Programa Vivifrail

sobre resistencia, equilibrio y coordinación

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Vivifrail es un programa basado en evidencia que provee una serie de ejercicios específicos para cada persona en donde se trabaja la resistencia, equilibrio y coordinación. Tiene una duración de 12 semanas con reuniones presenciales de forma bisemanal y va dirigido a adultos de 55 años o más. Tiene como objetivo mantener un nivel de funcionalidad que supere el más alto grado de automanía posible en cada caso. El siguiente reporte refleja los resultados de la implementación de cuatro grupos piloto durante el periodo de mayo 2025 a septiembre 2025.

Lugares de implementación

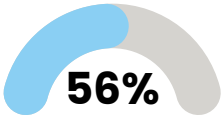
- Arecibo (n=11)
- Lares (n=12)
- Toa Baja (n=10)
- Manatí (n=11)

Total de participantes = 44

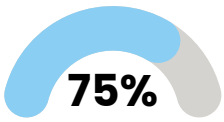
Perfil del participante

77 años
Promedio de edad

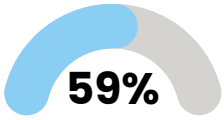
62% mujeres



56%
Escuela superior o menos



75%
Lugar de residencia, en vivienda propia

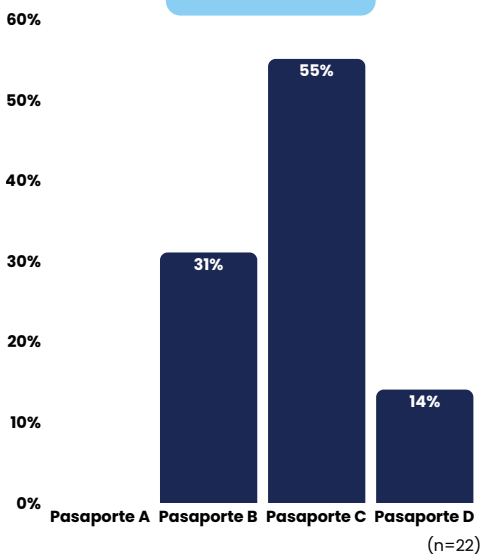


59%
Menos de $15,000.00 anuales

88%
Retirado(a)

(n=30)

Resultados*



(n=22)

Pasaporte A Discapacidad (0-3 puntos)
Pasaporte B Fragilidad física (4-6 puntos)
Pasaporte C Pre-fragilidad (7-9 puntos)
Pasaporte D Robustez (10-12 puntos)

- El **62%** de los participantes reportaron no tener ningún impedimiento o requerir de algún equipo de asistencia tecnológica. En cambio, del **38%** que indicaron si necesitar algún equipo de asistencia; se destacó el uso del bastón y audífonos (72%).

- El **96%** de los participantes reportaron ser independientes (hace las cosas por sí solo/a).
- El **50%** de los participantes reportaron contar con plan médico *Medicare Advantage*.

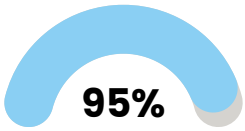
- Al inicio, más de la mitad (55%) de los participantes presentaron un grado de **pre-fragilidad física.** Seguido, por el 31% que mostró fragilidad, y un 14% fue clasificado como robusto.
- Al finalizar el programa, los participantes mostraron una mejora del **53%** en la frecuencia con la que **realizan actividad física** durante la semana, reportando que la practican entre 4 y 6 veces (35%) o todos los días (35%).

(n=17)
*Debido a limitaciones en la selección de los participantes el grupo de Toa Baja ha sido excluido de los análisis de resultados.

Programa Vivifrail

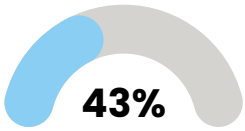
sobre resistencia, equilibrio y coordinación

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO



- El 95% de los participantes no habían tenido caídas recientes en el último año (n = 21).

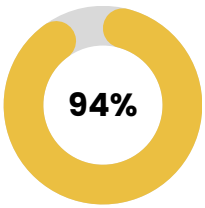
- El **100%** de los participantes no han sido diagnosticados con deterioro cognitivo (n = 21).



- El **43%** de los participantes están en riesgo de caídas (n = 21).

Satisfacción

Los participantes indicaron que de manera general les gustó mucho el programa (94%).



Incluyendo organización (**94%**), el tiempo (**88%**), la capacidad y habilidad de los facilitadores para explicar los ejercicios (**88%**), y la manera de atender las dudas (**88%**).

(n=17)

Entre los **beneficios** que los participantes expresaron obtener al culminar el programa se destacan:

1. Estar más activo/a y con más energía
2. Mejor agilidad
3. Bajar de peso
4. Dormir mejor
5. Bienestar emocional

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral | Sección de Envejecimiento Saludable
envejecimiento.saludables@salud.pr.gov
(787)765-2929 Ext. 4105

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant bajo el Award No. 1 NB01TO000023-01-00.
Rev. Diciembre 2025