

SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y *NUTRICIÓN*

CONSEJOS PARA PACIENTES



SÍNDROME DE FRAGILIDAD Y NUTRICIÓN

La fragilidad es un síndrome médico, multidimensional y dinámico, caracterizado por una disminución de la reserva funcional y una vulnerabilidad que aumenta el riesgo de padecer eventos adversos.

A line-art icon showing a female doctor on the left, wearing a white coat and a stethoscope, and a male patient on the right, wearing a white shirt and dark pants, holding a cane. They are standing and facing each other.

Definimos como anciano frágil aquella **persona mayor, con una o varias enfermedades de base**, que conserva su independencia básica de manera precaria y que, ante procesos intercurrentes (infecciones, caídas, cambios de medicación, hospitalización, etc.), se encuentra **en situación de alto riesgo de volverse dependiente**. La fragilidad es un concepto distinto al de discapacidad y comorbilidad, y es potencialmente **reversible**.

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

Como medidas más destacadas, resulta importante realizar un cribado y valoración nutricional, cognitiva y social, y revisar la polifarmacia.

Cribado nutricional en el adulto mayor

En la comunidad

SNAQ⁶⁵⁺



En residencias

SNAQ^{RC}



Hospitalizado

SNAQ



Si cribado positivo: CRITERIOS GLIM

1 fenotípico + 1 etiológico = diagnóstico de DESNUTRICIÓN



GLIM: Global Leadership Initiative on Malnutrition; **SNAQ:** Simplified Nutritional Appetite Questionnaire

Las intervenciones son multidimensionales, pero la combinación de un abordaje nutricional adecuado y ejercicio físico individualizado parecen ser las más eficaces.

Bibliografía

M.^a José Robles Raya; Ramón Miralles Basseda; Imma Llorach Gaspar; Antón M.^a Cervera Alemany. Tratado de geriatría para residentes. Definición y objetivos de la especialidad de geriatría. Tipología de ancianos y población diana. Disponible en: http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/segg0022.dir/segg0022.pdf

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

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

Mueller C; Compher C; Ellen DM; and the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.) Board of Directors. A.S.P.E.N. clinical guidelines: Nutrition screening, assessment, and intervention in adults. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2011;35(1):16-24. doi:10.1177/0148607110389335

Cederholm T; Jensen GL; Correia MITD; et al. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition - A consensus report from the global clinical nutrition community. Clin Nutr. 2019;38(1):1-9. doi:10.1016/j.clnu.2018.08.002

Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor (2022). Ministerio de Sanidad, gobierno de España. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/docs/ActualizacionDoc_FragilidadCaidas_personamayor.pdf

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.

Optar por cambios de estilo de vida saludables como realizar ejercicio físico de manera regular y seguir una dieta mediterránea, asegurando el consumo adecuado de proteínas, pueden prevenir la aparición de la fragilidad y/o mejorar su pronóstico.

Con el objetivo de prevenir y revertir la aparición de fragilidad, le recomendamos:



Seguir un patrón de **dieta mediterránea** rica en frutas y verduras de temporada, cereales integrales, pescado, lácteos, aceite de oliva y frutos secos. **Limitar el consumo de carne roja** (cerdo, ternera o cordero), **y carnes procesadas**.

Controlar el consumo de azúcares y grasas saturadas, y reducir el consumo de sal, tanto la añadida como la presente en alimentos elaborados como p. ej., los platos preparados, los embutidos y los quesos.



Incrementar el aporte diario de proteínas, tanto de origen animal (carne magra, lácteos bajos en grasa, pescado, marisco y huevos), como de origen vegetal (lentejas, garbanzos, habas, etc.), dado que **ayudan a prevenir la fragilidad y a mantener una adecuada masa muscular**.

Asegurar el consumo de alimentos ricos en:



Vitamina D. Presente en el **pescado azul, huevos y setas**, contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo, al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, y al funcionamiento normal de los músculos y del sistema inmunitario.



Calcio. Presente en la **leche, yogures, quesos, salmón, sardinas, frutos secos y verduras de hoja verde**, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y de la neurotransmisión. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.



Ácidos grasos Omega-3. Presentes en el **pescado azul como el salmón, las sardinas, el atún, los boquerones y la caballa**, contribuyen al funcionamiento normal del corazón, y a mantener niveles normales de tensión arterial y de triglicéridos en sangre.



Vitamina C y E, con efecto antioxidante, como **frutas cítricas** (naranja, mandarina, kiwi, etc.), **fresas, tomate, pimiento rojo y verde, coliflor, brócoli, espinacas, frutos secos y semillas.**

Cuando alguno de los requerimientos nutricionales en la dieta sea insuficiente, valore con su médico el uso de suplementos de nutrición orales.

Juntos por un envejecimiento activo



Soluciones nutricionales
no financiadas



Soluciones nutricionales
financiadas

ÁREAS TERAPÉUTICAS

ONCOLOGÍA

DISFAGIA

CIRUGÍA

DIABETES

FRAGILIDAD

RIESGO NUTRICIONAL

