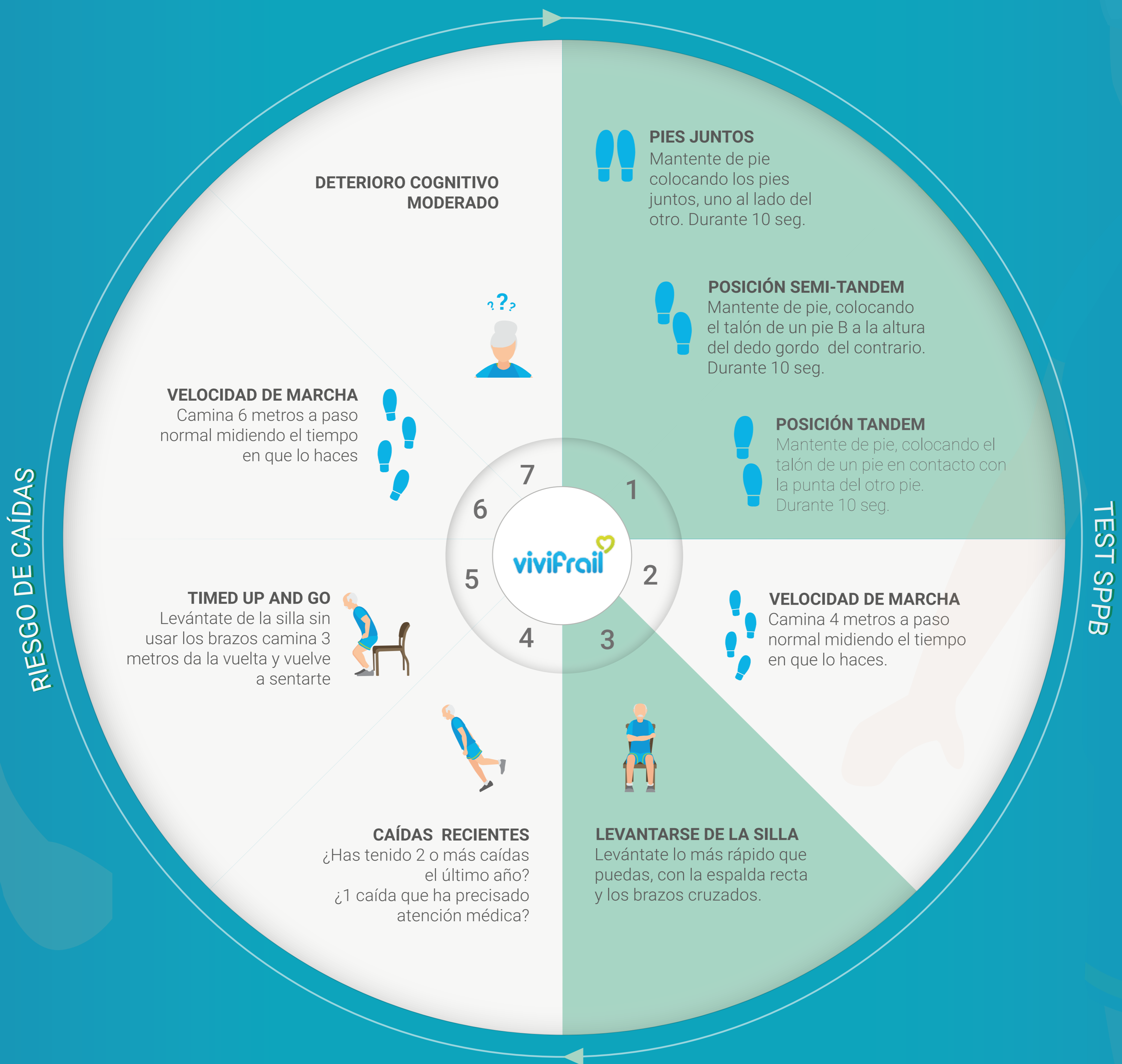


# COMPONENTES DEL TEST VIVIFRIL Y PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO



**PERSONA CON DISCAPACIDAD**  
SPPB 0 - 3  
VM (6M) < 0,5 m/s



**PERSONA CON FRAGILIDAD**  
SPPB 4 - 6  
VM (6M) 0,5 - 0,8 m/s



**PERSONA CON PRE FRAGILIDAD**  
SPPB 7 - 9  
VM (6M) 0,9 - 1 m/s



**PERSONA ROBUSTA**  
SPPB 10 - 12  
VM (6M) > 1 m/s