

ABORDAR LA FRAGILIDAD ES POSIBLE

i
Prevenible
Detectable
Tratable



¿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?

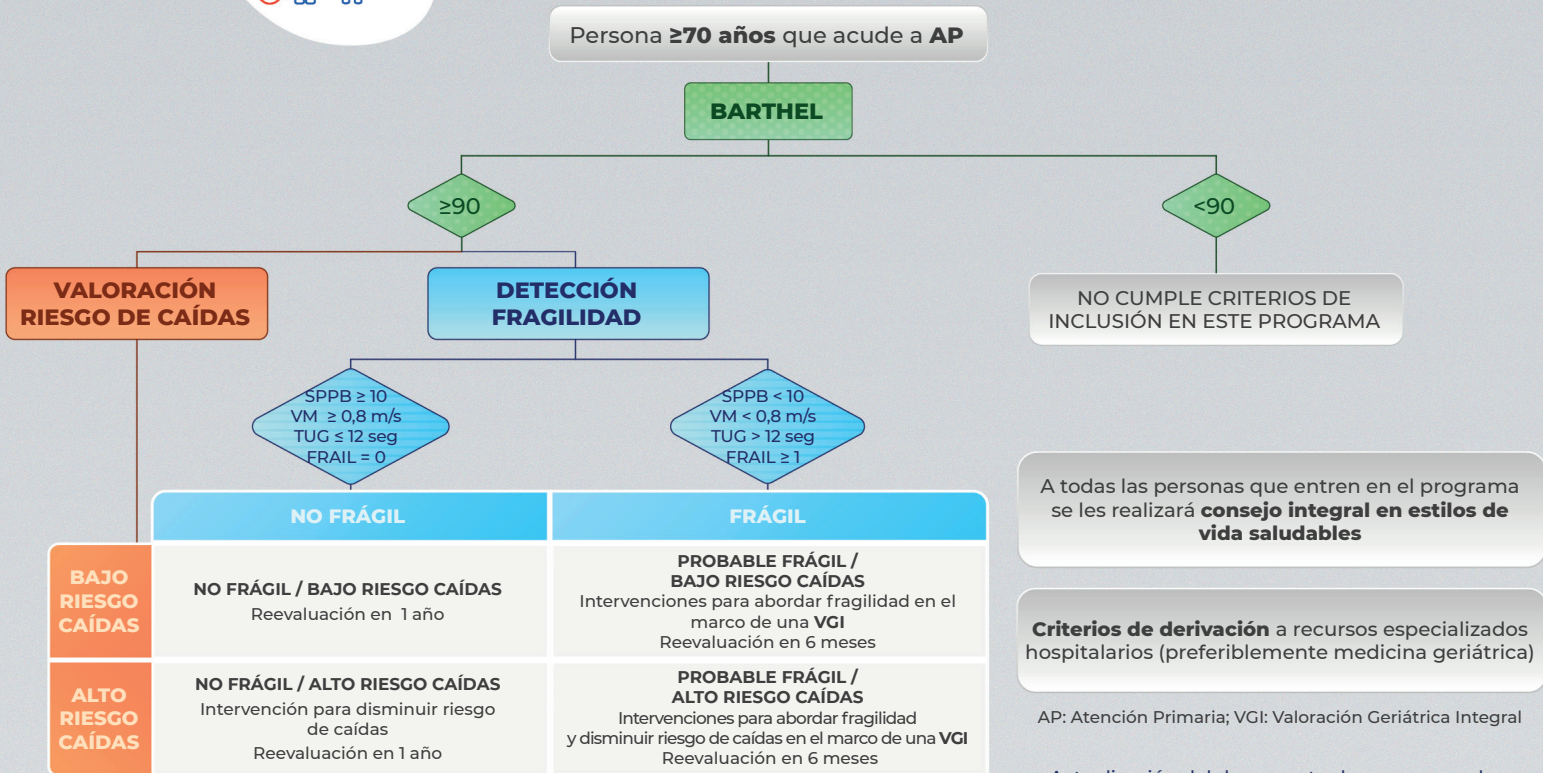
Promoviendo estilos de vida y entornos saludables

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?



¿CÓMO SE TRATA?

Ejercicio físico multicomponente

Resistencia aeróbica | Flexibilidad
Equilibrio | Fuerza muscular

Nutrición

Recomendaciones sobre ingesta de proteínas y vitamina D según evaluación nutricional

Revisar medicación

- ▶ ¿Es posible reducir n° prescripciones < 5 ?
- ▶ Revisar prescripciones **NO** adecuadas
- ▶ Criterios **STOPP/STAR**