

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?



EJERCICIO



NUTRICIÓN



**REVISAR
MEDICACIÓN**

La **fragilidad** se puede **prevenir, detectar y revertir**.

Tu **profesional sanitario** de referencia te valorará e indicará una intervención individualizada.



PARTICIPA EN LA COMUNIDAD

Utiliza los recursos de la comunidad: <https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Consulta fuentes oficiales

Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad

www.sanidad.gob.es

NIPO: 133-22-109-1

Mayo 2022

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD