

# 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.

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

SNAQ<sup>65+</sup>



### En residencias

SNAQ<sup>RC</sup>



### 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.<sup>a</sup> José Robles Raya; Ramón Miralles Basseda; Imma Llorach Gaspar; Antón M.<sup>a</sup> 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](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](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](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

