

CÓMO PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LAS CAÍDAS

¿Qué es la fragilidad?

- Deterioro progresivo relacionado con la edad que pueden presentar algunas personas mayores.
- Disminuye nuestra capacidad funcional y nos hace más vulnerables a problemas de salud.



EJERCICIO FÍSICO



Hacer ejercicio físico que incluya fuerza, resistencia aeróbica, equilibrio y flexibilidad, e **incrementar la actividad física en la vida diaria**

ALIMENTACIÓN

Seguir una alimentación equilibrada y saludable



TABACO Y ALCOHOL

Evitar el tabaco y el alcohol
Ningún consumo es saludable



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Poner atención al bienestar emocional
Pedir ayuda si lo consideras necesario



¿CÓMO TE PUEDE AYUDAR TU PROFESIONAL SANITARIO?

Valoración de posible fragilidad y riesgo de caídas
Revisión de la medicación
Revisión del riesgo en el hogar



PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LAS CAÍDAS ES POSIBLE.
Consulta a tu profesional sanitario de referencia



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

Consulta fuentes oficiales
Prevención de fragilidad y caídas
www.sanidad.gob.es
Junio 2026



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>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD