

PROGRAMA VIVI FRAIL

El **programa Vivifrail** se enfoca en ofrecer actividades de entrenamiento físico para personas mayores que buscan mantener y mejorar la funcionalidad, mientras evitan la fragilidad y disminuyen el riesgo de caídas. Se lleva a cabo una evaluación inicial y luego se realizan visitas cada dos semanas por 12 semanas, en grupos de hasta 12 personas.

¿SABÍAS QUÉ?

- La población adulta mayor de Puerto Rico representa un 31.4% de la población total de la isla.
- Para el año 2023 unos 217,844 adultos mayores residentes en Puerto Rico reportaron haber sufrido al menos una caída.
- Algunas de las dificultades que presentaron los adultos mayores luego de una caída son: caminar o subir escaleras, ver, concentrarse o recordar, vestirse o bañarse.

EL PROGRAMA SE ENFOCA EN:

- ✓ Entrenamiento multicompetente
- ✓ Fortalecimiento muscular en brazos y piernas
- ✓ Trabajar en la capacidad de equilibrio
- ✓ Fortalecer la flexibilidad
- ✓ Obtener mayor capacidad cardiovascular
- ✓ Mantener el mayor grado de autonomía personal posible



ÚNETE A NUESTROS TALLERES!



Contáctanos

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext.4538, 4105

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO