



Este documento se ha generado en función de los resultados obtenidos por la Aplicación ICOPE. Aquí se enumera una lista de las intenciones y objetivos que han sido acordados por el profesional sanitario y el participante

1. INFORMACIÓN PERSONAL

MIGUEL ÁNGEL

Fecha de nacimiento	15/junio/1944	Género	Masculino	Localización	
ICOPE App ID	00001	Edad	76 años	País	México

2. RESUMEN DE LA EVALUACIÓN



Movilidad limitada



Déficit cognitivo



Deficiencia visual



En riesgo de
malnutrición



Depresión

3. OBJETIVOS CENTRADOS EN LA PERSONA

No caerme tan seguido en los próximos seis meses
Programar e ir a una consulta oftalmológica en los próximos 3 meses
Mejorar el estado de ánimo en los próximos 6 meses
Que mi memoria no se deteriore tan rápido en los próximos 6 meses
Mejorar mi estado nutricional en los próximos 6 meses
Averiguar que programas sociales existen en mi localidad en el próximo mes
Ponerme de acuerdo con mis hijos para darle mantenimiento a la casa en los próximos 2 meses

4. INTERVENCIONES PROPUESTAS

CAPACIDADES INTRÍNSECAS DISMINUIDAS Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

1. Ejercicio multimodal



Ejercicio combinado que incluye entrenamiento de fuerza / resistencia muscular, entrenamiento aeróbico / cardiovascular, entrenamiento de equilibrio y entrenamiento de flexibilidad. El programa de ejercicios debe adaptarse a las capacidades y necesidades individuales. El proyecto Vivifrail ofrece una guía práctica para desarrollar un programa de ejercicios adaptado a estas capacidades

<http://www.vivifrail.com/resources>

2. Estimulación cognitiva

Participación en una serie de actividades destinadas a mejorar el funcionamiento cognitivo y social. Aliente a los familiares y cuidadores a que proporcionen regularmente información como el día, la fecha, el clima, la hora, los nombres de las personas y materiales informativos como periódicos, programas de radio y televisión, álbumes familiares y artículos para el hogar. Esta información y materiales les ayudan a mantenerse orientados en el tiempo y espacio y pueden promover la comunicación.

3. Revisar los medicamentos actuales y retirar los que corresponda

4. Abordar las enfermedades de manera integral

5. Reducir los factores de riesgo cardiovascular:

- plantear que deje de fumar
- tratar la hipertensión y la diabetes
- dar consejos sobre alimentación para controlar el peso

6. Proponer ejercicios multimodales con supervisión estrecha

7. Evaluar la posibilidad de incrementar la ingesta de proteínas dado que la absorción proteica disminuye con la edad, conviene recomendar a las personas mayores que consuman alimentos con muchas proteínas. Se recomienda una ingesta proteica de 1,0-1,2 g por kg de peso corporal para las personas mayores sanas. Una persona que se está recuperando de una pérdida de peso, de alguna enfermedad aguda o de un traumatismo puede necesitar hasta 1,5 g por kg de peso corporal. Debe controlarse la función renal, ya que la ingesta de muchas proteínas puede incrementar la presión intraglomerular y producir hiperfiltración glomerular.

- Revisar los medicamentos actuales y retirar los que corresponda



- Tratamiento de la artrosis, osteoporosis y otras limitaciones osteoarticulares
- Evaluar y controlar el dolor
- 8. Ofrecer consejos sobre alimentación
- 9. Vigilar el peso meticulosamente
- 10. Proponer ejercicios multimodales
- 11. Tratar las enfermedades oftalmológicas
- 12. Abordar las deficiencias visuales
- 13. Revisar y actualizar la graduación de las lentes u ofrecer lentes nuevas
- 14. Tratar la hipertensión y abordar los factores de riesgo cardiovascular
- 15. Tratar la depresión

Las personas mayores a quienes se diagnostica depresión mayor en general necesitan atención especializada. Deben recibir asesoramiento y tratamiento según lo recomendado en la Guía de intervención mhGAP de la OMS.

https://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/

CONDICIONES ASOCIADAS, FACTORES DE RIESGO, ENFERMEDADES

1. Polimedición
2. Las enfermedades cardiovasculares y los factores de riesgo
3. Polimedición
4. Artrosis, osteoporosis y otras limitaciones osteoarticulares
5. Dolor
6. Hipertensión

ENTORNO SOCIAL Y FÍSICO

1. Evaluar la carga o presión que soporta el cuidador



2. Evaluar el entorno físico para reducir el riesgo de caídas
3. Incluir intervenciones para prevenir las caídas, como las adaptaciones en la vivienda
4. Evaluar y ofrecer algún dispositivo de apoyo a la movilidad
5. Proporcionar espacios seguros para caminar
6. Introducir adaptaciones en la vivienda (iluminación, contraste de colores) para prevenir caídas
7. Ofrecer consejos sobre la vida cotidiana cuando se tiene una deficiencia visual
8. Eliminar elementos peligrosos de las zonas de paso

APOYO Y ASISTENCIA SOCIAL

1. Considerar:
 - adaptaciones en la vivienda
 - derivación a programas sociales, vivienda de protección oficial o redes de apoyo

Asesor:

Fecha recomendada para la próxima evaluación: 18/ago./2021