



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN LA PERSONA MAYOR

Marta Molina Olivas

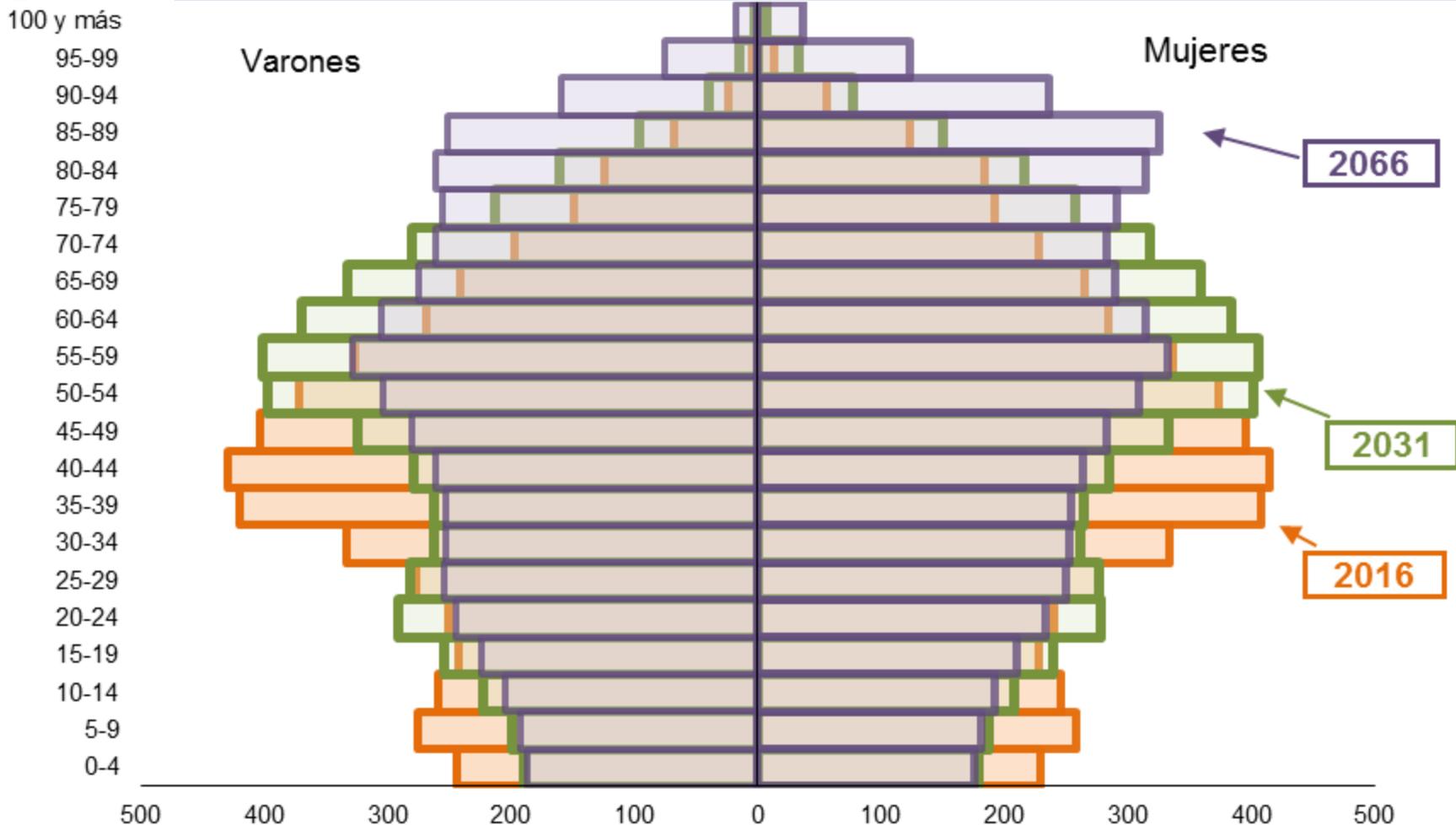
SDG de Promoción de la Salud y Vigilancia en Salud Pública

