

FRAGILIDAD

Una cosa frágil es algo delicado, que debemos tratar con cuidado porque puede romperse.

La FRAGILIDAD es un síndrome geriátrico, que definió Morley, como un estado de vulnerabilidad ante factores estresantes, por limitación de los mecanismos compensadores y la capacidad de adaptación del organismo, que le expone a eventos adversos de salud.

Es un problema frecuente, con cifras de prevalencia que oscilan entre el 8.5 y el 25%, siendo más frecuente en mujeres, y aumentando con la edad.

Fried describió el fenotipo físico de fragilidad, con estos parámetros:

- Pérdida de peso no intencionada.
- Debilidad o pérdida progresiva de fuerzas, con lentitud en la velocidad de la marcha y reducción de la fuerza prensora manual.
- Baja capacidad de resistencia, y
- Disminución de la actividad física de la persona mayor.

Para diagnosticar la fragilidad, utilizamos el cuestionario FRAIL, que consta de 5 preguntas:

- 1.- ¿Está usted cansado?
- 2.- ¿Es incapaz de subir una planta de escaleras?
- 3.- ¿Es incapaz de caminar una manzana?
- 4.- ¿Tiene más de cinco enfermedades?
- 6.- ¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?

Si responde afirmativamente 3 o más, consideramos frágil.

También se puede medir el grado de fragilidad, con el Índice Frágil-VIG de Amblás, basado en la Valoración Geriátrica Integral, obteniendo un valor cuantitativo por acumulación de déficits, utilizando 25 variables como síntomas o signos de enfermedad, valoración cognitiva, funcional, nutricional y farmacológica. Diferenciando grados de fragilidad leve, moderada o avanzada, y permitiéndonos correlacionarlos con la estimación del pronóstico y los objetivos asistenciales de forma individualizada.

Es muy importante su detección precoz para actuar y evitar que llegue a un estado de dependencia que pueda ser irreversible.

La práctica de ejercicio físico multicomponente ha demostrado eficacia para mejorar la fragilidad física y la capacidad funcional. Combinando ejercicios aeróbicos de resistencia, con ejercicios de fortalecimiento y de elasticidad. Pudiendo recomendarse la guía VIVIFRAIL.

Siendo importante la mejora de los hábitos nutricionales, garantizando una ingesta adecuada de proteínas, incorporando diariamente carne, pescado o huevos a la alimentación. Si con la ello no es suficiente, existen suplementos nutricionales enriquecidos en proteínas, con aminoácidos como leucina o hidroximetilbutirato, que ayudan a la dieta.

La vitamina D juega un papel importante tanto en el funcionamiento del hueso como del músculo. Sus niveles en sangre deben ser adecuados, aconsejándose la exposición solar para su producción, y en caso de déficit, suplementarla farmacológicamente.



Autor: D. Juan Carlos Durán

Presidente de la Sociedad Andaluza de Geriátría y Gerontología

Junio 2023