

CONCLUSIONES

Los resultados de la revisión nos indican que el ejercicio físico mejora los distintos componentes de la condición física en personas mayores frágiles, siendo el entrenamiento multicomponente, la mejor estrategia, ya que la realización regular de ejercicio físico en el paciente frágil, mejorará la función de los sistemas neuromuscular, cardiopulmonar, así como de los procesos metabólicos.

El entrenamiento que combina fuerza, resistencia y equilibrio es el tipo de ejercicio más beneficioso, ya que produce mejorías en la capacidad funcional, elemento fundamental para el mantenimiento de la independencia en las ABVD.

Sin duda alguna, el ejercicio físico es una actividad clave en la intervención de la fragilidad, por lo que mantener una buena condición física es parte esencial para la prevención o mejora de la misma.

Bibliografía

- Tarazona-Santabalbina FJ, Gómez-Cabrera MC, Pérez-Ros P, Martínez-Arnau FM, Cabo H, Tsaparas K, et al. A multicomponente exercise intervention that reverses frailty and improves cognition, emotion, and social networking in the community-dwelling frail elderly: A randomized clinical trial. *J Am Med Dir Assoc.* 2016;17:426–33.
- De Labra C, Guimaraes-Pinheiro C, Maseda A, Lorenzo T, Millán-Calenti JC. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: A systematic review of randomized controlled trials. *BMC Geriatr.* 2015;15:154.
- Viladrosa M, Casanova C, Ghorghies AC, Jürschik P. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2017 Nov - Dec;52(6):332-341
- Cebrià I, Iranzo MD, Tortosa-Chuliá MÁ, Igual-Camacho C, Sancho P, Galiana L, Tomás JM. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2014 Sep-Oct;49(5):203-9