DG de Salud Pública, Calidad e Innovación

Madrid, 20 de junio de 2018



El envejecimiento de la población

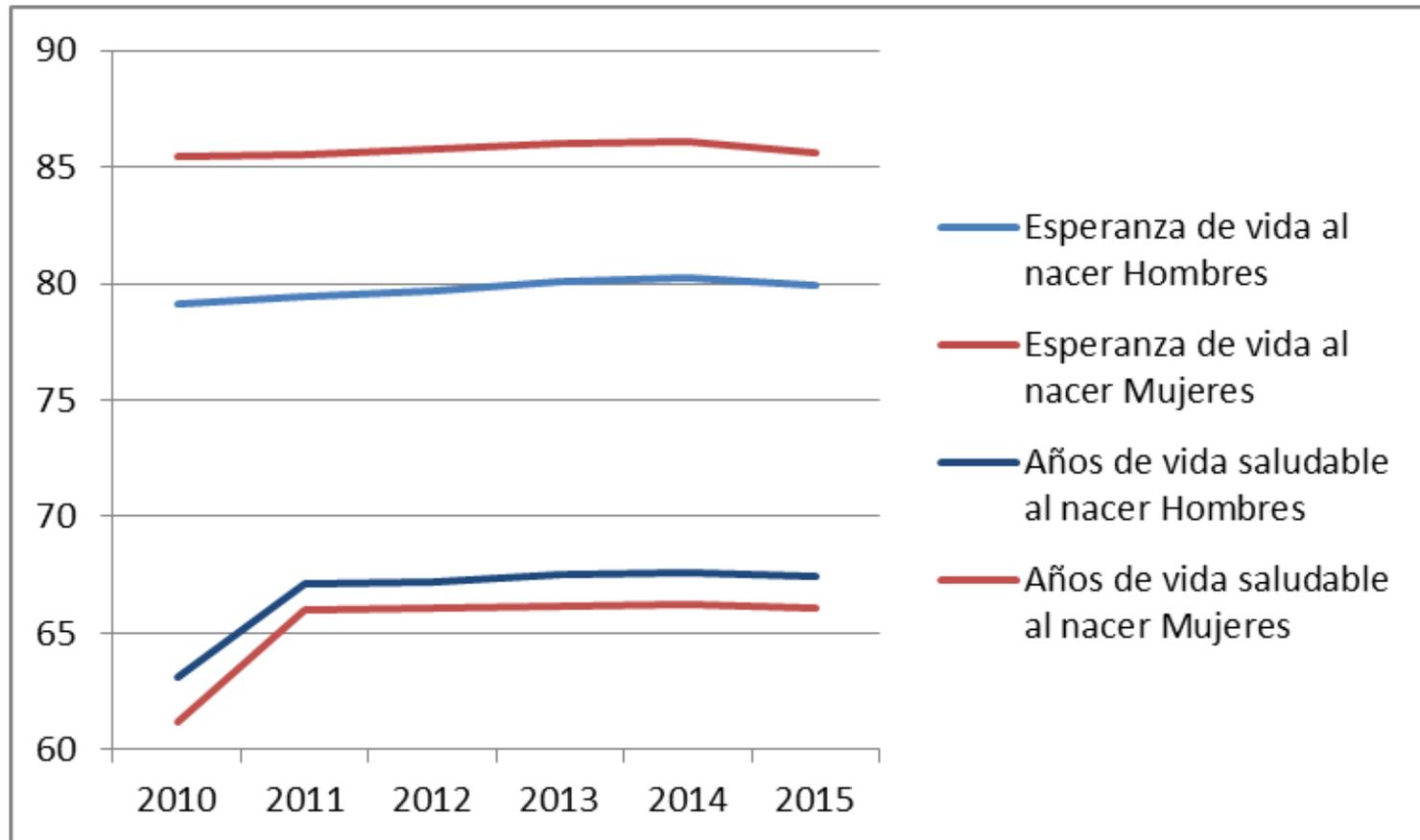


Fuente: Proyección de Población a Largo Plazo. Instituto Nacional de Estadística (INE), 2016.



Esperanza de vida en España

Evolución temporal de la esperanza de vida y los años de vida saludable al nacer

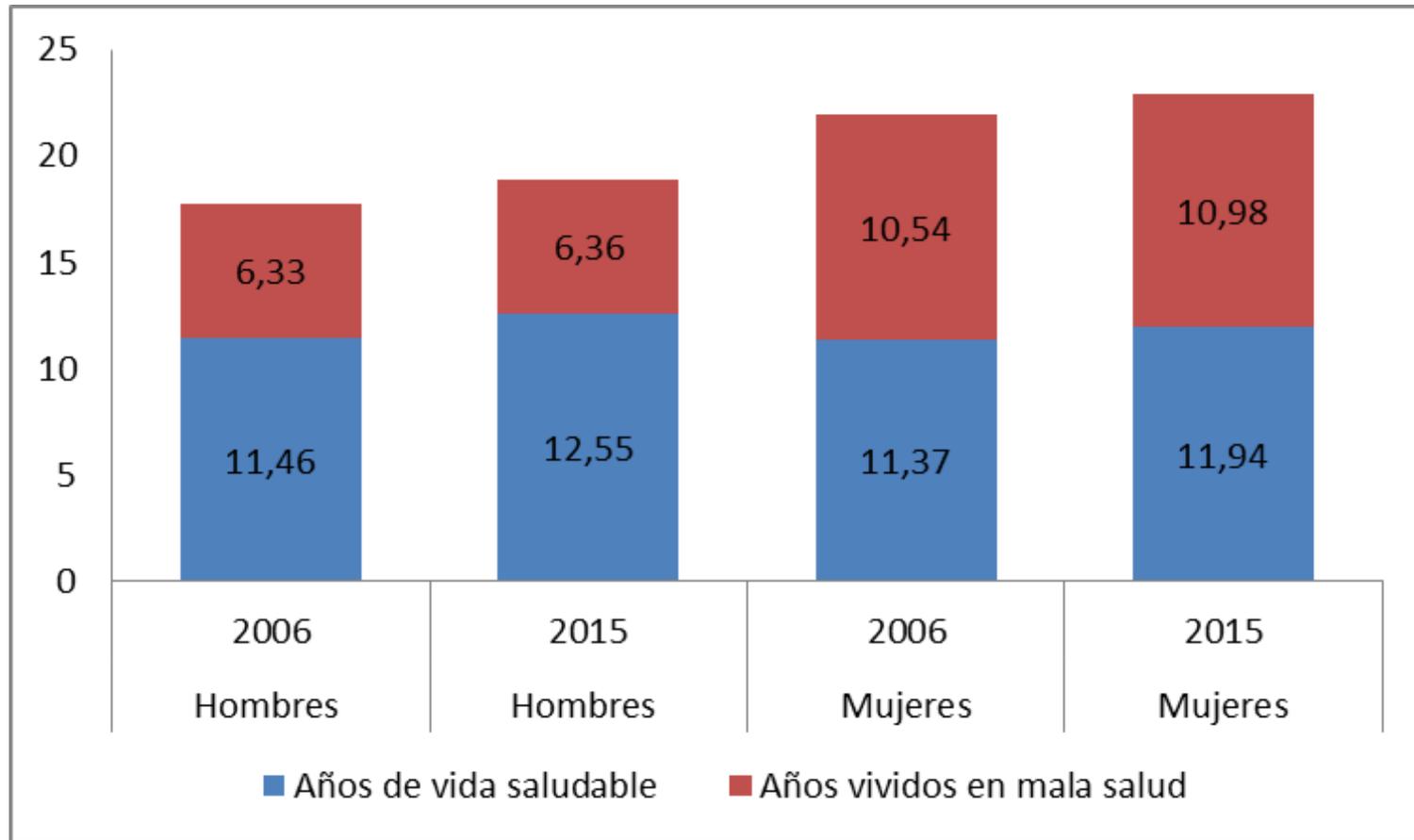


Fuente: Indicadores Clave del Sistema Nacional de Salud. MSSSI, 2018. Disponible en: <http://inclasns.msssi.es/>



