

WDS

**Nombre del alumno:
Lizbeth Reyes Ulloa.**

**Docente:
Josué Vázquez.**

**Asignatura:
Geriatría.**

**Actividad:
Infografía.**

**Semestre:
Sexto.**

**Licenciatura:
Medicina humana.**

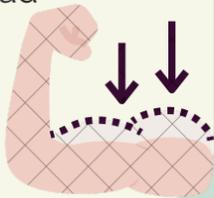
**Fecha de entrega:
Sábado 31 de mayo 2025.**

FRAGILIDAD

EN EL ANCIANO

DEFINICION

Síndrome médico de causas múltiples caracterizado por pérdida de fuerza y resistencia, y disminución de la función fisiológica, que aumenta la vulnerabilidad individual para desarrollar dependencia o fallecer.



EPIDEMIOLOGIA

- Mayores de 65 años
- Es más frecuente en mujeres que en hombres



ETIOLOGIA

Proceso multicausal que incluye disfunción de diversos sistemas corporales debido a factores intrínsecos y extrínsecos como:

- Hospitalización
- Cambio de farmacos
- Enf aguda
- Condicionantes sociales



FACTORES DE RIESGO

- **Generales:** Edad avanzada, mujeres, baja escolaridad e ingresos familiares bajos.
- **Médicos:** Enf coronaria, enf pulmonar, obstructiva crónica, enf vascular cerebral, insuficiencia cardiaca congestiva, DM2, hipertensión, artritis, anemia, depresión.
- **Funcionales:** Hospitalización reciente, 2 o + caídas en 12 meses, fractura de cadera después de los 55 años, deterioro cognoscitivo, dependencia en al menos una extremidad.



DIAGNOSTICO

- Cuestionario FRAIL
- Gérontopôle Frailty Screening Tool (GFST): ¿vive solo, pérdida de peso, fatiga, movilidad, memoria, velocidad de la marcha más baja?
- Cardiovascular Health Study (CHS): ¿pérdida de peso, debilidad muscular, baja resistencia y agotamiento, lentitud en la velocidad de la marcha y bajo nivel de actividad física?
- Escala SHAREFI: Modifica los cinco criterios originales de Fried.
- PRISMA7: Cuestionario breve (género, autonomía, marcha, soporte social y medioambiente).



PREVENCION

- En personas + de 70 años no dependientes, se recomienda la detección oportunista organizada de fragilidad a personas mayores de 70 años no dependientes (Barthel \geq 90 puntos) en atención primaria.
- Test de velocidad de la marcha
- Valoración gereontogeriatrica



TRATAMIENTO

- 1 Evitar que aparezca con medidas de fomento de actividad física y estilos de vida saludables (prevención primaria).
- 2 Detectándola precozmente antes de que sea evidente o en sus primeras fases, evitando su progresión (prevención secundaria)
- 3 Evitar las consecuencias asociadas una vez establecida (prevención terciaria)



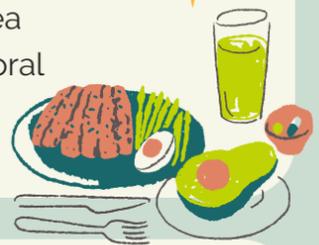
EJERCICIO

- Tipos: Fuerza, de resistencia, de equilibrio y de flexibilidad
- Los programas deben ser individualizados y adaptados a las características de los mayores



NUTRICION

- Dieta mediterránea
- Suplementación oral
- Vitamina D -300 nd/ml.



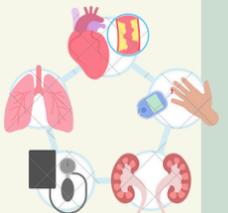
CUESTIONARIO DE FRIED

- Pérdida de peso involuntaria
- Debilidad muscular
- Baja resistencia o agotamiento autorreferido
- Lentitud de la marcha
- Nivel bajo de actividad física



CUESTIONARIO DE FRAIL

- ¿Está usted cansado?
- ¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?
- ¿Es incapaz de caminar una manzana?
- ¿Tiene más de 5 enfermedades?
- ¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?



- 1 a 2 = Prefrágil
- 3 o más = Frágil.

