



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

# ACTUALIZACIÓN DEL DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD EN LA PERSONA MAYOR (2022)

**Soledad Justo Gil**

**Area de Prevención**

**SG de Promocion de la Salud y Prevención**

**Ministerio de Sanidad**

**Madrid, 22 de junio de 2022**

# La Fragilidad



La **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 [1].

1. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.; 2015 [citado 2020nov 27]. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)

# La Fragilidad en España



- La **fragilidad** es un buen predictor de discapacidad y mortalidad.
- En España el **18%** de las personas mayores de 65 años son frágiles :
  - **12%** a nivel comunitario
  - **45%** en entornos asistenciales



# El Abordaje de la Fragilidad



## Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS

En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 18 de diciembre de 2013

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMOS

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMOS

- El **abordaje de la fragilidad** es una de las **acciones prioritizadas** en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.
- Se creó el **Grupo de trabajo** de prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

# El Grupo de Trabajo



# Evaluación de la Implementación



- **Todas** las CCAA habían iniciado alguna acción para incluir el abordaje de la fragilidad en sus estrategias, programas o acciones pero con resultados muy irregulares.
- Al menos **4 CCAA** habían implementado el algoritmo completo y lo estaban llevando a cabo.
- **4 CCAA** lo habían incluido en la cartera de servicios.
- **4 CCAA** tenía un proyecto avanzado listo para incluirlo en la cartera lo antes posible.



**2019**

# Evaluación de la Implementación

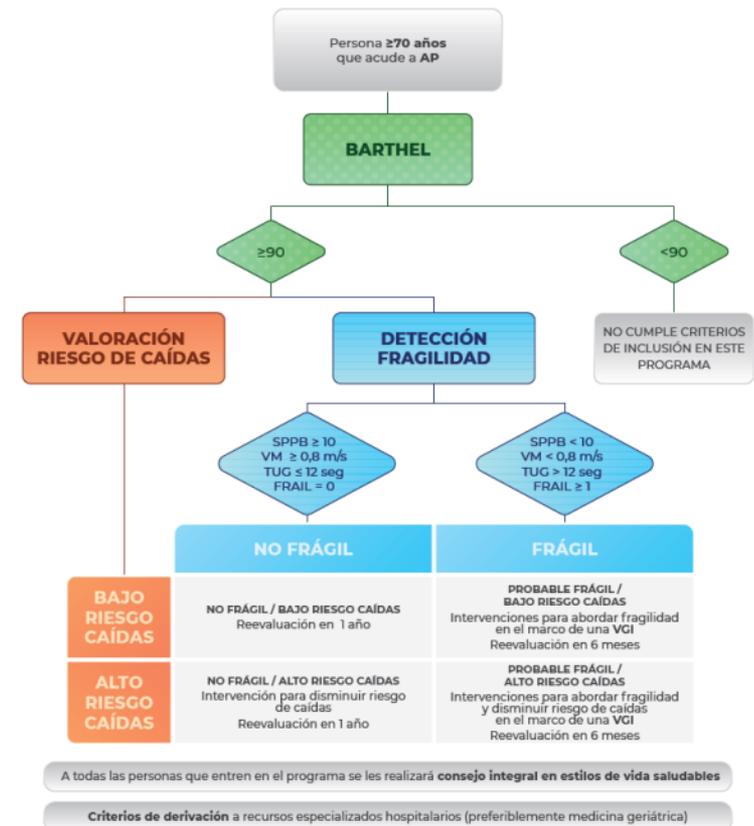
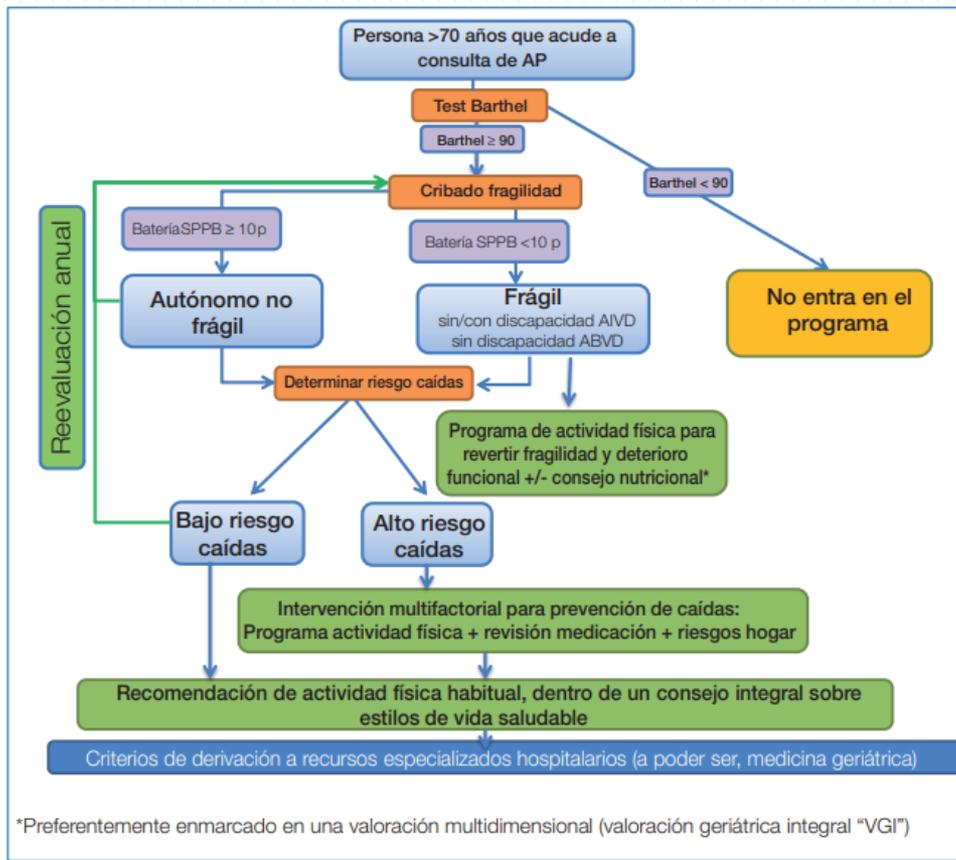


- En todas las CCAA, incluidas aquellas que aún no habían comenzado a implementarse, la **pandemia** de COVID-19 ha sido una **barrera** importante para seguir avanzando.
- Es un desafío continuar con este proceso y lograr la meta de que para el **2025** casi el **80%** de las CCAA hayan implementado el programa.



**2019**

# Actualización del Documento



AP: Atención Primaria; VGI: Valoración Geriátrica Integral

# Actualización del Documento



- Centrado sobre todo en **Atención primaria**.
- Se captan a las personas que pueden beneficiarse del programa mediante el **Índice de Barthel**: no se incluyen personas con menos de 90 puntos.
- **Detección de fragilidad**:
  - pruebas de ejecución como SPPB, velocidad de marcha o TUG
    - Cambio punto corte TUG 20 → 12
  - o a través del índice FRAIL cuando no es posible la asistencia presencial (como ocurrió durante las restricciones por COVID-19).

# Actualización del Documento



- Pruebas diagnósticas

- ✓ Las **pruebas diagnósticas** de fragilidad como Fried o FTS-5, no se están utilizando en el ámbito de la atención primaria en España.
- ✓ Actualmente establecemos intervenciones basadas en la **alta sospecha de fragilidad**. Por tanto, es un objetivo de futuro basar nuestras intervenciones en pruebas diagnósticas de fragilidad.

# Actualización del Documento



- **Valoración Geriátrica Integral** y plan de cuidados con prescripción de intervención individualizada en base a:
  - ✓ Programa de ejercicios multicomponente
  - ✓ Valoración y recomendaciones nutricionales
  - ✓ Revisión de medicación
  - ✓ Otras intervenciones de fragilidad basadas en la evidencia

# Actualización del Documento



- Se han definido criterios de derivación a nivel **hospitalario o de atención sociosanitaria**.
- Recomendaciones para la detección precoz de la fragilidad en el **ámbito no sanitario y comunitario** con derivación al centro de salud.



# Materiales Complementarios



## PREVENIR LA FRAGILIDAD ES POSIBLE

**¿QUÉ ES 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.
- Supone un aumento de nuestro **riesgo de enfermar** de manera más grave, de discapacidad e incluso mayor mortalidad.

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD?**

OPTA POR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Bienestar emocional

Sedentarismo, Tabaco, Alcohol

**¿TODAS LAS PERSONAS MAYORES SON FRÁGILES?**

**¡NO!**  
SER MAYOR NO IMPLICA SER FRÁGIL.  
Las personas mayores **no** son todas iguales.

**¿Y SI ME DICEN QUE SOY UNA PERSONA FRÁGIL?**

La fragilidad se puede **prevenir, detectar y revertir**. Tu profesional sanitario de referencia te valorará e indicará una intervención individualizada.