Esperanza de vida en España

Años de vida saludable y años de limitación > 65 años

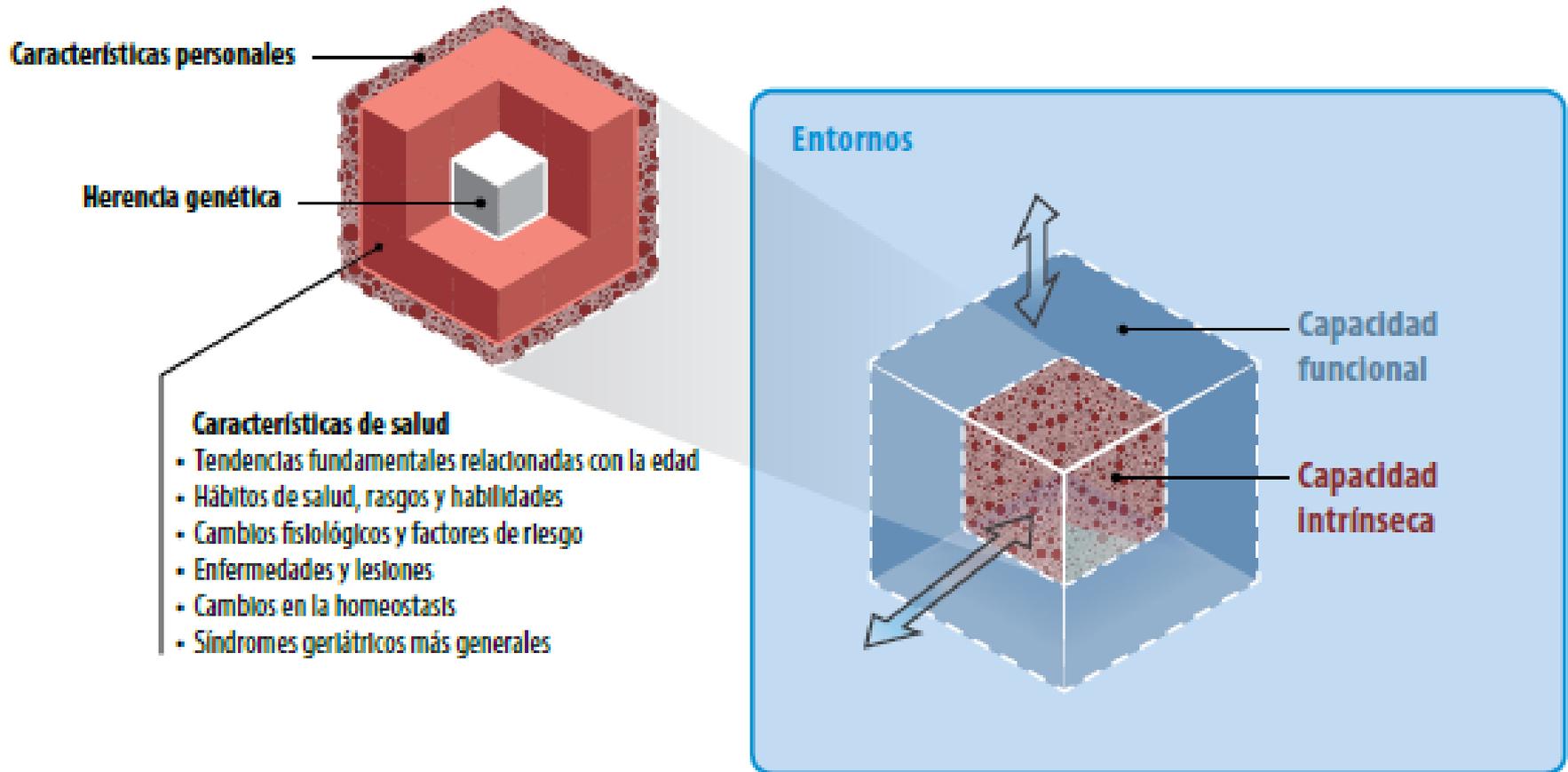


Fuente: Indicadores Clave del Sistema Nacional de Salud. MSSSI, 2018. Disponible en: <http://inclasns.msssi.es/>



