

# Impulsando el abordaje a la fragilidad en Canarias

**María Consuelo Company Sancho**  
**Técnica Dirección General Salud Pública.**  
**Servicio Canario de la Salud**  
**Madrid, 15 de diciembre de 2022**

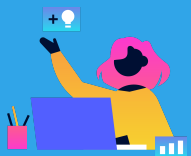
# NUESTRA COMUNIDAD



# NUESTRA COMUNIDAD



**2.172.944**



**2.111.905**



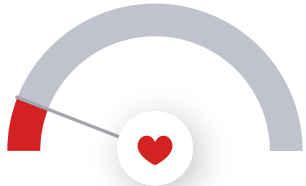
**250.454**



# NUESTRA COMUNIDAD

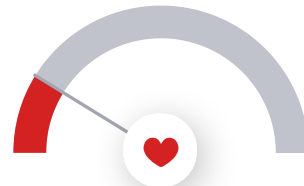


Población  $\geq$  de 70 años



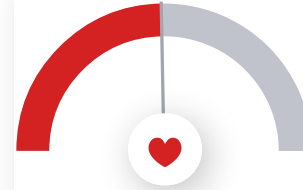
11.8%

$\geq$  70 años con Barthel



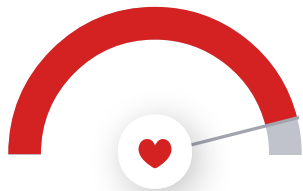
17.6%

$\geq$  70 Barthel > 90ptos



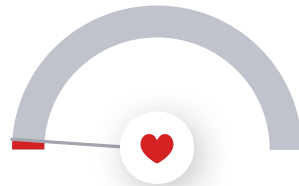
49.4%

$\geq$  70 con algún PFS



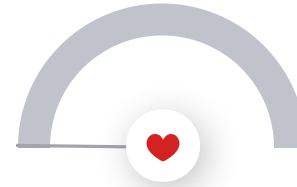
92.1%

$\geq$  70 TUG



2.2%

$\geq$  MNA realizado



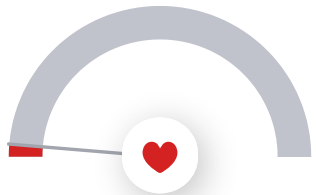
0.4%

Escribe un subtítulo aquí

# NUESTRA COMUNIDAD

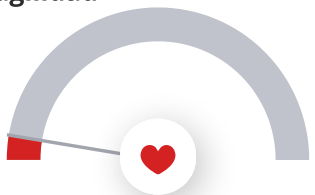


≥ de 70 Síndrome fragilidad



2.6%

≥ 70 Riesgo Síndrome fragilidad



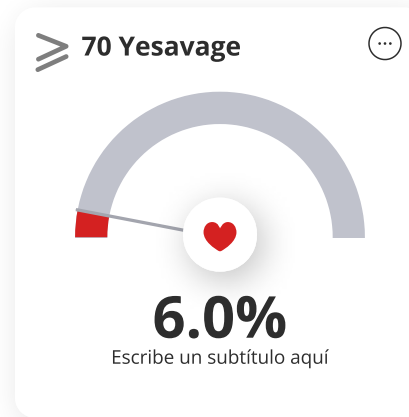
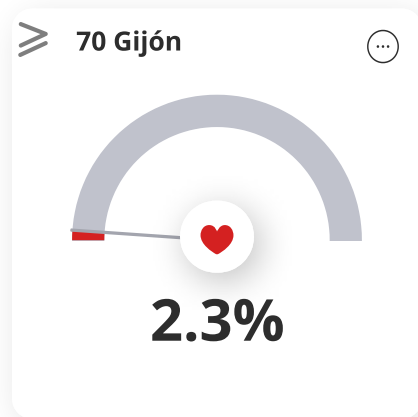
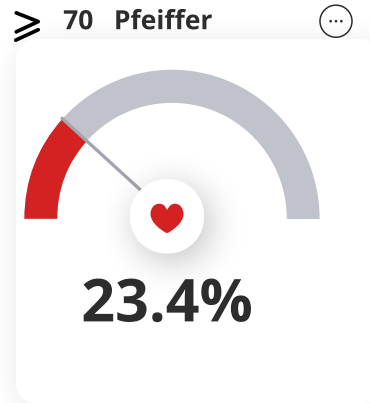
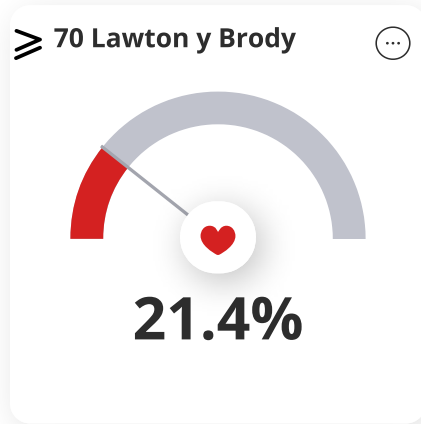
5.2%

