

Impulsando el abordaje a la fragilidad en Canarias

María Consuelo Company Sancho
Técnica Dirección General Salud Pública.
Servicio Canario de la Salud
Madrid, 15 de diciembre de 2022

NUESTRA COMUNIDAD



NUESTRA COMUNIDAD



2.172.944



2.111.905



250.454



NUESTRA COMUNIDAD

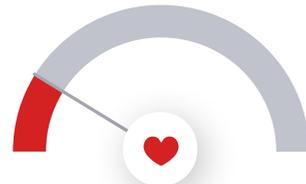


Población \geq de 70 años



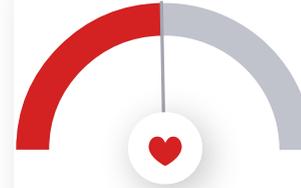
11.8%

\geq 70 años con Barthel



17.6%

\geq 70 Barthel > 90ptos



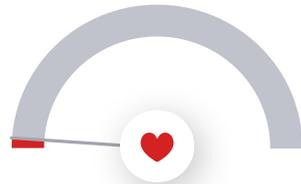
49.4%

\geq 70 con algún PFS



92.1%

\geq 70 TUG



2.2%

\geq MNA realizado



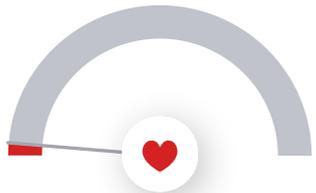
0.4%

Escribe un subtítulo aquí

NUESTRA COMUNIDAD

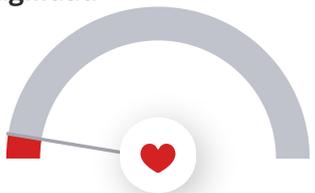


≥ de 70 Síndrome fragilidad



2.6%

≥ 70 Riesgo Síndrome fragilidad



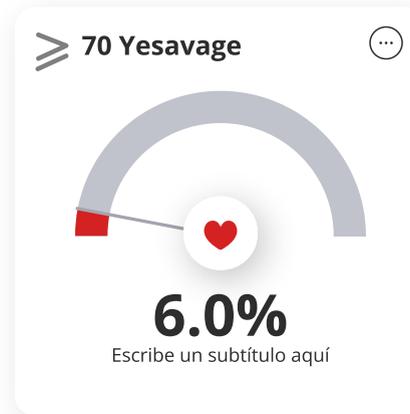
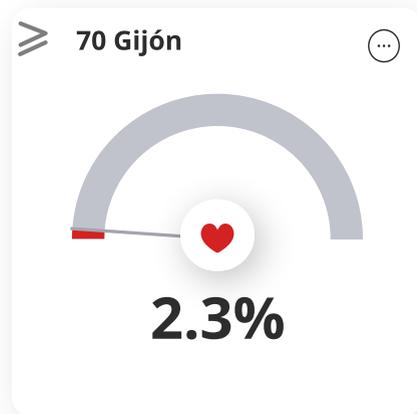
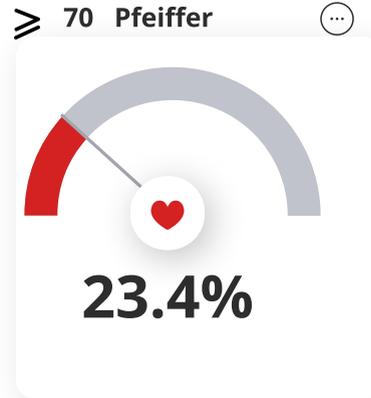
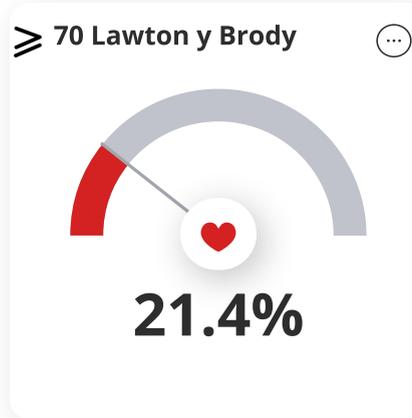
5.2%

Síndrome de fragilidad del anciano

- Aislamiento social
- Déficit autocuidado baño
- Déficit autocuidado uso inodoro
- Déficit autocuidado vestido
- Déficit autocuidado alimentación
- Desequilibrio nutricional
- Desesperanza
- Deterioro de la deambulaci3n
- Deterioro de la memoria
- Deterioro movilidad f3sica
- Disminuci3n gasto cardiaco
- Fatiga
- Intolerancia actividad



NUESTRA COMUNIDAD



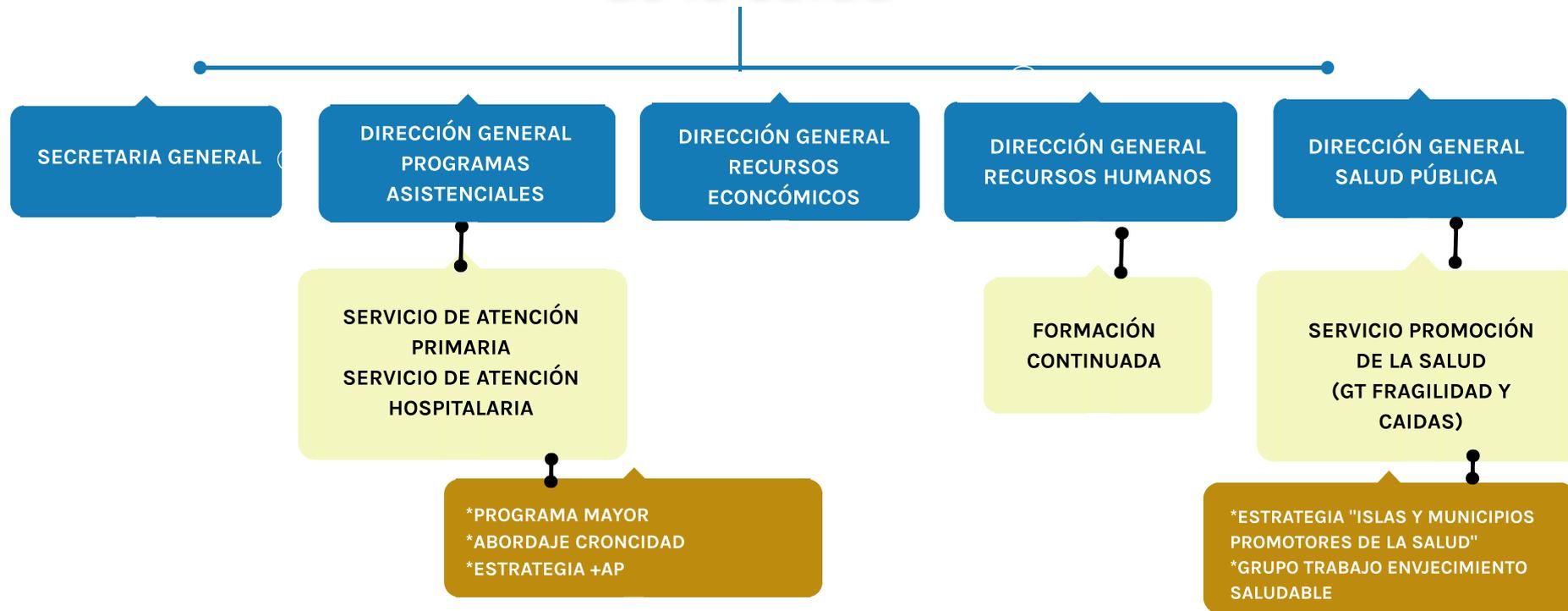
OPORTUNIDAD



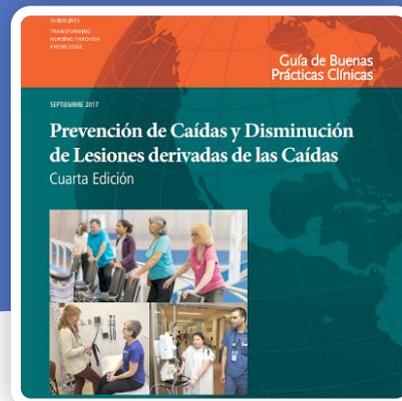
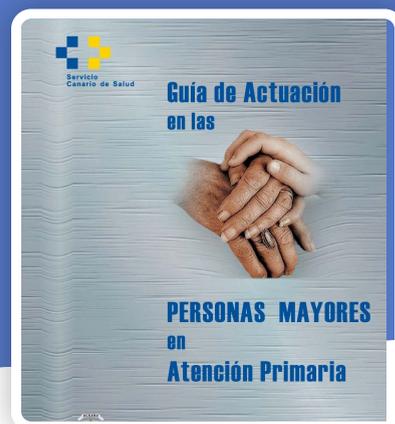
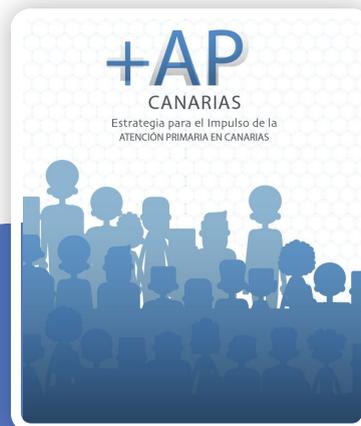
ORGANIZACIÓN



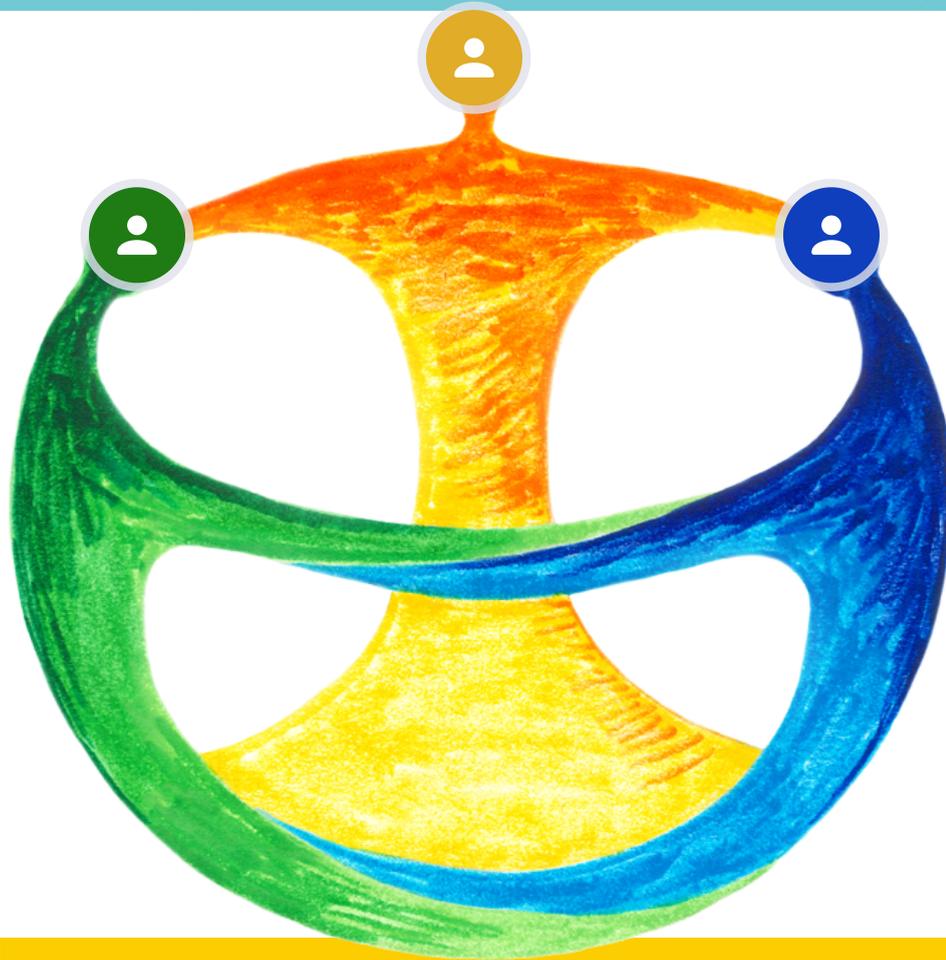
Dirección del Servicio Canario de la salud



ACCIONES SERVICIO CANARIO SALUD (DGPPAA)



ACCIONES COMUNIDAD (DGSP)



**ESTRATEGIA "ISLAS Y MUNICIPIOS
PROMOTORES DE LA SALUD"**

PRESENTACIÓN



**Recomendaciones
para trabajar el
envejecimiento
saludable en los
municipios.**

**"Morir joven lo
más tarde posible"**

- Ashley Montagu



Índice

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | Presentación | 47 | Acciones para un envejecimiento saludable ante catástrofes |
| 5 | Resumen ejecutivo | 49 | Signos de alarma de fragilidad |
| 7 | Introducción | 50 | Decálogo de acciones |
| 11 | Acciones llevadas a cabo por los municipios | 52 | Indicadores |
| 15 | Acciones con evidencia científica para un envejecimiento saludable | 53 | Proyectos de investigación |
| 16 | • Actividad física | 54 | Escala Frail |
| 21 | • Alimentación | 55 | Glosario de términos |
| 24 | • Adherencia a la prescripción terapéutica | 56 | Autoría |
| 26 | • Deterioro cognitivo | 58 | Bibliografía |
| 28 | • Autonomía e independencia en domicilio y tecnologías | | |
| 30 | • Tabaquismo | | |
| 31 | • Alcohol | | |
| 34 | Acciones con investigación para un envejecimiento saludable | | |
| 35 | • Soledad no deseada | | |
| 38 | • Bienestar emocional | | |
| 41 | • Estado nutricional y masa muscular | | |
| 42 | • Edadismo | | |
| 44 | • Municipios amigables con los mayores | | |



Recomendaciones fundamentales para un envejecimiento saludable

Actividad Física

Actividad física que cumpla con **FRECUENCIA, INTENSIDAD, DURACIÓN Y CANTIDAD** adecuada.

- 30-45 min - 3 días/semana
- 150-300 min/semana
- 2 días/semana

*Ejercicios Multicomponente

Gimnasia Adaptada

Pilates, Tachi y Yoga

*Paseos saludable y caminatas

Baloterapia y zumba

Natación dirigida

*Disponen de la máxima evidencia



Alimentación

PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA.

Autonomía e independencia

FACILITAR EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS EN EL HOGAR PARA POTENCIAR LA AUTONOMÍA DEL MAYOR.



Deterioro cognitivo

ACTIVIDADES ORIENTADAS A PREVENIR FACTORES DE RIESGO: MUSICOTERAPIA, EJERCITAR MEMORIA Y CÁLCULO, PINTURA, TEATRO...



Adherencia a la prescripción terapéutica

USO DE PASTILLERO.



Tabaco

CESE DEL CONSUMO A CUALQUIER EDAD.



Alcohol

NO EXISTE CONSUMO SEGURO.

BARRERAS



- **SATURACIÓN DE LOS PROFESIONALES**
- **COMUNICACIÓN ENTRE DISTINTOS SERVICIOS/ADMINISTRACIONES**
- **DESCONOCIMIENTO DEL DOCUMENTO**
- **NO ESTA EN INCENTIVOS**

- **DESCONOCIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y FALTA DE PREPARACIÓN PARA LA VEJEZ**

FACILITADORES



- **PROGRAMAS ESTABLECIDOS EN AP (PERSONA MAYOR, CRONICIDAD...)**
- **TRABAJO CONJUNTO CON FECAM Y FECAI**
- **FORMACIÓN ONLINE (MAYOR ALCANCE)**
- **VOLUMEN DE PERSONAS MAYORES**



cconsan@gobiernodecanarias.org