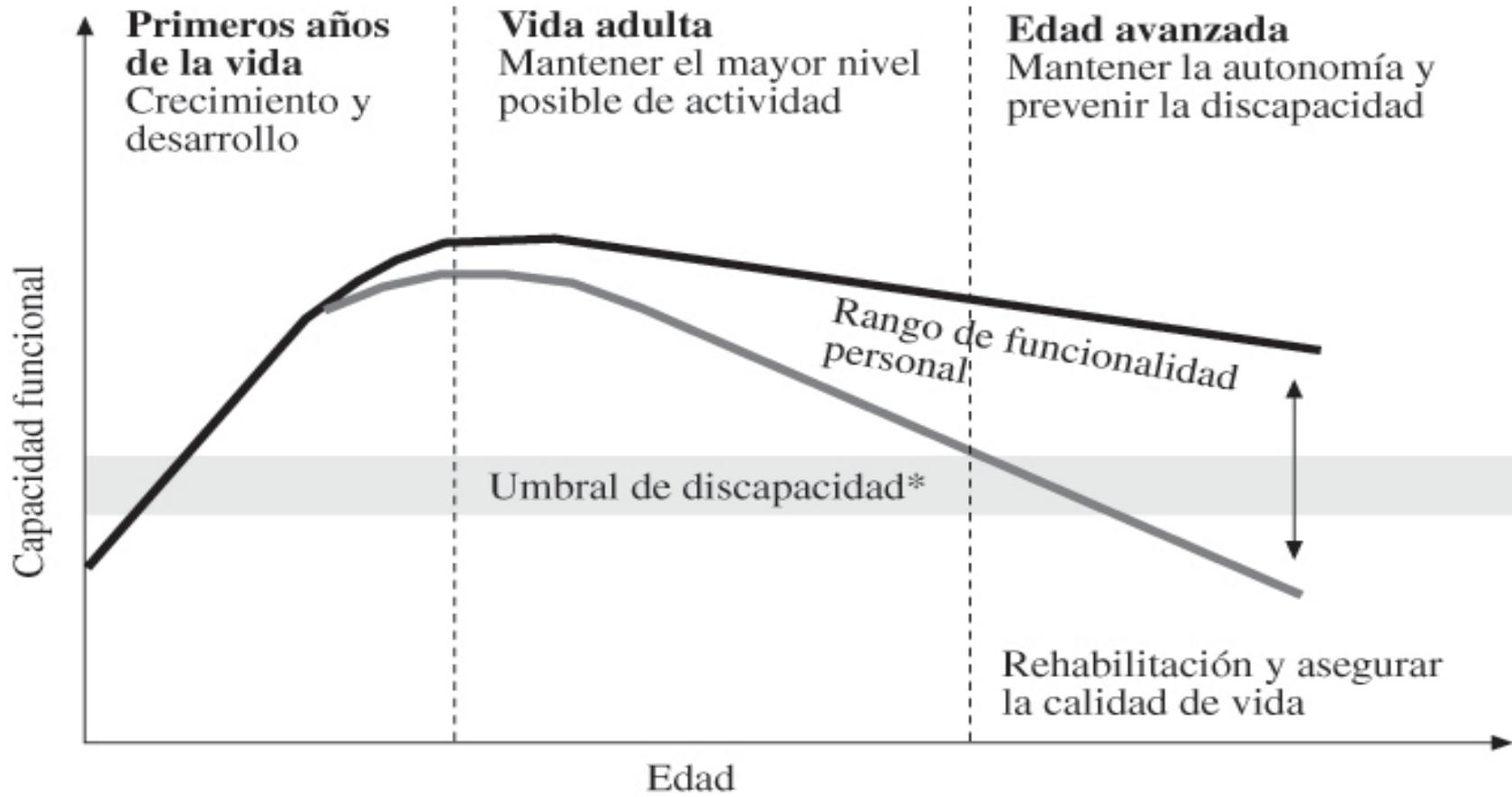
Informe Mundial sobre envejecimiento y salud. OMS 2015

Envejecimiento Saludable: proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez





La capacidad funcional a lo largo del curso de vida



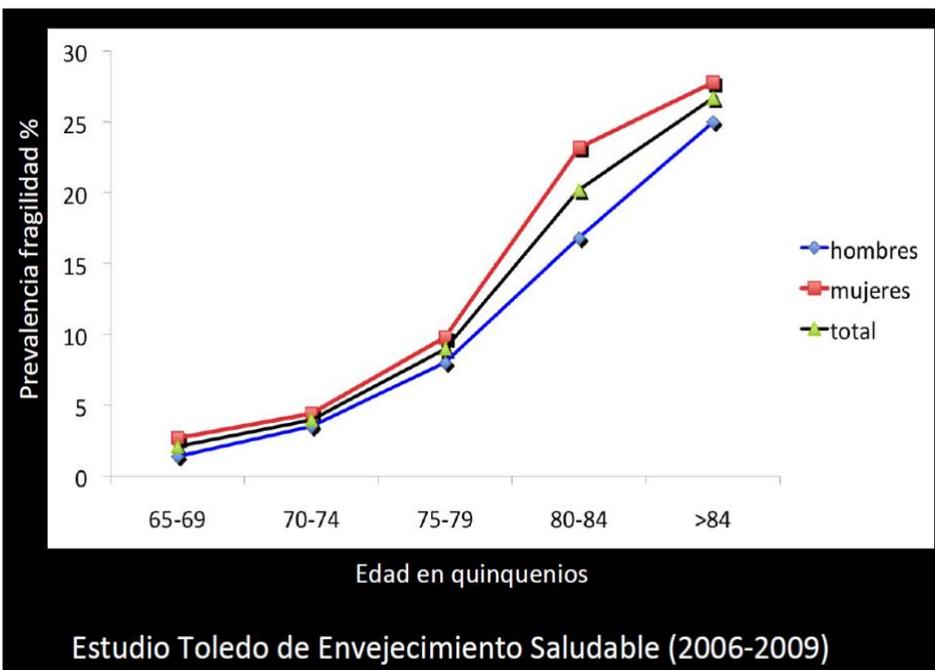


LA FRAGILIDAD

ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



La detección precoz de fragilidad permite identificar a un subgrupo de mayores que conservan su autonomía de forma inestable y sobre el que se puede actuar





Research article

Open Access

Interventions to prevent disability in frail community-dwelling elderly: a systematic review

Ramon Daniels^{*1,2,3}, Erik van Rossum^{2,3,4}, Luc de Witte^{3,4}, Gertrudis IJM Kempen⁴ and Wim van den Heuvel⁴



Original Study

A Multicomponent Exercise Intervention that Reverses Frailty and Improves Cognition, Emotion, and Social Networking in the Community-Dwelling Frail Elderly: A Randomized Clinical Trial

Francisco José Tarazona-Santabalbina MD, PhD^{a,b}, Mari Carmen Gómez-Cabrera PhD^{c,*}, Pilar Pérez-Ros PhD^b, Francisco Miguel Martínez-Arnau PhD^d, Helena Cabo PhD^c, Konstantina Tsaparas PhD^c, Andrea Salvador-Pascual PhD^c, Leocadio Rodríguez-Mañas MD, PhD^e, José Viña MD, PhD^c

