

FISIOTERAPIA EN EL ADULTO MAYOR

Guía de Trabajo

VISIÓN

Ser la mejor organización de educación superior posible para unir personas e ideas que buscan hacer realidad sueños y aspiraciones de prosperidad en un entorno incierto

MISIÓN

Somos una organización de educación superior que conecta personas e ideas para impulsar la innovación y el bienestar integral a través de una cultura de pensamiento y acción emprendedora.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ASUC 01304

Presentación

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

En general, contiene un compendio de guías prácticas para ser desarrolladas de manera (secuencial), está estructurada 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 realices una revisión previa de las actividades a realizar, así como también de las referencias, textos y artículos seleccionados que amplían la información.

Organiza tu tiempo para que obtengas buenos resultados, la clave está en encontrar el equilibrio entre tus actividades personales y las actividades que asumes como estudiante. El estudio requiere constancia, por ello es necesario encontrar la motivación que te impulse a hacer mejor cada día.

La autora

Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
Presentación	3
Índice	
Primera unidad	6
Semana 1 – Sesión 2	6
Importancia de la Rehabilitación en la tercera edad	
Semana 2 – Sesión 2	8
Teorías del envejecimiento	
Semana 3 – Sesión 3	9
Cambios anatómicos y fisiológicos durante el envejecimiento y su impacto clínico	
Semana 4 – Sesión 4	12
Perfil clínico de los adultos mayores	
Segunda unidad	14
Semana 5- Sesión 5	14
Historia clínica fisioterapéutica - Valoración Geriátrica Integral	
Semana 6- Sesión 6	15
Escala de valoración funcional	
Semana 7- Sesión 7	16
Funcionalidad relacionada con la salud mental	
Semana 8- Sesión 8	17
Funcionalidad Psicosocial	
Tercera unidad	18
Semana 9- Sesión 9	18
Inmovilidad	
Semana 10- Sesión 10	20
Insuficiencia cognitiva y Deterioro Cognitivo	
Semana 11- Sesión 11	22
Inestabilidad de la marcha – Caídas frecuentes	
Semana 12- Sesión 12	24

Incontinencia

Cuarta unidad

26

Semana13 – Sesión 13

26

Actividad física en tiempos de cuarentena

Semana14 – Sesión 14

27

Envejecimiento saludable

Semana15 – Sesión 15

28

Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

Semana16 – Sesión 16

29

La actividad física como promoción d la salud

Lista de referencias

30

Primera unidad
Semana 1 – Sesión 2

Importancia de la Rehabilitación en la tercera edad

Sección	:
Docente	: Mg.TM. Mabel Sarango Julca
Unidad	: Unidad 1

Apellidos	:
Nombres	:
Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Luego de visualizar el vídeo, responde las siguientes preguntas.

I. Propósito: El estudiante será capaz de analizar la importancia de la fisioterapia en el adulto mayor en el contexto de la actualidad.

II. Descripción de la actividad a realizar

Después de visualizar el vídeo "Entrevista fisioterapia geriátrica a Gabriel Liesa".
Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=oTBtHVR8N4E>

Conteste las siguientes preguntas.

2.1. ¿Qué opinión tiene Ud., sobre la importancia de la Fisioterapia geriátrica?

2.2. ¿La constante formación nos brindará, como actuar con la persona adulta mayor?

2.3. ¿Qué retos se presenta ante el contexto de la pandemia?

III. Conclusiones:

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica.

Primera unidad
Semana 2 – Sesión 2
Teorías del Envejecimiento

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 1	Fecha:/...../..... Duración: min

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

I. Propósito: El estudiante será capaz de identificar las teorías del envejecimiento.

II. Descripción de la actividad a realizar

- a. Después de visualizar el video “Teorías y modelos de envejecimiento “Laura Alonso. Fuente : <https://www.youtube.com/watch?v=p6AT-NFmjt8>
- b. Se ordenan en grupo, máximo de 4 integrantes
- c. Cada grupo por sorteo, desarrollará una teoría del envejecimiento
- d. Se procede a realizar la práctica.
- e. Elaboran diapositivas.
- f. Suben su trabajo colaborativo al aula virtual.
- g. Exponen su trabajo.

III. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica.

Primera unidad
Semana 3- Sesión 3

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

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 1	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: : Para realizar la actividad previamente realizar la lectura del el PDF compartido en el aula virtual. Se formarán grupos de trabajo máximo 4 integrantes.; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

I. **Propósito:** El estudiante será capaz de identificar los cambios fisiológicos durante el envejecimiento y su impacto clínico.

