

---

**Guía de Trabajo**

# Fisioterapia en el Adulto Mayor

Guía de Trabajo  
*Fisioterapia en el Adulto Mayor*

Código: ASUC 01304

Primera edición digital  
Huancayo, 2022

De esta edición

© Universidad Continental, Oficina de Gestión Curricular  
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú  
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361  
Correo electrónico: [recursosucvirtual@continental.edu.pe](mailto:recursosucvirtual@continental.edu.pe)  
<http://www.continental.edu.pe/>

Cuidado de edición  
Fondo Editorial

Diseño y diagramación  
Fondo Editorial

Todos los derechos reservados.

La *Guía de Trabajo*, recurso educativo editado por la Oficina de Gestión Curricular, puede ser impresa para fines de estudio.

# Índice

---

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Primera unidad</b>	<b>6</b>
Semana 1: Sesión 2	
Importancia de la rehabilitación en la tercera edad	7
Semana 2: Sesión 2	
Teorías del envejecimiento	9
Semana 3: Sesión 3	
Cambios anatómicos y fisiológicos durante en envejecimiento y su impacto clínico (sarcopenia)	11
Semana 4: Sesión 4	
Aspectos demográficos y epidemiológicos de la población geriátrica	14
<b>Segunda unidad</b>	<b>17</b>
Semana 5: Sesión 5	
Valoración funcional y movilidad	18
Semana 6: Sesión 6	
Escala de Tinetti	19
Semana 7: Sesión 7	
Funcionalidad relacionada con la salud mental- Cuestionario de Pfeiffer	20
Semana 8: Sesión 8	
Examen parcial teórico/práctico	21

<b>Tercera unidad</b>	<b>23</b>
Semana 9: Sesión 9	
Enfermedades musculoesqueléticas : Osteoporosis,artritis,artrosis	24
Semana 10: Sesión 10	
Alteraciones neurológicas :Parkinson,Deterioro cognitivo	
	26
Semana 11: Sesión 11	
síndromes geriátricos :Inmovilidad,Incontinencia	
	29
Semana 12: Sesión 12	
Caídas, Fragilidad	31
<b>Cuarta unidad</b>	<b>33</b>
Semana 13: Sesión 13	
Actividad física	34
Semana 14: Sesión 14	
Beneficios físicos, psicológicos y sociales en el adulto mayor	35
Semana 15: Sesión	36
Programa de ejercicios adaptados en el adulto mayor	
Semana 16: Sesión 16 Examen final Teorico-practico <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
<b>Referencias</b>	<b>37</b>





El material de aprendizaje para los estudiantes es importante para el desarrollo óptimo de la asignatura, pues detalla cómo deben desarrollar alguna actividad.

En general, contiene un compendio de guías prácticas para ser desarrolladas de manera (secuencial). Se estructura por unidades y temas relacionados al campo profesional de la Fisioterapia en el Adulto Mayor.

El resultado de aprendizaje de la asignatura apunta a que el estudiante será capaz de establecer diagnósticos físicos funcionales diferenciales y aplicar protocolos de intervención fisioterapéutica en pacientes adultos mayores.

Es recomendable que realice una revisión previa de las actividades a realizar, así como también de las referencias, textos y artículos seleccionados que amplían la información.

Organice su tiempo para que obtenga buenos resultados, la clave está en encontrar el equilibrio entre tus actividades personales y las actividades que asume como estudiante. El estudio requiere constancia. Por ello, es necesario encontrar la motivación que le impulse a hacer mejor cada día.

La autora

## Primera unidad

Semana 1: Sesión 2  
**Importancia de la rehabilitación en la tercera edad**

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... /

Duración: 90 min. . Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Luego de visualizar la fuente , responda las siguientes preguntas.

**I. Objetivo**

El estudiante será capaz de analizar la importancia de la fisioterapia en la tercera edad para mejorar la calidad de vida ,mantener la independencia y promover el bienestar físico de los adultos mayores

**II. Descripción de la actividad a realizar**

Después de visualizar la fuente:

<https://www.topdoctors.mx/articulos-medicos/fisioterapia-su-importancia-en-el-adulto-mayor/>

, conteste las siguientes preguntas:

2.1.¿ Por qué, es importante la Fisioterapia en el adulto mayor?

---

---

---

---

2.2. ¿Cómo afecta la falta de Actividad Física en las personas adultas mayores?