OPINION

Open Access

Treating frailty-a practical guide

Nicola Fairhall^{1,2}, Colleen Langron³, Catherine Sherrington², Stephen R Lord⁴, Susan E Kurrle³, Keri Lockwood³, Noeline Monaghan¹, Christina Aggar⁵, Liz Gill¹ and Ian D Cameron^{1*}



Implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

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

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>

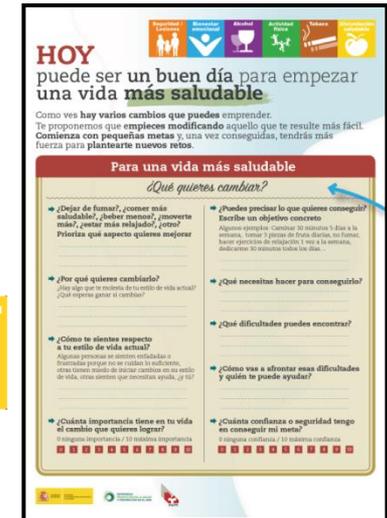




Implementación de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO.
RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
(En el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS)

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2015
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Consenso prevención fragilidad y caídas persona mayor

Documento de
consenso sobre
prevención
de fragilidad y caídas
en la persona mayor

Estrategia de Promoción de
la Salud y Prevención en el SNS

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS

Guía para desarrollar programas de actividad física
multicomponente en recursos comunitarios y locales

Contenido

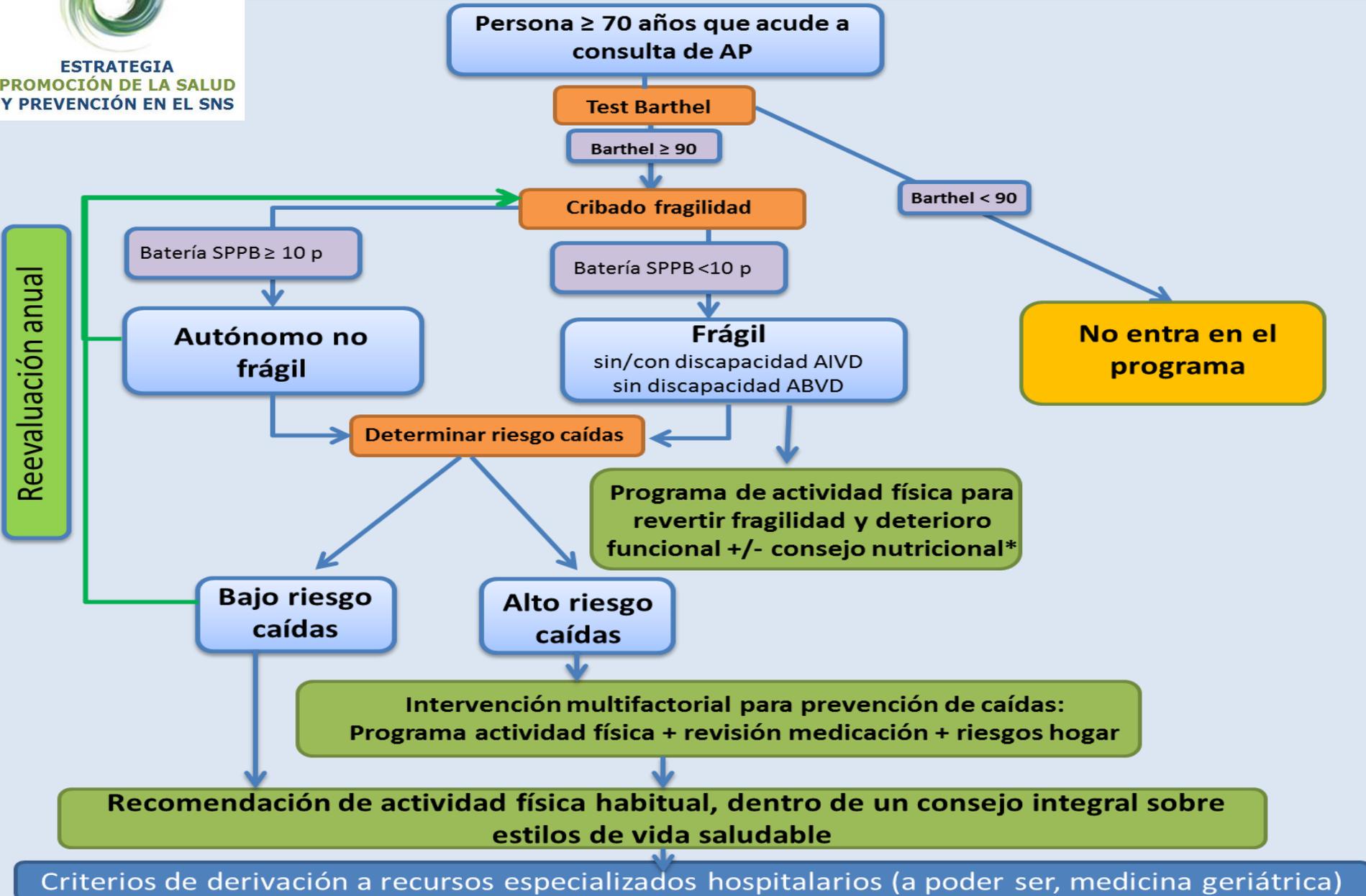
Introducción.....	1
Objetivo	3
Recomendaciones básicas para desarrollar un programa de actividad física multicomponente.....	3
Bibliografía	8
Anexo I. Pruebas de Ejecución	9
Anexo II. Plantilla de valoración de los riesgos del hogar	12
Anexo III. Guía de ejercicios para un programa de actividad física multicomponente	15

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/FragilidadyCaidas_GuiaAF.pdf

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>



Algoritmo de detección e intervención



Criterios de derivación a recursos especializados hospitalarios (a poder ser, medicina geriátrica)

*Preferentemente enmarcado en una valoración multidimensional (valoración geriátrica integral "VGI")



Test de equilibrio

1.