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

Presentación del video: ¿Qué es la sarcopenia y cómo evitarla? Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=-3XkAZp7i_I

Seguidamente, leer el texto de "Sarcopenia".

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

Conteste las siguientes preguntas:

2.1. ¿Características de las fibras Tipo I?

2.2. ¿Características de las fibras Tipo II?

2.3. ¿Factores que intervienen en el envejecimiento muscular?

2.4. ¿Las Condiciones de vida que influyen en la aparición de la Sarcopenia ¿

2.5. ¿Criterios diagnósticos de la Sarcopenia?

2,6 ¿Nombra los tres criterios del algoritmo diagnóstico sobre sarcopenia?

2,7 ¿Tratamiento de la Sarcopenia?

2,8 ¿Prevención de la Sarcopenia?

III. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones de la práctica.

Primera unidad Semana 4- Sesión 4

Perfil clínico de los adultos mayores (Guía de caso 1)

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 1	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Lee y estudia atentamente el caso clínico, relacionado al perfil clínico de los adultos mayores, luego analiza el caso presentado, contestando las preguntas planteadas; y con tu equipo de trabajo discute cada respuesta y llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

I. **Propósito:** El estudiante será capaz de identificar el perfil clínico de los adultos mayores

II. Descripción o presentación del caso

PERFIL CLÍNICO DEL ADULTO MAYOR

Paciente varón de 88 años de edad, familiar de paciente refiere que su padre sufrió caída en su casa, impactando a nivel de cadera y muslo izquierdo tras lo cual presenta dolor intenso y dificultad para la ambulación, es atendido en emergencia, diagnosticando Fractura de cadera.

Rx de cadera izquierda: Fractura petrocantérea de fémur izquierdo.

Debido a su avanzada edad la junta médica decide no operar por el momento, por las complicaciones que se podrían presentar, es portador de un marcapaso.

Informan a la familia, la cual se muestra preocupada de su estado, vive con su hija y sus tres nietos, ahora por la pandemia no consiguen un cuidador quien lo asista, se turnan para cuidarlo.

Fuente: Elaboración propia.

III. Preguntas reflexivas o actividades de resolución

3.1. ¿A qué tipo de tipología del adulto mayor pertenece según el caso?

3.2. ¿Hay una evaluación para determinar la tipología del adulto mayor?

3.3. ¿Por qué es importante la intervención interdisciplinaria?

IV. Resultados/conclusiones

Mencione las conclusiones finales del caso:

Segunda unidad
Semana 5- Sesión 5
Historia Clínica Fisioterapéutica - Valoración Geriátrica
Integral

Sección	:
Docente	: Mg.TM. Mabel Sarango Julca
Unidad	: Unidad 2

Apellidos	:
Nombres	:
Fecha:/...../..... Duración: 60 min

Instrucciones: Desarrolla con tu equipo de trabajo la historia clínica fisioterapéutica, aplicada al paciente adulto mayor.

I. Propósito: El estudiante será capaz de analizar la valoración funcional que forma parte de la valoración geriátrica integral.

II. Descripción de la actividad a realizar

- a. Se ordenan en grupo, máximo de 4 integrantes
- b. Desarrolla la anamnesis e historia clínica fisioterapéutica al paciente asignado por el docente.
- c. La historia clínica fisioterapéutica se ha compartido en el aula virtual.
- d. Descargar la historia clínica fisioterapéutica (PDF)

III. Resultados/conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones del tema:

Segunda unidad
Semana 6- Sesión 6

Escalas de Valoración Funcional

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 2	Fecha:/...../..... Duración: 60min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado a las escalas de valoración funcional desarrolla con tu equipo de trabajo cada parte de las evaluaciones.

I. Propósito: El estudiante será capaz de aplicar las escalas de valoración funcional

II. Descripción de la actividad a realizar

- a. Se ordenan en grupo, máximo de 4 integrantes.
- b. Observar el video de "Escalas Barthel y Katz". Fuente:
<https://www.youtube.com/watch?v=KnG7wuTNWTo>
- c. Desarrolla las escalas de Valoración funcional: Índice de Barthel, índice de Katz, Escala de Lawton y Brody al paciente asignado por el docente.
- d. Las escalas de valoración se encuentran compartidas en el aula virtual.

III. Resultados/conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones del tema y escalas:

Segunda unidad
Semana 7- Sesión 7

Funcionalidad relacionada con la salud mental - Cuestionario de Pfeiffer

Sección	:
Docente	: Mg.TM. Mabel Sarango Julca
Unidad	: Unidad 2

Apellidos	:
Nombres	:
Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado a la Salud mental desarrolla con tu equipo de trabajo cada parte de la evaluación.

- I. **Propósito:** El estudiante será capaz de aplicar la valoración relacionada con la salud mental
- II. **Descripción de la actividad a realizar**
 - a. Se ordenan en grupo, máximo de 4 integrantes
 - b. Desarrolla la escala de valoración mental: Cuestionario de Pfeiffer al paciente asignado por el docente.
 - c. El cuestionario de Pfeiffer se encuentra compartido en el aula virtual.
 - d. Descargar el cuestionario de Pfeiffer y completar en grupos.

III. Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones del tema

Segunda unidad
Semana 8- Sesión 8
Funcionalidad Psicosocial

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 2	Fecha:/...../..... Duración: 45min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado a la funcionalidad psicosocial en el adulto mayor. Desarrolla cada parte de la ficha de inscripción al CIAM. La. Un representante de grupo expone los resultados.

- I. **Propósito:** El estudiante será capaz de identificar la funcionalidad psicosocial en el adulto mayor.
- II. **Descripción de la actividad a realizar**
 - a. Presentación del video Comportamiento Bio-Psicosocial del Adulto Mayor.
Fuente: https://www.youtube.com/watch?v=Px_Z2IP3yc
 - b. Se ordenan en grupo, máximo de 4 integrantes
 - c. Aplica la ficha de inscripción al CIAM (ubicado en el aula virtual) a una persona adulta mayor.
 - d. Desarrolla la ficha de inscripción
 - e. La ficha del CIAM se encuentra compartida en el aula virtual
 - f. Se analizan las dificultades que se encontraron.

III. Resultado/Conclusiones

El estudiante enuncia conclusiones del tema

Tercera unidad
Semana 9- Sesión 9
Inmovilidad
(Guía de Caso 2)

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 3	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Lee y estudia atentamente el caso clínico, relacionado a la Inmovilidad, luego analiza la intervención fisioterapéutica en Terapia respiratoria, contestando las preguntas planteadas; y con tu equipo de trabajo discute cada respuesta y llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

I. Propósito: El estudiante será capaz de identificar las consecuencias de la Inmovilidad y la importancia de la intervención fisioterapéutica.

II. Descripción o presentación del caso:

SÍNDROME DE INMOVILIDAD

Nombre: María Elvira Ramos Pérez
Sexo: Femenino
Edad: 80 años
DNI: 25377651
Historia Clínica: 12650
Estado civil: casada
Nºde hijos: 4 hijos
Ocupación: Jubilada
Diagnóstico: Insuficiencia respiratoria.
Otras enfermedades Parkinson.

Paciente ingresa de emergencia al hospital en horas de la madrugada 2:30 am, es vista en emergencia por su estado de insuficiencia respiratoria ingresa a hospitalización en medicina interna.

Su hija relata que sufre de hace 4 años de enfermedad de Parkinson, hace tiempo esta postrada en cama más de un año, cuando la enfermedad fue aumentando en forma progresiva, por lo que presenta una escara a nivel del sacro.

Recibe oxígeno debido a su insuficiencia respiratoria.

Presenta deterioro funcional, incontinencia urinaria.

A la evaluación presencia de marcada rigidez en las 4 extremidades y atrofia muscular.

No obedece órdenes, no se comunica.

Fuente: Elaboración propia

III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

- 3.1. ¿Cuáles son los objetivos de Rehabilitación del caso presentado?
- 3.2. Explicar y aplicar la intervención fisioterapéutica
- 3.3. Explicar y aplicar la educación a la familia

IV. Conclusiones

Mencione las conclusiones finales del caso

Tercera unidad

Semana10 - Sesión10

Insuficiencia Cognitiva y Deterioro Cognitivo (Guía de Caso 3)

Sección:.....	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 3	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Lee y estudia atentamente el caso clínico, relacionado a la semana correspondiente, luego analiza la intervención fisioterapéutica, contestando las preguntas planteadas; y con tu equipo de trabajo discute cada respuesta y llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

I. **Propósito:** El estudiante será capaz de identificar los síndromes geriátricos y la importancia de la intervención fisioterapéutica.