## *Síndrome de fragilidad del anciano*

- Aislamiento social
- Déficit autocuidado baño
- Déficit autocuidado uso inodoro
- Déficit autocuidado vestido
- Déficit autocuidado alimentación
- Desequilibrio nutricional
- Desesperanza
- Deterioro de la deambulaci3n
- Deterioro de la memoria
- Deterioro movilidad f3sica
- Disminuci3n gasto cardiaco
- Fatiga
- Intolerancia actividad



# NUESTRA COMUNIDAD





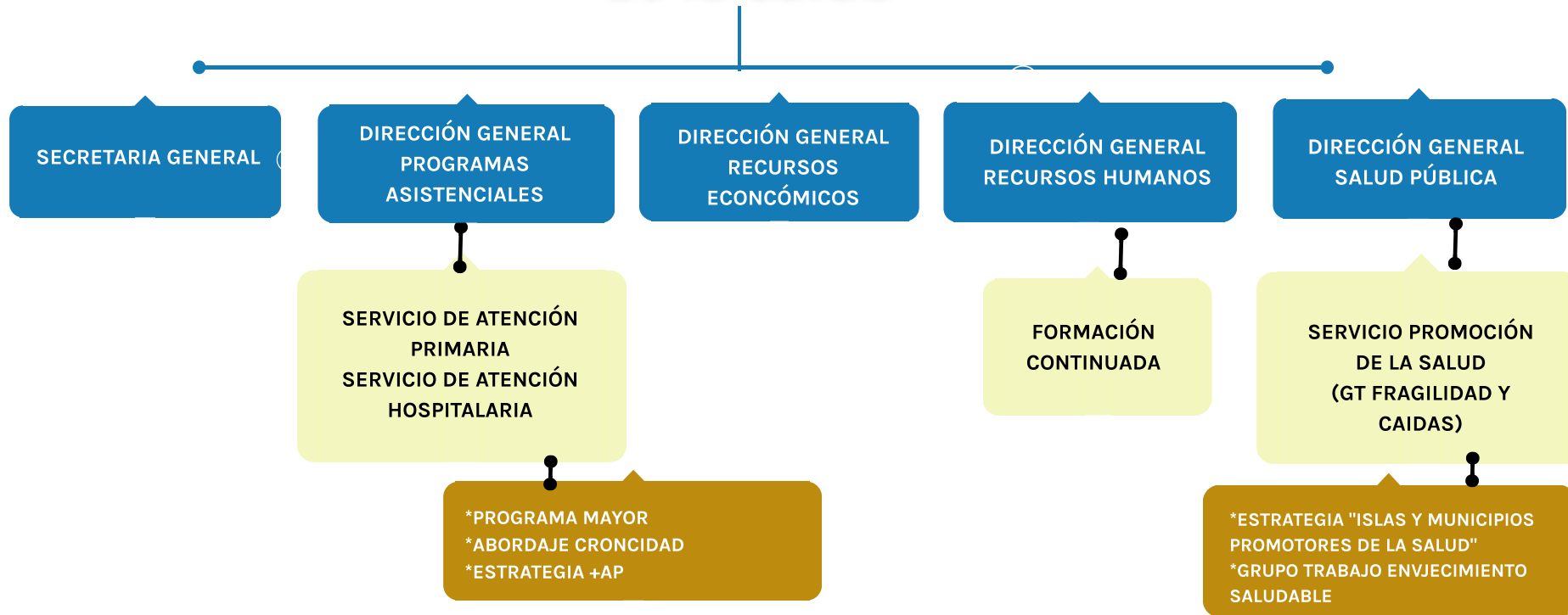
# OPORTUNIDAD



# ORGANIZACIÓN

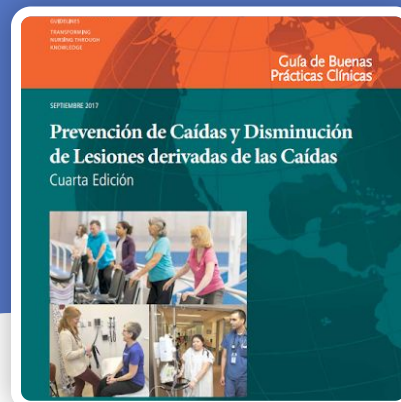
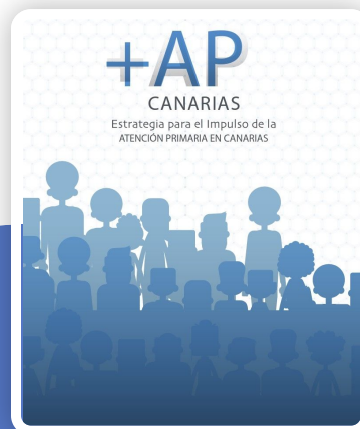


## Dirección del Servicio Canario de la salud





# ACCIONES SERVICIO CANARIO SALUD (DGPPAA)



# ACCIONES COMUNIDAD (DGSP)



**ESTRATEGIA "ISLAS Y MUNICIPIOS  
PROMOTORES DE LA SALUD"**

# PRESENTACIÓN



**Recomendaciones  
para trabajar el  
envejecimiento  
saludable en los  
municipios.**

**"Morir joven lo  
más tarde posible"**

- Ashley Montagu





# Índice

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | Presentación   | 47 | Acciones para un envejecimiento saludable ante catástrofes |
| 5  | Resumen ejecutivo  | 49 | Signos de alarma de fragilidad                             |
| 7  | Introducción   | 50 | Decálogo de acciones                                       |
| 11 | Acciones llevadas a cabo por los municipios                        | 52 | Indicadores  |
| 15 | Acciones con evidencia científica para un envejecimiento saludable | 53 | Proyectos de investigación                                 |
| 16 | • Actividad física   | 54 | Escala Frail   |
| 21 | • Alimentación   | 55 | Glosario de términos                                       |
| 24 | • Adherencia a la prescripción terapéutica                         | 56 | Autoría  |
| 26 | • Deterioro cognitivo  | 58 | Bibliografía   |
| 28 | • Autonomía e independencia en domicilio y tecnologías             |    |  |
| 30 | • Tabaquismo   |    |  |
| 31 | • Alcohol  |    |  |
| 34 | Acciones con investigación para un envejecimiento saludable        |    |  |
| 35 | • Soledad no deseada   |    |  |
| 38 | • Bienestar emocional  |    |  |
| 41 | • Estado nutricional y masa muscular                               |    |  |
| 42 | • Edadismo   |    |  |
| 44 | • Municipios amigables con los mayores                             |    |  |



## Recomendaciones fundamentales para un envejecimiento saludable

### Actividad Física

Actividad física que cumpla con **FRECUENCIA, INTENSIDAD, DURACIÓN Y CANTIDAD** adecuada.

- 30-45 min - 3 días/semana
- 150-300 min/semana
- 2 días/semana

\*Ejercicios Multicomponente

Gimnasia Adaptada

Pilates, Tachi y Yoga

\*Paseos saludable y caminatas

Baloterapia y zumba

Natación dirigida

\*Disponen de la máxima evidencia



### Alimentación

PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA.

### Autonomía e independencia

FACILITAR EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS EN EL HOGAR PARA POTENCIAR LA AUTONOMÍA DEL MAYOR.



### Deterioro cognitivo

ACTIVIDADES ORIENTADAS A PREVENIR FACTORES DE RIESGO: MUSICOTERAPIA, EJERCITAR MEMORIA Y CÁLCULO, PINTURA, TEATRO...



### Adherencia a la prescripción terapéutica

USO DE PASTILLERO.



### Tabaco

CESE DEL CONSUMO A CUALQUIER EDAD.



### Alcohol

NO EXISTE CONSUMO SEGURO.



# BARRERAS



- **SATURACIÓN DE LOS PROFESIONALES**
- **COMUNICACIÓN ENTRE DISTINTOS SERVICIOS/ADMINISTRACIONES**
- **DESCONOCIMIENTO DEL DOCUMENTO**
- **NO ESTA EN INCENTIVOS**
  
- **DESCONOCIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y FALTA DE PREPARACIÓN PARA LA VEJEZ**

# FACILITADORES



- **PROGRAMAS ESTABLECIDOS EN AP (PERSONA MAYOR, CRONICIDAD...)**
- **TRABAJO CONJUNTO CON FECAM Y FECAI**
- **FORMACIÓN ONLINE (MAYOR ALCANCE)**
- **VOLUMEN DE PERSONAS MAYORES**





[cconsan@gobiernodecanarias.org](mailto:cconsan@gobiernodecanarias.org)

