sufrir importantes cambios con la edad, disminuyendo entre un 0,5 y un 1% entre los 20 y los 50 años, y disminuyendo un 15% por década en la sexta y séptima décadas de la vida, y un 30% a partir de entonces, por ello cobra vital importancia la potenciación de la musculatura ya que con ella ganaremos fuerza, aumentaremos la resistencia muscular, así como mejoraremos el balance articular de los MMII, para ello, realizaremos ejercicios de resistencia progresiva mediante el uso de theraband , o colocación de pequeños lastres en los tobillos, también mediante el uso de la bicicleta estática, FNP, ejercicios activos libres etc.

- Entrenamiento de la marcha, coordinación y el equilibrio: ejercicios orientados a la realización correcta de las diferentes fases de la marcha: marcha anterograda, retrograda, marcha dentro y fuera de las paralelas, ejercicios con obstáculos, subir y bajar rampa, escaleras, marcha en superficies irregulares (colchonetas etc.), ejercicios de Frenkel, el equilibrio lo trabajaremos partiendo de ejercicios de equilibrio estático, progresando a ejercicios más complejos de equilibrio dinámico
- Educación para la salud, se basa en un pilar principal que es la prevención, prevención principalmente dentro del hogar, aspectos importantes a tener en cuenta son mantener los espacios abiertos libres de obstáculos con una buena iluminación, precaución con los animales domésticos, uso de barandillas en las escaleras, calzado adecuado bien adaptado al pie para evitar “tropezones”, en el baño precaución en la bañera en el caso de no disponer de ducha colocar sistemas antideslizantes dentro de la misma, alfombras antideslizantes, etc.

#### **Bibliografía**

1. Del Nogal ML, González-Ramírez A, Palomo-Iloro A. Evaluación del riesgo de caídas. Protocolos de valoración clínica. Revista española de geriatría y gerontología. 2005;40:54-63
2. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/es/>
3. Herreros YH, Hidalgo JL-T, Alonso Md-H, Díez JB, Iturbe AG, Lesende IM. Actividades preventivas en los mayores. Atención primaria. 2012;44:57-64
4. Tinetti ME, Williams TF, Mayewski R. Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. The American journal of medicine. 1986;80(3):429-34.
5. SALGADO F G Manual de geriatría. Editorial Salvat 1994, paginas 406-12