



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Daniela Miceli Sandoval

Nombre del tema: Síndromes geriátricos (Fragilidad)

Parcial: II

Nombre de la Materia: Submódulo

Nombre del profesor: María José Hernández Méndez

Nombre de la Licenciatura: Bachillerato En Enfermería

6 semestre

SÍNDROMES GERIÁTRICOS.

'FRAGILIDAD'



Submódulo 1

ALUMNA: Daniela Miceli.

PROFESORA: María José Hernández.

6to. semestre.

10.04.24

QUE ES FRAGILIDAD

Se define como un deterioro progresivo relacionado con la edad de los sistemas fisiológicos que provoca una disminución de las reservas de la capacidad intrínseca, lo que confiere una mayor vulnerabilidad a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos. Se puede detectar, prevenir y revertir con intervenciones concretas como el ejercicio físico multicomponente.

Las caídas son una causa importante de discapacidad en las personas mayores y, a su vez, uno de los desenlaces adversos de la fragilidad.



CAUSAS

- **Disminución involuntaria del peso corporal.**
- **Resistencia y fuerza muscular.**
- **Trastornos del equilibrio y de la marcha**
- **Declinación de la movilidad física.**
- **No realizar actividad física.**
- **Patologías.**



TIPOS DE FRAGILIDAD

- **Fragilidad física.** La fragilidad física se refiere a la disminución de la fuerza muscular, la resistencia y la función física general. Puede resultar en una movilidad reducida, aumento del riesgo de caídas y lesiones, y una mayor dependencia de la asistencia para realizar actividades cotidianas.
- **Fragilidad mental.** Implica una disminución de la función cognitiva. Se manifiesta con problemas de memoria, dificultades de atención y deterioro del procesamiento mental. Puede afectar la capacidad de la persona para ejecutar tareas básicas y mantener su autonomía.
- **Fragilidad nutricional.** Es cuando se produce una ingesta inadecuada de nutrientes esenciales que son vitales para mantener la salud y el bienestar general. Puede desembocar en una pérdida de peso no intencional, debilidad muscular y una mayor vulnerabilidad frente a caídas y enfermedades.



PREVENCIÓN

Fomentar la participación social: Mantenerse activo socialmente puede ayudar a prevenir la fragilidad mental en las personas mayores. Participar en actividades comunitarias, reuniones sociales y eventos culturales puede promover la salud mental y el bienestar emocional.

Mejorar la seguridad en el hogar: Crear un entorno seguro en el hogar puede reducir el riesgo de caídas y lesiones en las personas mayores. Algunas recomendaciones pasan por instalar pasamanos, suprimir obstáculos y mejorar de la iluminación para aumentar la seguridad general.

Mantener una rutina de sueño saludable: El sueño adecuado y reparador es crucial para mantener la salud y prevenir la fragilidad en las personas mayores. Establecer una rutina para dormir y practicar hábitos saludables puede mejorar la calidad del sueño y promover la salud general.

Promover una dieta equilibrada: Una alimentación saludable y equilibrada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y minerales, puede ayudar a prevenir la fragilidad nutricional y promover la salud ósea y muscular en las personas mayores.

Fomentar la actividad física regular: El ejercicio regular, adaptado a las necesidades y capacidades individuales, puede ayudar a fortalecer los músculos, mejorar la resistencia y mantener la movilidad en las personas mayores. Actividades como caminar, nadar y yoga o pilates pueden ser muy beneficiosas.

Realizar revisiones médicas periódicas: Las revisiones médicas pueden ayudar a detectar problemas de salud que puedan estar provocando la fragilidad. Es importante mantenerse al día con exámenes de salud preventivos y seguir las recomendaciones médicas.



CUÍDADOS DE ENFERMERÍA

Programas personalizados de nutrición.

Atención médica especializada.

Terapias de ejercicio específicas.

Entorno seguro y acogedor que promueva la salud y el bienestar.

