

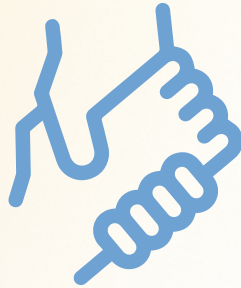
SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y *EJERCICIO FÍSICO*

CONSEJOS PARA PACIENTES



SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

La fragilidad es un síndrome geriátrico que se caracteriza por una pérdida de fuerza muscular y resistencia, junto con disminución de la función fisiológica, que aumenta la vulnerabilidad individual para desarrollar dependencia, discapacidad, institucionalización y otros episodios adversos, como hospitalización, caídas y fracturas.



La identificación de pacientes frágiles facilita la posible intervención y selección de aquellos que pueden beneficiarse de medidas preventivas o terapéuticas con el objetivo de prevenir la discapacidad.

¿CÓMO?



Escala FRAIL

Con la escala FRAIL

La escala FRAIL es un test preciso, simple y rápido que nos permite identificar dichos pacientes y monitorizar la evolución o los resultados de intervenciones.

Escala FRAIL para el diagnóstico de fragilidad

FATIGABILIDAD

¿Qué parte del tiempo durante el último mes se ha sentido usted cansado?



Todo el tiempo:
1 punto
Mayoría del tiempo:
1 punto
Parte del tiempo:
0 puntos
Poco/nada de tiempo:
0 puntos

RESISTENCIA

¿Por sí mismo y sin ningún tipo de ayuda, puede subir 10 escalones sin parar?



Sí:
1 punto
No:
0 puntos

DEAMBULACIÓN

¿Por sí mismo y sin el uso de ayuda, puede caminar varios cientos de metros?



Sí:
1 punto
No:
0 puntos

COMORBILIDAD

¿Tiene cinco o más de las siguientes enfermedades?



Sí:
1 punto
No:
0 puntos

Hipertensión arterial sistémica, angina, diabetes, cáncer, enfermedad pulmonar crónica, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardíaca congestiva, asma, artritis, enfermedad vascular cerebral, enfermedad renal crónica.

PERDIDA DE PESO (NO INTENCIONADA)

¿Ha perdido un 5% o más de su peso en el último año?



> 5 %:
1 punto
< 5 %:
0 puntos

Pautas de interpretación:

Sin fragilidad o robustez = 0 puntos
Prefragilidad = 1 a 2 puntos
Fragilidad = 3 o más puntos

Puntuación total:

El tratamiento debe estar encaminado a disminuir la pérdida de peso y otros marcadores de fragilidad, además de detectar y prevenir el desarrollo de discapacidad.

La terapia con mayor eficacia hasta el momento para prevenir y tratar la fragilidad es el ejercicio físico multicomponente (fuerza, resistencia, equilibrio y marcha), que ha demostrado **reducir la mortalidad y la discapacidad**, manteniendo la masa muscular y la densidad ósea, y aumentando la fuerza y funcionalidad. **Este beneficio crece con la adición de suplementos nutricionales después del entrenamiento.**

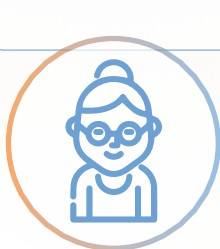
Bibliografía

M.^a José Robles Raya, Ramón Miralles Basseda, Imma Llorach Gaspar, Antón M.^a Cervera Alemany. Definición y objetivos de la especialidad de geriatría. Tipología de ancianos y población diana. En: Tratado de geriatría para residentes, página 25-32
Zugasti Murillo A, Casas Herrero Á. Síndrome de fragilidad y estado nutricional: valoración, prevención y tratamiento [Frailty syndrome and nutritional status: assessment, prevention and treatment]. Nutr Hosp. 2019;36(Spec No2):26-37. doi:10.20960/nh.02678
Morley JE, Malmstrom TK, Miller DK. A simple frailty questionnaire (FRAIL) predicts outcomes in middle aged African Americans. J Nutr Health Aging. 2012;16(7):601-608. doi:10.1007/s12603-012-0084-2
Pedro Abizanda Soler; Cecilio Álamo González; Federico Cuesta Triana; Javier Gómez Pavón; Alfonso González Ramírez; Montserrat Lázaro del Nogal; et al. Guía de Buena Práctica Clínica en Geriatría: Fragilidad y nutrición en el anciano. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Disponible en: https://www.segg.es/media/descargas/GBPCG_Fragilidad_y_nutricion_en_el_anciano.pdf
Proyecto Vivifrail. En: <https://vivifrail.com/es/inicio>

La fragilidad es un deterioro progresivo del organismo relacionado con la edad que disminuye nuestras capacidades y nos hace más vulnerables a enfermedades y problemas de salud.

El ejercicio físico es primordial en el tratamiento de la fragilidad, siendo la más efectiva y consistente de las intervenciones, capaz de mejorar la funcionalidad en la persona mayor.

Los adultos mayores sanos que realizan actividad física tienen un menor riesgo de convertirse en frágiles, así como los que ya presentan un cierto grado de deterioro funcional, son menos propensos a desarrollar discapacidad.



Aunque se recomienda seguir un programa de ejercicios individualizado, a continuación le presentamos una propuesta de ejercicios sencilla que le ayudarán a mejorar la capacidad funcional y disminuir el riesgo de caídas:

Realice los siguientes ejercicios **3 días** por semana **no consecutivos**:

3 series

| 12 repeticiones

| 1 minuto de descanso



Coja una pelota de goma o antiestrés y con el brazo pegado al cuerpo y el codo flexionado apriete fuerte la pelota durante 3 segundos y suelte. Repita 12 veces y cambie de mano.



Sentado con los brazos estirados al lado del cuerpo coja una botella de plástico llena en cada mano (el peso adecuado de la botella será aquel en el que pueda levantarla 30 veces seguidas). Flexione los codos llevando los antebrazos hacia los hombros y vuelva a la posición inicial despacio.



Sitúese de pie frente a una mesa y agárrese a ella con las manos, empiece a agacharse como si fuera a sentarse en la silla y antes de hacerlo vuelva a la posición inicial (de pie).



Utilice su bastón o andador si lo necesita. Apoye la mano en una pared o en una barandilla y camine 7 pasos de puntillas y 7 de talones.



Sentado en una silla, estire los brazos hacia adelante y entrecruce los dedos y con las palmas hacia afuera lleve los brazos hacia el techo. Mantenga unos 10 segundos y vuelva a la posición inicial.



Colóquese en el borde de una silla y coja el respaldo con las manos. Desde esta posición tire el pecho hacia adelante, mantenga unos 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

El resto de días salga a caminar a un ritmo en el que pueda mantener una conversación de manera continua, pero con un poco de esfuerzo. Empiece con dos series de 5 minutos e intente llegar de forma progresiva a 20 minutos por serie.

Juntos por un envejecimiento activo



Soluciones nutricionales
no financiadas



Soluciones nutricionales
financiadas

ÁREAS TERAPÉUTICAS

ONCOLOGÍA

DISFAGIA

CIRUGÍA

DIABETES

FRAGILIDAD

RIESGO NUTRICIONAL

