

## ¿Qué es la fragilidad?

- ✓ Es un **deterioro** progresivo del organismo debido principalmente a la edad y **relacionado con la funcionalidad**.
- ✓ La fragilidad nos hace ser más **vulnerables**, aumentando el riesgo de **enfermar y de sufrir discapacidad, dependencia y hospitalización**.
- ✓ Los primeros signos suelen ser **cansancio, seguido de enlentecimiento de la marcha, baja actividad física y debilidad**.

## ¿Cómo prevenir la fragilidad?

La **incorporación y la práctica de hábitos de vida saludables** es la mejor manera para prevenir la **fragilidad**, junto a un diagnóstico precoz.

### Hábitos Saludables

- ✓ Actividad física.
- ✓ Dieta saludable y equilibrada.
- ✓ Descanso nocturno adecuado.
- ✓ Mantener contactos con familia, amigos.

### Hábitos Perjudiciales

- X Evite el consumo de alcohol.
- X No fume.
- X Evite el sedentarismo.
- X No se aíse.



La edad conlleva una paulatina pérdida de capacidades funcionales pero **no tiene por qué implicar fragilidad**.

*La mejor prevención pasa por la adopción de un estilo de vida saludable y la vigilancia de la aparición de signos o síntomas relacionados con la fragilidad.*

## ¿Cómo se puede detectar la fragilidad?

En lugares donde las personas mayores acuden con frecuencia, como centros de día, de mayores o residencias, se puede realizar una detección oportunistas de fragilidad usando la **escala FRAIL**

<b>Fatigabilidad</b>	---	<i>Dificultad subir +10 escalones</i>
<b>Resistencia</b>	---	<i>Cansancio casi todo el tiempo</i>
<b>Deambulación</b>	---	<i>No caminar sin ayuda +200 metros</i>
<b>Enfermedades</b>	---	<i>+5 enfermedades crónicas</i>
<b>Pérdida de peso</b>	---	<i>Pérdida de peso +5% último año</i>

**Si tiene  $\geq 70$  años y cumple 1 o más ítems se recomienda derivación al Centro de Salud para Valoración Geriátrica Integral.**

La fragilidad se puede **prevenir, detectar y revertir** con un Plan de Intervención individualizada que incluya: ejercicio, nutrición y revisar la medicación.

Cada **1 de octubre**, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) conmemora el **Día Internacional de las Personas Mayores** con el objetivo de darles visibilidad, y promover políticas y programas públicos centrados en este colectivo.

Desde la **Consejería de Sanidad** recomendamos algunas acciones de sensibilización en el contexto municipal y comunitario para las personas mayores y sus familias cuidadoras. Por ello, ponemos a disposición de los profesionales **información técnica y metodológica** así como **material divulgativo** para la realización de mesas informativas, talleres u otras actividades.



### Documentos y enlaces de interés

[Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción de la Longevidad Saludable](#)

[Promoción de la salud de las personas mayores](#)