Pies juntos
Pies juntos durante 10 seg.

< 10 seg. (0 ptos.)

Ir a test de velocidad de la marcha



10 seg. (1 pto.)



Semi-tandem
talón de un pie a la altura del dedo gordo del otro pie durante 10 seg.

< 10 seg. (0 ptos.)

Ir a test de velocidad de la marcha



10 seg. (+ 1 pto.)



Tándem
un pie delante de otro, tocando el talón de uno la punta del otro durante 10 seg.

10 seg. (+ 2 ptos.)

3-9,99 seg. (+ 1 pto.)

<3 seg. (+ 0 ptos.)

2.

Test de velocidad de la marcha

Medir el tiempo empleado en caminar 2,4 ó 4 metros a ritmo normal (usar el mejor de 2 intentos)

< 4,82 seg. (4 ptos.)

4,82 - 6,20 seg. (3 ptos.)

6,21 - 8,70 seg. (2 ptos.)

8,70 seg. (1 pto.)

No puede realizarlo (0 ptos.)



1m

2m

3m

4m

3.

Test de levantarse de la silla

Pre-test

Pedir que cruce los brazos sobre el pecho e intente levantarse de la silla

no puede realizarlo

parar (0 ptos.)



sí puede realizarlo

5 repeticiones

Medir el tiempo que tarda en levantarse cinco veces de la silla lo más rápido que pueda, sin pararse

≤ 11,19 seg. (4 ptos.)

11,20- 13,69 seg. (3 ptos.)

13,70- 16,69 seg. (2 ptos.)

>16,70 seg. (1 pto.)

> 60 seg. o no puede realizarlo (0 ptos.)





ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

MODELO PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA MULTICOMPONENTE

MODALIDAD DE EJERCICIOS		PRESCRIPCIÓN
Aumento masa muscular y fuerza	Pesos libres Máquinas de resistencia variable	-3 series de 8 a 12 repeticiones, comenzando con un paseo o un ejercicio que nos permita realizar 20-30 RM, hasta realizar progresivamente un máximo de 3 series de 4-6 repeticiones con un peso que nos permita realizar 15 RM. -6 a 8 ejercicios de grandes grupos musculares. -Para optimizar la capacidad funcional, los ejercicios de fuerza deberán ser específicos para los grupos musculares más utilizados e incluir ejercicio que simulen actividades de la vida diaria (pj. sentarse y levantarse de una silla). -2-3 días/semana
Mejora resistencia cardiovascular	Caminar Pedalear	-60-80% de la FC_{max} (40-60% del VO₂máx) -5-30 min/sesión -3 días/semana
Potencia y capacidad funcional	Ejercicios de la vida diaria (levantarse y sentarse, subir/bajar escaleras) Ejercicios de potencia (alta velocidad con pesos ligeros/moderados)	-se puede mejorar la potencia mediante el entrenamiento al 60% de 1RM y con la máxima velocidad a esta resistencia (p. ej., tan rápido como sea posible), que estará entre el 33 y el 60% de la velocidad máxima sin resistencia
Flexibilidad	Estiramientos Yoga/Pilates	-10-15 min -2-3 días/semana
Equilibrio	Ejercicios tándem, semitándem, desplazamientos con pesos (2-4 kg), caminar talón-punta, subir escaleras con ayuda, taichí modificados	-En todas las sesiones

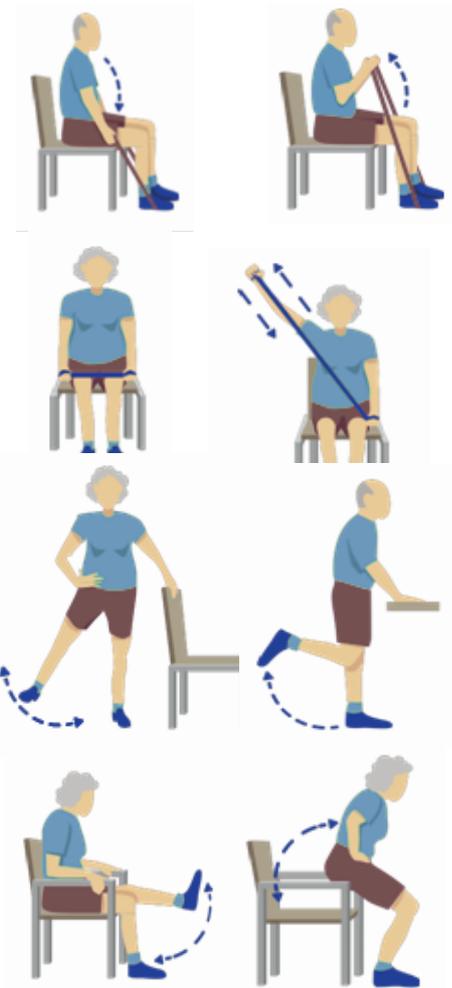
FC máx: frecuencia cardíaca máxima; RM: resistencia máxima; VO 2 máx: captación máxima de oxígeno.