---

---

### 2.3 ¿Beneficios de la actividad física en el adulto mayor?

---

---

---

---

### 2.4 ¿Prevención de riesgos en el adulto mayor con la Fisioterapia

---

## III. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica.

---

---

---

---

---

---

---

## Semana 2: Sesión 2

### Teorías del envejecimiento

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... /

Duración:90 min . Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Para realizar la actividad, previamente visualizar el video compartido en el aula virtual.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de identificar las principales teorías y conceptos del envejecimiento y analizar como éstos conocimientos pueden aplicarse en la práctica clínica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Después de visualizar el video : <https://www.youtube.com/watch?v=-ZL3AbAzS7E>
- b) Cada grupo, por sorteo, desarrollará una teoría del envejecimiento .
- c) Realizar la práctica.
- d) Elaborar diapositivas, mapas conceptuales
- e) Subir el trabajo colaborativo al aula virtual.
- f) Exponer trabajo.

### III. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la teoría expuesta en práctica.

---

---

---

---

---

---

---

Semana 3: Sesión 3

**Cambios anatómicos y fisiológicos durante en envejecimiento y su impacto clínico (sarcopenia)**

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / 2025

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Analiza con tu equipo el caso clínico relacionado a la SARCOPENIA, contestando las preguntas planteadas, llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

**I. Objetivo**

El estudiante será capaz de identificar las consecuencias de la Sarcopenia y el impacto clínico en el adulto mayor.

**II. Descripción del caso clínico**

-----

---

---

---

---

---

---

---

---

### III. Preguntas reflexivas o actividades de resolución

#### 3.1 Signos o síntomas observables en el paciente

SIGNOS O SINTOMAS	SI	NO
Independencia en sus AVD		
Pérdida de la masa muscular		
Dificultad en la marcha		
Disminución de la fuerza muscular		
Equilibrio		

#### 3.2 Elaborar un programa de ejercicios según el caso clínico presentado

---



---



---



---

### IV Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica.

---



---



---



---



---



---

## Semana 4: Sesión 4

# Aspectos demográficos y epidemiológicos de la población geriátrica

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... /....

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Desarrolle con su equipo la actividad relacionada a las patologías más prevalentes en los adultos mayores atendidos

en el servicio de Medicina física y Rehabilitación

### I. Objetivo

Identificar y analizar las patologías más prevalentes en la población geriátrica atendida en el servicio de rehabilitación.

### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Se ordenan en grupo máximo 4 integrantes
- b) Seleccionar las patologías más comunes que observaron en su practica
- c) Elaborar un cuadro de las patologías más prevalentes del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

### III. Conclusiones

Mencione las conclusiones del caso:

---

---

---

---

## Segunda unidad



Semana 5: Sesión 5  
**Valoración funcional y movilidad**

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... /

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Desarrolle con su equipo de trabajo las escalas valoración funcional, aplicada al paciente adulto mayor.

**I. Objetivo**

El estudiante será capaz de aplicar e interpretar la escalas de valoración funcional en pacientes adultos mayores

**II. Descripción de la actividad a realizar**

- a) Ordenarse en grupo, máximo de cuatro integrantes.
- b) Aplicación de las escalas de valoración funcional : Índice de Barthel,lawton y brody
- c) Las escalas de valoración se encuentran compartidas en el aula virtual

**III. Conclusiones**

El estudiante enuncia conclusiones del tema:

---

---

---

---

## Pruebas de equilibrio, marcha y riesgo de caídas : Escala de Tinetti

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / 2022

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Revisar el protocolo de evaluación de la escala de Tinetti. Asegurate de comprender los criterios de puntuación y los componentes de equilibrio y marcha. La escala de Tinetti se encuentra en el aula virtual.

### I. Objetivo

El estudiante será capaz de evaluar el equilibrio y marcha en los pacientes adultos mayores.

### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Ordenarse en grupo, máximo de cuatro integrantes.
- b) Desarrollar la escala de evaluación de equilibrio, marcha y riesgo de caídas al paciente asignado por el docente
- c) Al finalizar , se presenta los resultados obtenidos y dificultades encontradas durante la evaluación

### III. Desarrolla lo siguiente :

- La puntuación obtenida por el paciente:
- Análisis de los factores que influyeron en el resultado (ejemplo: patrones de marcha observados, uso de ayudas técnicas )
- Propuestas de intervención fisioterapéutica basada en los resultados

#### IV.. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica

---

---

---

---



## Semana 7: Sesión 7

### Funcionalidad relacionada con la salud mental-Cuestionario de Pfeiffer

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / .....

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Desarrolle con su equipo de trabajo cada parte de la evaluación. El cuestionario de Pfeiffer se encuentra en el aula virtual

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de explicar la relación entre la salud mental y la funcionalidad física en el adulto mayor .

