



**MEDICINA GERIÁTRICA  
EN LA ATENCIÓN PRIMARIA**

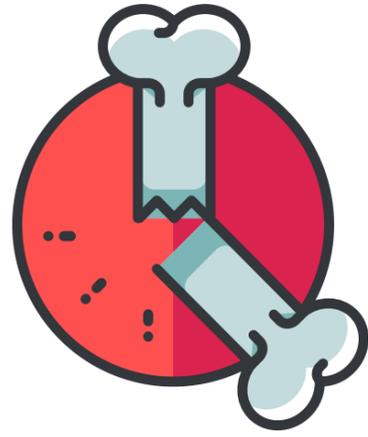
INGER DIPLOMADO

# Fragilidad



## 1 Definición

Por consenso de expertos, la fragilidad se ha definido como un síndrome clínico con múltiples causas y contribuyentes caracterizado por la disminución de la fuerza, la resistencia y las acciones fisiológicas que aumenta la vulnerabilidad de una persona para desarrollar una mayor dependencia o morir.



## Epidemiología 2

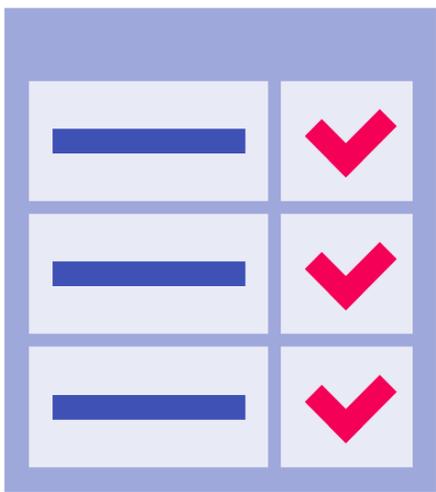
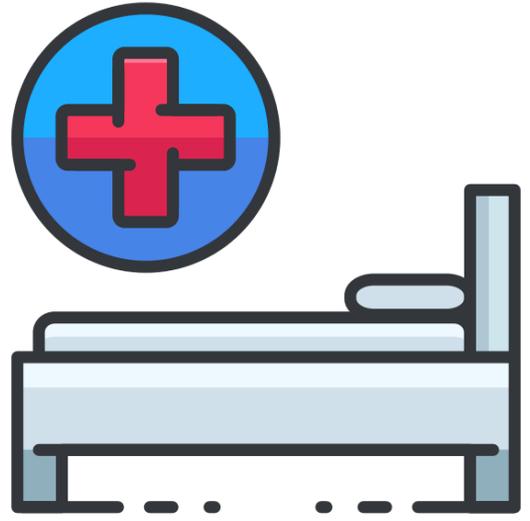
Población adulta mayor:  
entre 22% y 37%

Mujeres mayores:  
**46%**  
(casi 1 de cada 2)

Hombres mayores:  
**27%**  
(casi 1 de cada 4)

## 3 Complicaciones

- Discapacidad, dependencia y menor calidad de vida.
- Mayor utilización de servicios de salud.
- Mayor duración de estancia hospitalaria.
- Mayores costos de atención de la salud.
- Ingreso a instituciones de cuidados de largo plazo.
- Muerte prematura.



## Diagnóstico 4

Detección con alguna de las siguientes pruebas:

- Cuestionarios FRail y SARC-F.
- Medición de la velocidad de marcha.
- Batería corta de desempeño físico (SPPB).

## 5 Tratamiento

- Ejercicio físico multicomponente progresivo.
- Ingesta óptima de proteínas y otros nutrientes.
- Revisión y optimización de los medicamentos.
- Detección y control de enfermedades crónicas.
- Corrección de otras causas reversibles de fatiga.
- Entrenamiento cognitivo en algunos casos.