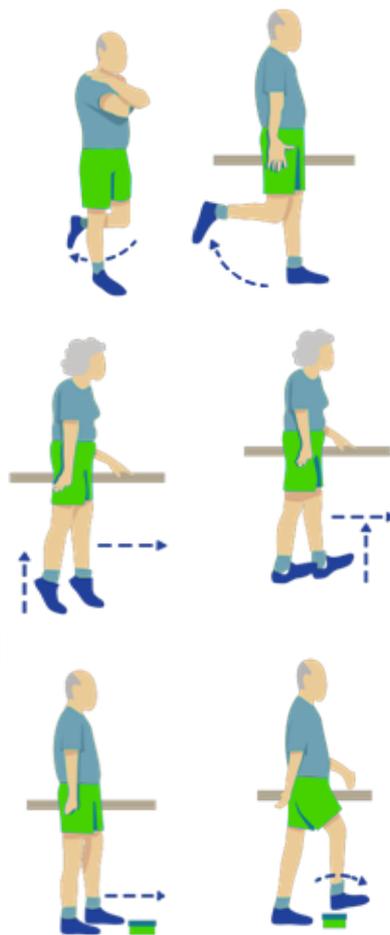
ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

MODELO PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA MULTICOMPONENTE

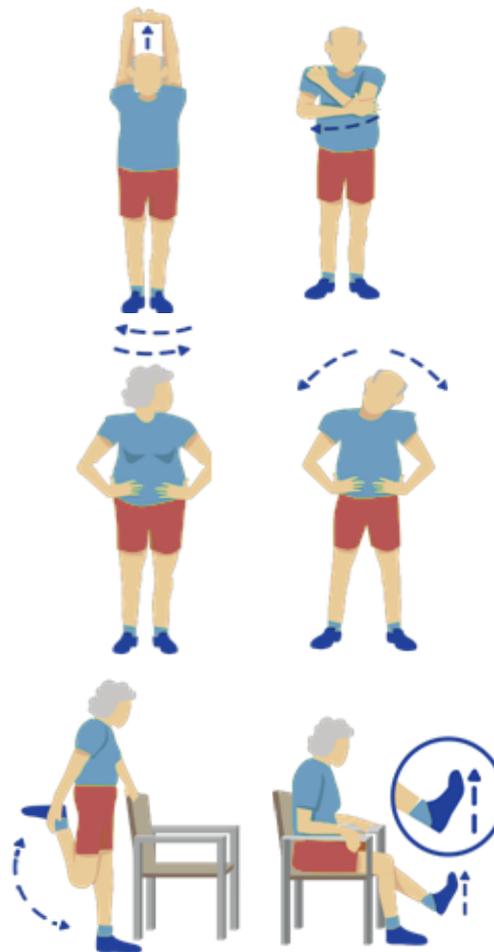
FUERZA



EQUILIBRIO



FLEXIBILIDAD



RESISTENCIA

Caminar



Programa adaptado de intensidad creciente

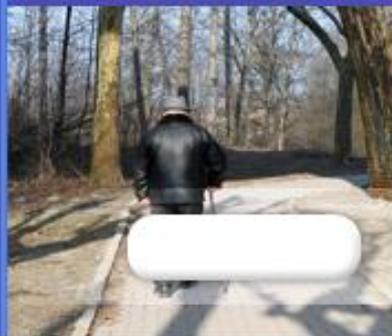




Capacitación de profesionales on-line



DETECCIÓN Y MANEJO DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES





Tipologías de personas mayores en la comunidad de acuerdo a la función

Los ancianos pueden ser clasificados en diferentes subgrupos según sus características demográficas, fisiológicas y clínicas que permiten ajustar el modelo de atención sanitaria que precisan a nivel poblacional o individual; esto facilita una atención más específica según sus condiciones o características.

Para saber más



Persona mayor sana



Persona mayor con enfermedad crónica sin alteración funcional



Persona mayor frágil



Persona mayor en situación de dependencia



Persona mayor en situación al final de la vida

Pulsa en las imágenes para ampliar información o para conocer más acerca de cada tipología.
Pulsa en la flecha para ampliar la clasificación.

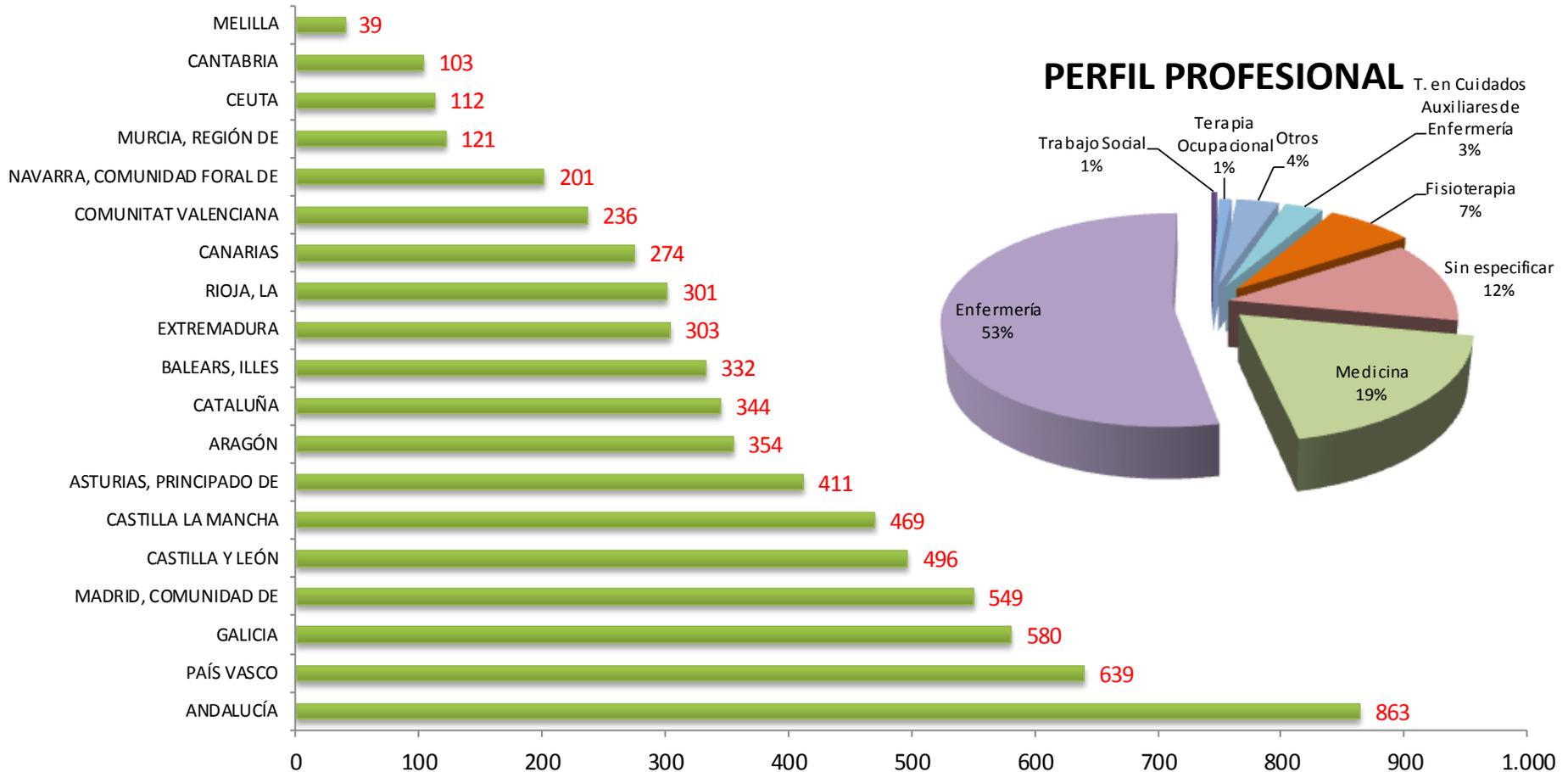


En la práctica, a veces este encasillamiento en tipologías de personas mayores no es tan sencillo de realizar. Pero sí que ayuda a tener claros los conceptos, y sobre todo a adecuar las medidas dirigidas a ellos, en las que hay que hacer más énfasis.



Capacitación de profesionales on-line

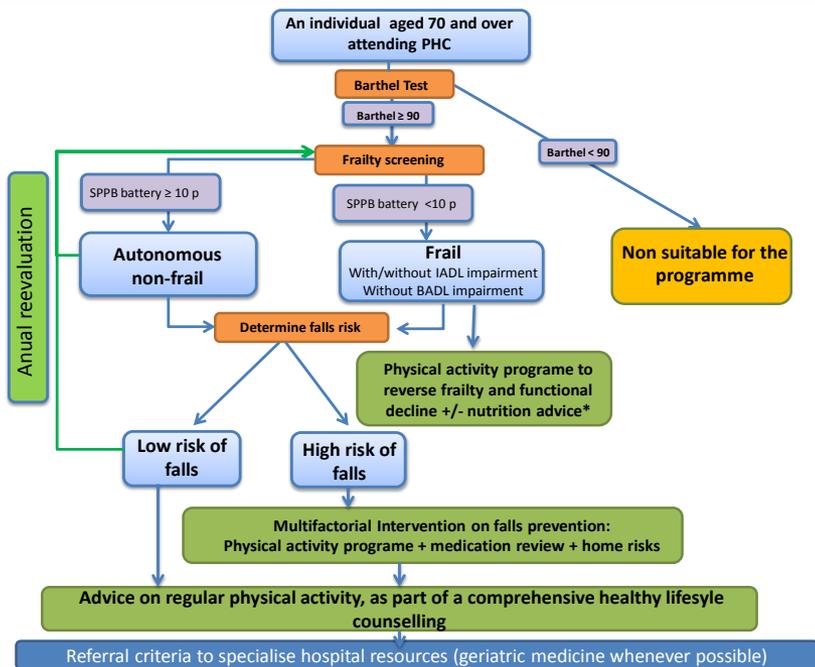
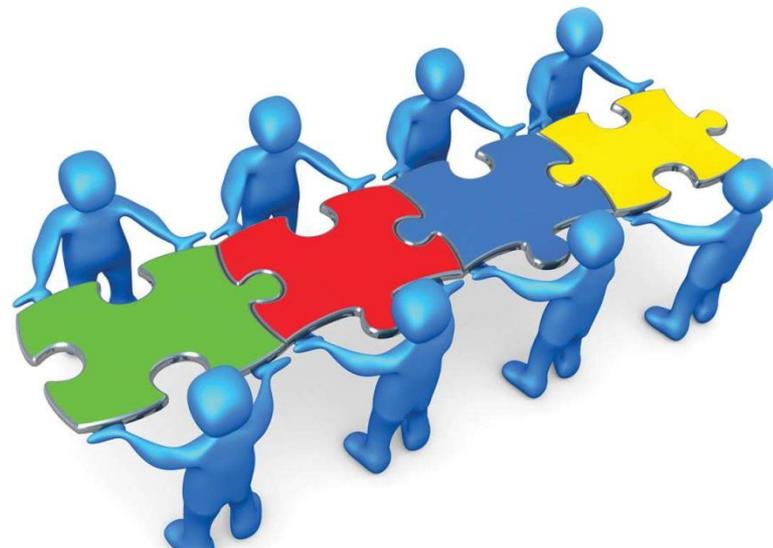
Procedencia por Comunidades Autónomas



Consenso prevención fragilidad y caídas SNS

CONSENSO SOBRE PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN EL SNS

REGISTRO EN LA HISTORIA CLÍNICA ELECTRÓNICA DE ATENCIÓN PRIMARIA



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES Y IGUALDAD

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

DETECCIÓN Y MANEJO DE FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES

Accreditado con 6,2 créditos para medicina, enfermería, fisioterapia y terapia ocupacional por la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias en el Sistema Nacional de Salud

30 horas lectivas

Consenso del SNS sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor



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

¡Muchas gracias!

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Fragilidadycaidas.htm>