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Ordenarse en grupo, máximo de cuatro integrantes.
- b) Desarrollar la escala de valoración mental: cuestionario de Pfeiffer al paciente asignado por el docente.
- c) Al finalizar , se presenta los resultados obtenidos y dificultades encontradas durante la evaluación

#### IV. Desarrolle lo siguiente:

- La puntuación obtenida por el paciente:

- Análisis de los factores que influyeron en el resultado (ejemplo: Alzheimer, depresión, secuela de ACV, Tiempo de hospitalización )

- Propuestas de intervención fisioterapéutica basada en los resultados

## V. . Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones del tema.

---

---

---

---

## Tercera unidad

Semana 9: Sesión 9

Enfermedades musculoesqueléticas: Osteoporosis,  
artritis, artrosis

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... /

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea atentamente la actividad a realizar en relación con las enfermedades musculoesqueléticas más comunes en el adulto mayor en la sede hospitalaria. Trabaje de forma colaborativa en el desarrollo de la guía práctica

### **I. Objetivo**

- Identificar y tratar las enfermedades musculoesqueléticas más comunes para mejorar la calidad de vida y funcionalidad

### **II. Descripción o presentación del caso**

Realice el relato clínico del paciente asignado en práctica

### **III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución**

#### 1. Objetivos a corto y largo plazo

2. Propuesta de tratamiento fisioterapéutico según el caso clínico

3. Educación al paciente (si hay condiciones) familia o cuidador

**IV. Conclusiones**

Mencione las conclusiones de la práctica

---

---

---

---

## Semana 10: Sesión 10

### Alteraciones neurológicas : Parkinson, Deterioro cognitivo

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ...

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea y analice con su equipo el caso clínico, relacionado a la semana correspondiente. Desarrolle las preguntas planteadas previo consenso del grupo.

**I. Objetivo :** Identificar la importancia de la intervención fisioterapéutica en las alteraciones neurológicas para mantener y mejorar la movilidad y funcionalidad

#### II. Descripción o presentación del caso

Realice el relato clínico del caso asignado en practica

#### III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

1. Objetivos a corto y largo plazo

---

---

---

---

2. Propuesta de tratamiento fisioterapéutico según el caso clínico

---

---

---

---

3. Educación al paciente (si hay condiciones) familia o cuidador

---

---

---

---

**IV. Conclusiones**

Mencione las conclusiones del caso clínico:

---

---

---

---

## Semana 11: Sesión 11

### Síndromes geriátricos: Inmovilidad, Incontinencia

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ...

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea y estudie atentamente el caso clínico, relacionado a los síndromes geriátricos (Inmovilidad, Incontinencia) . Luego, analice la intervención fisioterapéutica, contestando las preguntas planteadas. Con su equipo de trabajo, discuta cada respuesta y llegue a un análisis común.

#### I. Objetivo

Identificar los factores causales del síndrome de Inmovilidad, incontinencia y su abordaje fisioterapéutico.

#### II. Descripción o presentación del caso

Realice el relato clínico del paciente asignado en práctica

### III. Consignas o preguntas reflexivas actividades de resolución

1. Objetivos a corto y largo plazo

---

---

---

---

2. Propuesta de tratamiento fisioterapéutico según el caso clínico

---

---

---

---

3. Educación al paciente (si hay condiciones) familia o cuidador

---

---

---

---

### IV. Conclusiones

Mencione las conclusiones del caso:

---

---

Semana 12: Sesión 12

---

## Síndromes geriátricos: Caídas ,fragilidad

---

Sección: ..... Apellidos y nombres: .....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ...

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lea y estudie atentamente el caso clínico, relacionado a las Caídas y fragilidad . Luego, analice la intervención fisioterapéutica, contestando las preguntas planteadas. Con su equipo de trabajo, discuta cada respuesta y llegue a un análisis común.

### I. Objetivo

Identificar los factores causales de las Caídas ,fragilidad y su abordaje fisioterapéutico.

### II. Descripción o presentación del caso

Realice el relato clínico del paciente asignado en práctica

### III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

1. Objetivos a corto y largo plazo

---

---

---

---

2. Propuesta de tratamiento fisioterapéutico según el caso clínico

---

---

---

---

3. Educación al paciente (si hay condiciones) familia o cuidador

---

---

---

---

**IV. Conclusiones**

---

---

---

## Cuarta unidad



## Semana 13: Sesión 13

### Actividad física

---

Sección: ..... Apellidos y nombres:

.....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ....