**REVISAD MEDICACIÓN**

**PARTICIPA EN LA COMUNIDAD**  
Únete a los recursos de la comunidad <https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

**LOCALIZA salud**  
Red de Atención Primaria

Consulta fuentes oficiales: Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad [www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es) Mayo 2022

## ABORDAR LA FRAGILIDAD ES POSIBLE

**INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES**

**¿QUÉ ES LA FRAGILIDAD?**

- Un **deterioro** progresivo, **relacionado** con la **edad** de los sistemas fisiológicos que provoca una **disminución de la reserva biológica**, y por tanto, de su **capacidad intrínseca**.
- Confiere una **mayor vulnerabilidad** a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos.

**¿CÓMO SE PREVIENE?**

Promoviendo estilos de vida y entornos saludables. Consejo integral en Estilos de Vida en Atención Primaria. [www.sanidad.gob.es/informacion/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable/EnvejecimientoSaludable.pdf](http://www.sanidad.gob.es/informacion/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable/EnvejecimientoSaludable.pdf)

**¿CÓMO SE DETECTA?**

Persona **≥70 años** que acude a AP.

**FRÁGIL**

**VALORACIÓN** (Reserva de Cálculo)

- NO FRÁGIL**: No intervención.
- FRÁGIL**:
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / BAJA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / ALTA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / BAJA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / ALTA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.

**¿CÓMO SE TRATA?**

- Ejercicio físico multicomponente**: Resistencia aeróbica, Flexibilidad, Equilibrio, Fuerza muscular.
- Nutrición**: Recomendaciones sobre ingesta de proteínas y vitaminas C y D según evaluación individual.
- Revisar medicación**: ¿Es posible reducir nº prescripciones? ¿Revisar prescripciones NO adecuadas? ¿Opciones terapéuticas?

Consulta fuentes oficiales: Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad [www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es) Mayo 2022

## ABORDAR LA FRAGILIDAD DESDE LA COMUNIDAD

**INFORMACIÓN PARA DECISORES**

**¿QUÉ ES LA FRAGILIDAD?**

- Es un **deterioro** progresivo del **organismo**, relacionado con la **edad**.
- Disminuye nuestras capacidades y nos hace **más vulnerables** a enfermedades y problemas de salud.
- Supone un aumento de nuestro **riesgo de enfermar** de manera más grave, de discapacidad e incluso mayor mortalidad.

**¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD?**

Promover estilos de vida y entornos saludables.

**¿DÓNDE SE PUEDE DETECTAR LA FRAGILIDAD?**

El lugar ideal es el **CENTRO DE SALUD**.  
- Pero también se puede detectar en **RECURSOS COMUNITARIOS** residenciales o no donde acuden frecuentemente las personas mayores, con derivación al CENTRO DE SALUD, para su abordaje.

Persona **≥70 años** en entorno **no sanitario y comunitario**.

**RESIDENCIAL** / **OPORTUNISTA**

**FRÁGIL** / **FRÁGIL**

**NO COMPLEJO** (Reserva de Cálculo)

**VALORACIÓN** (Reserva de Cálculo)

- NO FRÁGIL**: No intervención.
- FRÁGIL**:
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / BAJA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / ALTA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / BAJA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.
  - FRÁGIL**: NO FRÁGIL / ALTA RESERVA CÁLCULO: Intervención en el hogar.

**¿CÓMO SE TRATA?**

Tras una **Valoración Geriátrica Integral** del equipo de Atención Primaria, se plantea de forma individualizada y personalizada un **Plan de Intervención**, en el que se incluye:

- Ejercicio físico multicomponente**
- Nutrición**
- Revisar medicación**

Los **RECURSOS DE LA COMUNIDAD** pueden aplicar estas intervenciones.

<https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

**LOCALIZA salud**  
Red de Atención Primaria

Consulta fuentes oficiales: Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad [www.sanidad.gob.es](http://www.sanidad.gob.es) Mayo 2022

[https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable\\_Fragilidad/Fragilidadycaidas.htm](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/EnvejecimientoSaludable_Fragilidad/Fragilidadycaidas.htm)

# Retos Futuros



- Continuar el abordaje en fragilidad para alcanzar un **envejecimiento activo y saludable** de la población española.
- Desarrollo de las líneas de trabajo y objetivos recogidos en la **Hoja de Ruta**.
  - Actualización de la prevención de caídas
- El objetivo es que en **2025**, casi el **80%** de las **CCAA** hayan implementado el programa de abordaje de la fragilidad.





**ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**

[estrategiapromoprev-fragilidad@sanidad.gob.es](mailto:estrategiapromoprev-fragilidad@sanidad.gob.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD