

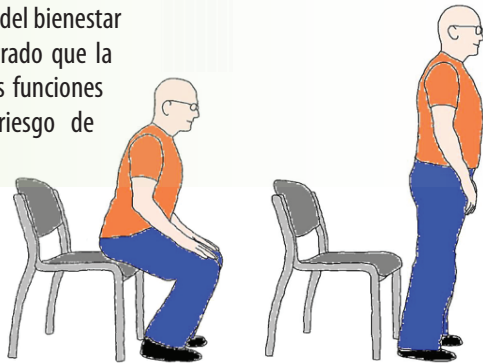
¿Cómo podemos tratar la fragilidad?

Hay algunos estudios en marcha que tienen como objetivo investigar el papel de algunas intervenciones específicamente diseñadas para mejorar los parámetros de salud de personas con fragilidad.

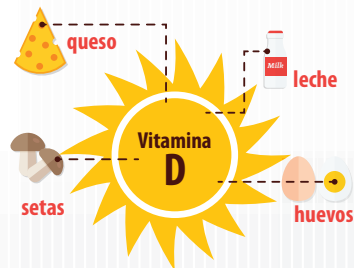
- ▶ **Ejercicio:** se considera como la intervención más efectiva aquella que combina el entrenamiento aeróbico, de fuerza y el equilibrio. Los beneficios contrastados del ejercicio en ancianos incluyen un aumento de la movilidad, mejoras en la capacidad funcional para las actividades de la vida diaria, mejora en la marcha, reducción en el número de caídas, preservación de la densidad mineral ósea y de la masa muscular y la fuerza, y un aumento del bienestar (o calidad de vida). Los estudios han demostrado que la actividad física, además de para mantener las funciones fisiológicas, es relevante para reducir el riesgo de deterioro cognitivo en ancianos.

*Ejemplo de un ejercicio que puede realizarse en casa.
Siéntese y levántese de la silla 10 veces sin la ayuda de los brazos

*Agradecemos a Later Life Training Ltd. permitimos usar estas imágenes



- ▶ **Nutrición:** las recomendaciones actuales sugieren que es necesario corregir los déficits de proteínas y de vitamina D en la dieta. Sin embargo, en ausencia de ejercicio esta intervención no es muy efectiva.
- ▶ **Combinación de dieta y ejercicio:** la combinación de una nutrición adecuada con el ejercicio es una estrategia más efectiva en la prevención y el tratamiento de la fragilidad que cualquiera de los dos componentes tomados por separado.



Fragilidad



Este material de difusión refleja solo las opiniones del autor y no necesariamente la opinión de IMI, EFPIA y la Unión Europea. Ni IMI, ni la Unión Europea y EFPIA son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Para más información: el sitio web del proyecto SPRINTT www.mysprintt.eu, el sitio web del IMI www.imi.europa.eu

"Estos resultados se han obtenido de un proyecto de investigación financiado a través de la iniciativa IMI (Grant Agreement n.115621), cuyos recursos proceden de la colaboración financiera del Séptimo Programa Marco de la Unión Europea (7PM 2007-2013) y las compañías pertenecientes a EFPIA mediante contribución en especie"

¿Qué es la fragilidad?



La fragilidad es una condición geriátrica común asociada con el envejecimiento y que afecta a personas mayores, especialmente a partir de los 80 años, siendo más común en mujeres que en hombres. Según una reciente definición consensuada por expertos en la materia, la fragilidad **“se caracteriza por una resistencia disminuida a estresores”**. En resumidas cuentas, la fragilidad puede considerarse como **“la capacidad reducida de adaptarse estresores”**. Además del envejecimiento, este síndrome suele interactuar con las enfermedades crónicas que presente el sujeto, las cuáles contribuyen a agravar este estado

¿Cuáles son los síntomas?

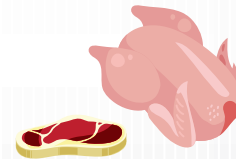
Los principales síntomas presentados por los sujetos frágiles son:

- ▶ Sensación de debilidad
- ▶ Baja velocidad de la marcha
- ▶ Pérdida de peso
- ▶ Fatiga
- ▶ Sedentarismo

La fragilidad a menudo conduce a la discapacidad, a caídas de repetición y a una disminución en la calidad de vida, así como a ingresos hospitalarios repetidos, la institucionalización y un riesgo aumentado de muerte.



¿Cuáles son las causas?



Las causas de la fragilidad no están del todo claras. Se produce un declinar en múltiples sistemas fisiológicos (los sistemas nervioso, circulatorio y respiratorio). Los principales factores que contribuyen al mismo son el envejecimiento, el estilo de vida (en concreto, la falta de ejercicio y una nutrición inadecuada), así como las enfermedades pasadas y presentes.

El deterioro gradual en el funcionamiento de los distintos sistemas fisiológicos durante el envejecimiento es un proceso normal. Sin embargo, en el síndrome de la fragilidad este deterioro es más rápido y acusado.

Se sabe que un estilo de vida sedentario acelera el declinar normal por razón de la edad. El sedentarismo tiene graves consecuencias como son un equilibrio deteriorado, una pérdida gradual de la masa muscular y un deterioro en la función pulmonar y cardíaca, además de alteraciones psicológicas como la depresión y el deterioro cognitivo. Además, una pobre alimentación juega un rol principal en el desarrollo de la fragilidad. En muchos sujetos ancianos, un aporte calórico y proteico insuficiente dificulta el mantenimiento de la integridad estructural de los órganos, y por lo tanto del cuerpo en conjunto.