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Lee atentamente la actividad a realizar junto tu equipo de trabajo desarrolla cada fase de la actividad.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de conocer la importancia de la promoción de la actividad física en los adultos mayores para mantener su funcionalidad y mejorar su capacidad física.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Formación de grupos de trabajo (máximo 4 integrantes)
- b) Buscar estrategias para promover la actividad física en los adultos mayores
- c) ¿Cómo prevenir la disminución de la capacidad funcional de la persona adulta mayor?
- d) Diseñar un programa de actividad física para la persona adulta mayor teniendo en cuenta las patologías más frecuentes del servicio de medicina física y rehabilitación
- e) Este programa se desarrollará en etapas (ABR)
- f) Se inicia la práctica con la guía del docente

### III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

1. Proponen ideas de solución al reto de los integrantes de grupo
2. Con la idea seleccionada definan como desarrollar esa solución

### IV. Conclusiones

---

---

---

---

---

---

---

---

## Semana 14: Sesión 14

### Beneficios, físicos, psicológicos y sociales en el adulto mayor

---

Sección: ..... Apellidos y nombres:  
.....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ....

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** El trabajo es grupal, relacionado al tema de la semana correspondiente. Desarrolle con su equipo de trabajo la actividad a realizar.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de identificar los beneficios de la actividad física y la importancia de promover en las personas adultas mayores estilos de vida saludable

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Formación de grupos de trabajo (máximo cuatro integrantes).
- b) Presentación de prototipo y validación
- c) Ensayo del programa de ejercicios
- d) Retroalimentación y recomendaciones del docente del programa de ejercicios para su implementación

e) Se inicia la práctica con la guía del docente.

### III. Conclusiones

---

---

---

---

---

---

---

---

## Semana 15: Sesión 15

### Programa de ejercicios adaptados en el adulto mayor

---

Sección: ..... Apellidos y nombres:

.....

Docente: Mg.TM. Mabel Sarango Julca Fecha: ..... / ..... / ....

Duración: 90 min. Tipo de práctica: Individual ( ) Equipo (x)

---

**Instrucciones:** Implementación del programa de ejercicio, cada integrante cumple un rol en el desarrollo de la actividad para evitar cualquier eventualidad todos los integrantes del grupo son responsables de su trabajo final.

#### I. Objetivo

El estudiante será capaz de desarrollar actividades de promoción de la salud para las personas adultas mayores.

#### II. Descripción de la actividad a realizar

- a) Preparar el lugar o espacio donde se llevará a cabo el programa.
- b) Prever los materiales a utilizar
- c) Dar inicio a la hora indicada
- d) Introducción o bienvenida a los adultos mayores

- e) Implementación
- f) Recomendaciones generales a los adultos mayores
- g) Agradecimiento
- h) Elaborar estrategias (charlas, videos y/o programas) para promover los “Beneficios de la actividad física para las personas adultas mayores”.
- i) Los estudiantes elaboran las mejores estrategias y presentan.
- j) Se inicia la práctica con la guía del docente.

### III. Conclusiones

---

---

---

---

---

---

---

---

## Referencias

### **Bibliografía básica**

Cerda, L. (2011). *Manual de rehabilitación geriátrica*. Instituto Nacional de Geriátrica; Hospital Clínico Universidad de Chile.

### **Bibliografía complementaria**

Ceballos, R. (2020). *Actuación rehabilitadora al paciente geriátrico*. Formación Alcalá.

Cifu, D. X., Lew, H. L. y Oh-Park, M. (Eds.). (2018). *Rehabilitación Geriátrica*. Editorial Elsevier.

Organización Panamericana de la Salud. (1 de abril de 2021). *Atención primaria de salud*. <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/primary-health-care>

Organización Panamericana de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.) *Envejecimiento Saludable*. Recuperado el 14 de enero de 2022, de <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

<http://www.sagg.org.ar/wp/wp-content/uploads/2016/07/Sarcopenia.pdf>

## Videos

Castillo y León Televisión. (4 de diciembre de 2018). *Qué es la sarcopenia y cómo evitarlo* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=-3XkAZp7i\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=-3XkAZp7i_I)

Enfermería Geronto Geriátrica UDD. (3 de abril de 2020). *Escalas Barthel y Katz* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/KnG7wuTNWTo>

Fisiofocus. (12 de abril de 2019). *Entrevista fisioterapia geriátrica a Gabriel Liesa – Fisiofocus* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oTBtHVR8N4E>

Gimnasia y mantenimiento con Oneida Manresa. (23 de diciembre de 2019). *Clase de baile para la tercera edad* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Dh4SHf7J0uQ>

Universidad CES. (1 de octubre de 2014). *Comportamiento BioPsicosocial del Adulto Mayor* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=Px\\_Z2IP3yc](https://www.youtube.com/watch?v=Px_Z2IP3yc)

Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA (29 noviembre de 2018). *Docencia-Laura Alonso - Teorías y modelos de envejecimiento* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/p6AT-NFmjt8>