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

DETERIORO COGNITIVO

Paciente mujer de 80 años de edad, con diagnóstico artritis reumatoide, presencia de Nódulos de Heberdein en ambas manos.

A la evaluación presencia de dolor, limitación de rango articular en las articulaciones IFP y IFD lo cual la limita en algunas AVD.

El familiar refiere alteración en su conducta, tiene periodos de olvido esporádicos, algunas veces refiere cosas del pasado cuando era joven llama a sus hijos que supuestamente están el colegio.

A la entrevista se muestra un poco desconcertada, pero quiere recuperarse de sus manos, lo cual la hace sentir dependiente.

Refiere en algunos momentos que no tiene tiempo, para las terapias porque tiene que cocinar para sus hijos pequeños. Obedece y entiende órdenes simples.

Fuente: Elaboración propia

III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

3.1. ¿Cuáles son los objetivos de Rehabilitación del caso presentado ¿

3.2. ¿Intervención fisioterapéutica

3.3. Educación al paciente y la familia

IV. Resultados / conclusiones

Mencione las conclusiones finales del caso

Tercera unidad
Semana11 – Sesión11
Inestabilidad de la Marcha - Caídas Frecuentes
(Guía de Caso 4)

Sección	:
Docente	: Mg.TM. Mabel Sarango Julca
Unidad	: Unidad 3

Apellidos	:
Nombres	:
Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Lee y estudia atentamente el caso clínico, relacionado a las Caídas Frecuentes, luego analiza la intervención fisioterapéutica, contestando las preguntas planteadas; y con tu equipo de trabajo discute cada respuesta y llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

I. Propósito: Identificar los factores causales del síndrome de Caídas frecuentes y su abordaje fisioterapéutico.

II. Descripción o presentación del caso:

SECUELA POST COVID

Paciente JOD de 68 años de edad, convaleciente de post COVID, hospitalizado del 15/07/2020 al 16/10/2020 estuvo con VM y TQT. Hace 1 mes le intervinieron de resección de anillos traqueales actualmente con tomografía de cuello donde se evidencia estenosis recurrencia.

El paciente presenta los siguientes problemas:

- Atrofia muscular en MMII
- Fatiga moderada
- Falta de equilibrio a los cambios de postura
- Es dependiente en algunas AVD

A consecuencia de su inestabilidad en la marcha, usa andador, necesita de una persona que lo cuide, se muestra miedoso, sobre todo cuando se presenta escaleras, terrenos irregulares.

Fuente: Elaboración propia

III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

3.1. ¿Cuáles son los objetivos de Rehabilitación del caso presentado?

3.2. ¿Intervención fisioterapéutica?

3.3. Intervención en educación al paciente y la familia

IV. Resultados/conclusiones

Mencione las conclusiones finales del caso

Tercera unidad
Semana 12- Sesión12
Incontinencia
(Guía de caso 5)

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 3	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: Lee y estudia atentamente el caso clínico, relacionado a la Incontinencia, luego analiza la intervención fisioterapéutica, contestando las preguntas planteadas; y con tu equipo de trabajo discute cada respuesta y llega a un análisis común; el representante del equipo explica las respuestas a toda la clase

- I. **Propósito:** Identificar los factores causales de la Incontinencia y su abordaje fisioterapéutico
- II. **Descripción o presentación del caso**

INCONTINENCIA

Paciente DAD de 63 años de profesión profesora, divorciada con dos hijos, la paciente refiere escapes de orina al esfuerzo, o cuando ríe mucho. Actualmente es más seguido, eso le preocupa porque le ha cambiado sus actividades, esto le ha obligado a usar toallas higiénicas.

Además, debido al trabajo remoto, presenta dolor en la parte cervical, que se irradia en todo el miembro superior derecho que le dificulta para realizar algunas AVD.

Se siente preocupada y ansiosa por su estado actual, esto le produce alteración en el sueño, provocándole cambios en el estado de ánimo.

Otras enfermedades: HTA

Fuente: Elaboración propia

III. Consignas o preguntas reflexivas o actividades de resolución

3.1. ¿Cuáles son los objetivos de Rehabilitación del caso presentado?

3.2. ¿Intervención fisioterapéutica?

3.3. Intervención en educación al paciente y la familia

IV. Resultados/ conclusiones

Cuarta unidad
Semana 13 – Sesión 13

Actividad Física en tiempo de cuarentena

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 4	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado al tema de la semana correspondiente, elabora con tu equipo de trabajo la actividad a realizar, cada grupo expone su trabajo,

- I. **Propósito:** El estudiante será capaz de promover la actividad física y la capacidad funcional de los adultos mayores en cuarentena.

- II. **Descripción de la actividad a realizar**
 - a. Presentación del vídeo: Clase de baile para la tercera edad. Gimnasia Adulto mayor. Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=Dh4SHf7J0uQ>
 - b. Formación de grupos de trabajo (máximo 4 integrantes)
 - c. Elaboración de un programa de ejercicios para personas adultas mayores saludable.
 - d. La actividad se denominará "Actividad Física en tiempos de cuarentena"
 - e. Se inicia la práctica con la guía del docente.

- III. **Resultados/conclusiones**

Cuarta unidad
Semana14- Sesión14
Envejecimiento Saludable

Sección	:
Docente	: Mg.TM. Mabel Sarango Julca
Unidad	: Unidad 4

Apellidos	:
Nombres	:
Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado al tema de la semana correspondiente, elabora con tu equipo de trabajo la actividad a realizar, cada grupo expone su trabajo,

I. Propósito: El estudiante será capaz de promover en las personas adultas mayores el envejecimiento saludable.

II. Descripción de la actividad a realizar

- a. Formación de grupos de trabajo (máximo 4 integrantes)
- b. Elaboración de un programa de "Envejecimiento Saludable" para personas adultas mayores saludable para prevenir el desacondicionamiento físico.
- c. Se inicia la práctica con la guía del docente.

III. Resultados/conclusiones

Cuarta unidad

Semana15 – Sesión 15

Beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 4	Fecha:/...../..... Duración: 45min

Instrucciones: : El trabajo es grupal, relacionado al tema de la semana correspondiente, elabora con tu equipo de trabajo la actividad a realizar, cada grupo expone su trabajo,

I. **Propósito:** 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. Formación de grupos de trabajo (máximo 4 integrantes)
- b. Elaborar estrategias (charlas, videos y/o programas) para promover los “Beneficios de la actividad física para las personas adultas mayores”.
- c. Los estudiantes elaboran las mejores estrategias y presentan.
- d. Se inicia la práctica con la guía del docente.

III. Resultados/conclusiones

Cuarta unidad

Semana16 – Sesión16

La Actividad Física como Promoción de la Salud

Sección :	Apellidos :
Docente : Mg.TM. Mabel Sarango Julca	Nombres :
Unidad : Unidad 4	Fecha:/...../..... Duración: 45 min

Instrucciones: El trabajo es grupal, relacionado al tema de la semana correspondiente, elabora con tu equipo de trabajo la actividad a realizar, cada grupo expone su trabajo,

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

II. Descripción de la actividad a realizar

- Formación de grupos de trabajo (máximo 4 integrantes)
- Elaborar estrategias para promover la actividad física como estilo de vida saludable para las personas adultas mayores.
- Crean en grupos videos educativos de "Actividad física como promoción de la salud" y realizan la presentación.
- Se inicia la práctica con la guía del docente.

III. Resultados/conclusiones

Lista de referencias

Bibliografía básica:

Cerda, A. (2011). *Manual de rehabilitación geriátrica*. Santiago de Chile, Chile: Universidad de Chile.

Bibliografía complementaria:

Ceballos, R (2020). *Actuación Rehabilitadora al Paciente geriátrico*. Formación Alcalá

Cifu, D. Lew, H. Oh-Park, M. (2018) *Rehabilitación Geriátrica*. 1ª Edición Junio Español .Editorial ELSEVIER.

Organización mundial de la Salud [OMS]. (8 de agosto 2020) *Atención primaria de salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>

Organización mundial de la Salud [OMS]. (8 de agosto 2020) *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización mundial de la Salud [OMS]. (8 de agosto 2020) *Envejecimiento Saludable* <https://www.paho.org/es/temas/envejecimiento-saludable>

Videos:

Gimnasia y mantenimiento con Oneida Manresa (2019, 23 de diciembre) *Clase de baile para la tercera edad* [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Dh4SHf7J0uQ>

Laura Alonso. (2018, 29 noviembre) *Teorías y modelos de envejecimiento* [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=p6AT-NFmjt8>

Enfermería Geronto Geriátrica UDD (2020. 3 de abril). *Escalas Barthel y Katz* [Video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=KnG7wuTNWTo>