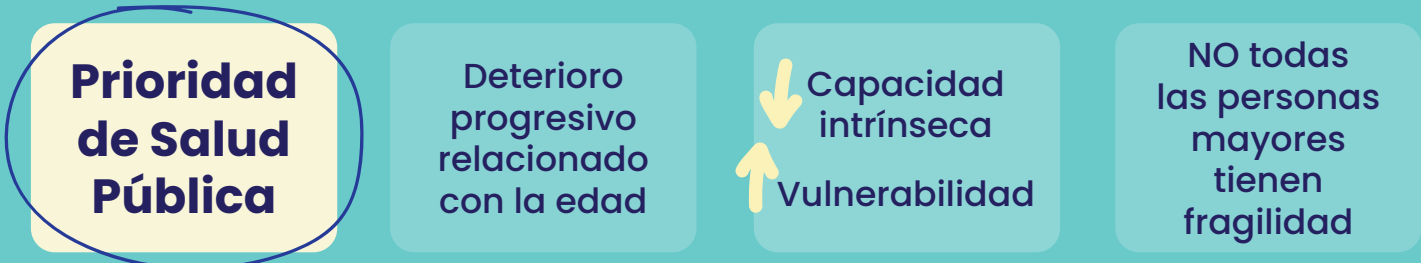


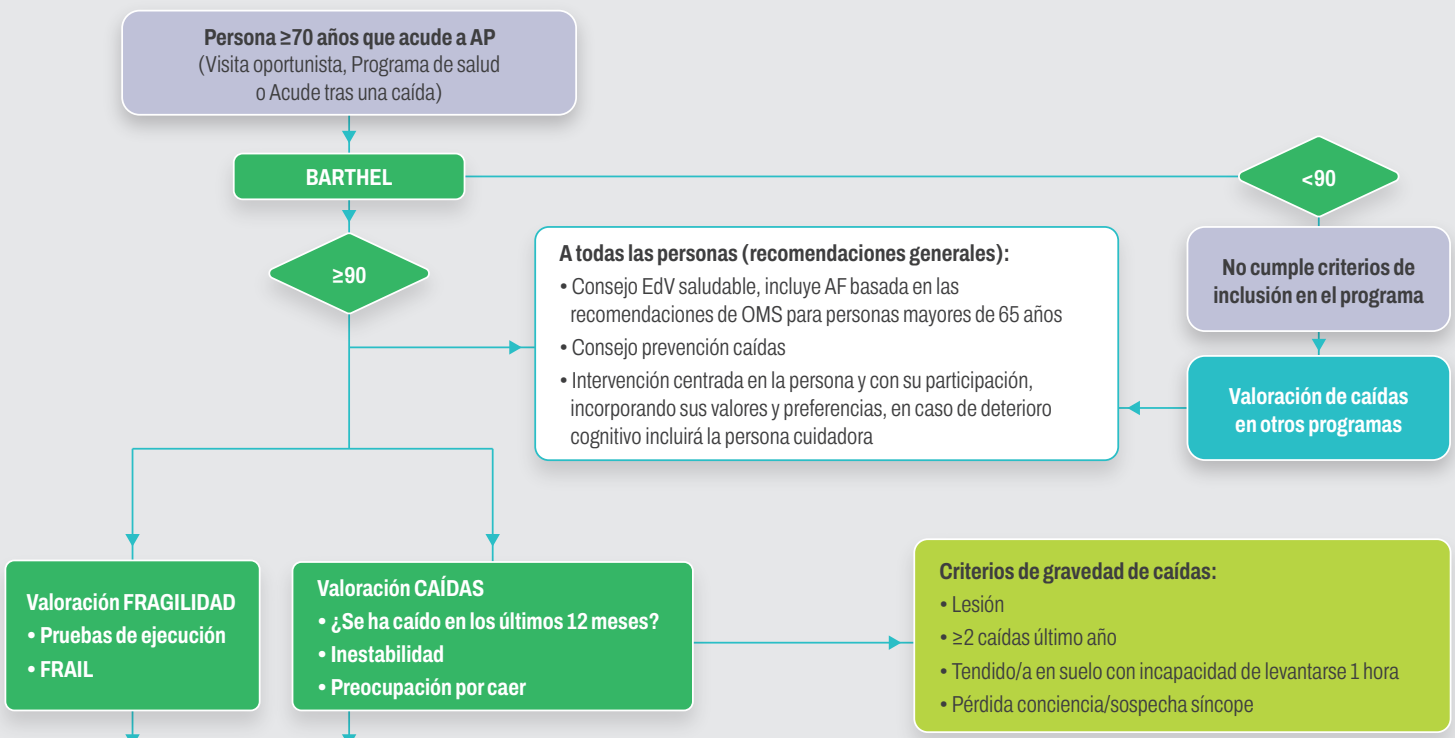
Abordaje de
FRAGILIDAD Y CAÍDAS
en la consulta

¿Qué es la FRAGILIDAD?



Prevención, detección y abordaje

Algoritmo de abordaje de fragilidad y caídas en atención primaria



Cómo se valora la fragilidad y el riesgo de caídas

Seguir el algoritmo para conocer la indicación de cada valoración

Historia de caídas

Valoración Geriátrica Integral (VGI)

Valoración Multifactorial de Caídas (VMC)

Valoración conjunta VGI y VMC

Herramienta de decisión para profesionales sanitarios

Cómo prevenir la fragilidad y caídas

Intervención personalizada según el riesgo, la persona, preferencias y valores



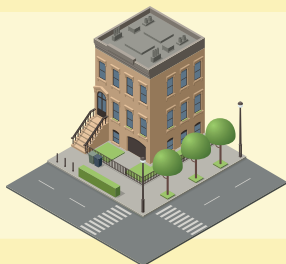
Ejercicio físico multicomponente
Ejercicio físico: fuerza, aeróbico, equilibrio y flexibilidad. Evita el sedentarismo.



Alimentación
Valoración nutricional completa.
Dieta mediterránea alta en proteína.
Vitamina D si precisa.



Revisión de la medicación
Polimedicación, adherencia al tratamiento y deprescripción.
STOP-START, STOPFalls, FRIDs.



Evaluación de riesgos del hogar
Suelos, alfombras, iluminación, cocina, plato de ducha vs. bañera, calzado.



Web Estilos de Vida Saludable:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>



MAPA DE RECURSOS COMUNITARIOS Y ACTIVOS PARA LA SALUD

Conoce los recursos de tu comunidad, pinchando aquí:
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/maparecursos/main/Menu.action>