BORDAR





¿QUÉ ES LA FRAGILIDAD?

- Un deterioro progresivo, relacionado con la edad, de los sistemas fisiológicos que provoca una disminución de la reserva biológica, y por tanto, de su capacidad intrínseca

- Confiere una mayor vulnerabilidad a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos.

¿CÓMO SE PREVIENE?

Promoviendo estilos de vida y entornos saludables

≥90

Consejo integral en Estilos de Vida en Atención Primaria:

www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/ Estrategia/docs/Consejo Integral EstiloVida en AtencionPrimaria.pdf





¿CÓMO SE DETECTA?

Persona ≥70 años que acude a AP

BARTHEL



DETECCIÓN FRAGILIDAD

VM ≥ 0,8 m/s TUG ≤ 12 sea FRAIL = 0

SPPB < 10 VM < 0,8 m/s TUG > 12 seg FRAIL ≥ 1

NO FRÁGIL / BAJO RIESGO CAÍDAS

Reevaluación en 1año

BAJO RIESGO CAÍDAS Intervenciones para abordar fragilidad en el

NO FRÁGIL / ALTO RIESGO CAÍDAS Intervención para disminuir riesgo

de caídas Reevaluación en 1 año

PROBABLE FRÁGIL /

marco de una **VGI** Reevaluación en 6 meses

PROBABLE FRÁGIL / ALTO RIESGO CAÍDAS

Intervenciones para abordar fragilidad y disminuir riesgo de caídas en el marco de una **VGI** Reevaluación en 6 meses

A todas las personas que entren en el programa se les realizará consejo integral en estilos de vida saludables

<90

NO CUMPLE CRITERIOS DE

INCLUSIÓN EN ESTE PROGRAMA

Criterios de derivación a recursos especializados hospitalarios (preferiblemente medicina geriátrica)

AP: Atención Primaria; VGI: Valoración Geriátrica Integral

Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor (2022)



¿CÓMO SE TRATA?

Ejercicio físico multicomponente

Nutrición

Revisar medicación



Resistencia aeróbica



Recomendaciones sobre ingesta de proteínas y vitamina D según evaluación nutricional

► ¿Es posible reducir nº prescripciones <5?

► Revisar prescripciones **NO** adecuadas

► Criterios **STOPP/STAR**

Consulta fuentes oficiales



