

Abordar la **FRAGILIDAD Y CAÍDAS** desde la comunidad

-Prevenible
-Detectable
-Tratable

¿Qué es la FRAGILIDAD?

Es un **deterioro** progresivo del **organismo**, relacionado con la **edad**, que pueden presentar algunas personas mayores.

Su detección y abordaje se alinea con el objetivo prioritario sanitario de aumentar la **esperanza de vida libre de discapacidad y en buena salud**.

Disminuye nuestra capacidad funcional y nos hace **más vulnerables** a problemas de salud.

Supone un aumento de nuestro **riesgo de enfermar**, de discapacidad o incluso mayor mortalidad.

Es **potencialmente reversible**, especialmente en estadios tempranos.

¿Qué se puede hacer para prevenir la FRAGILIDAD y las CAÍDAS?

Promover **estilos de vida y entornos saludables**.

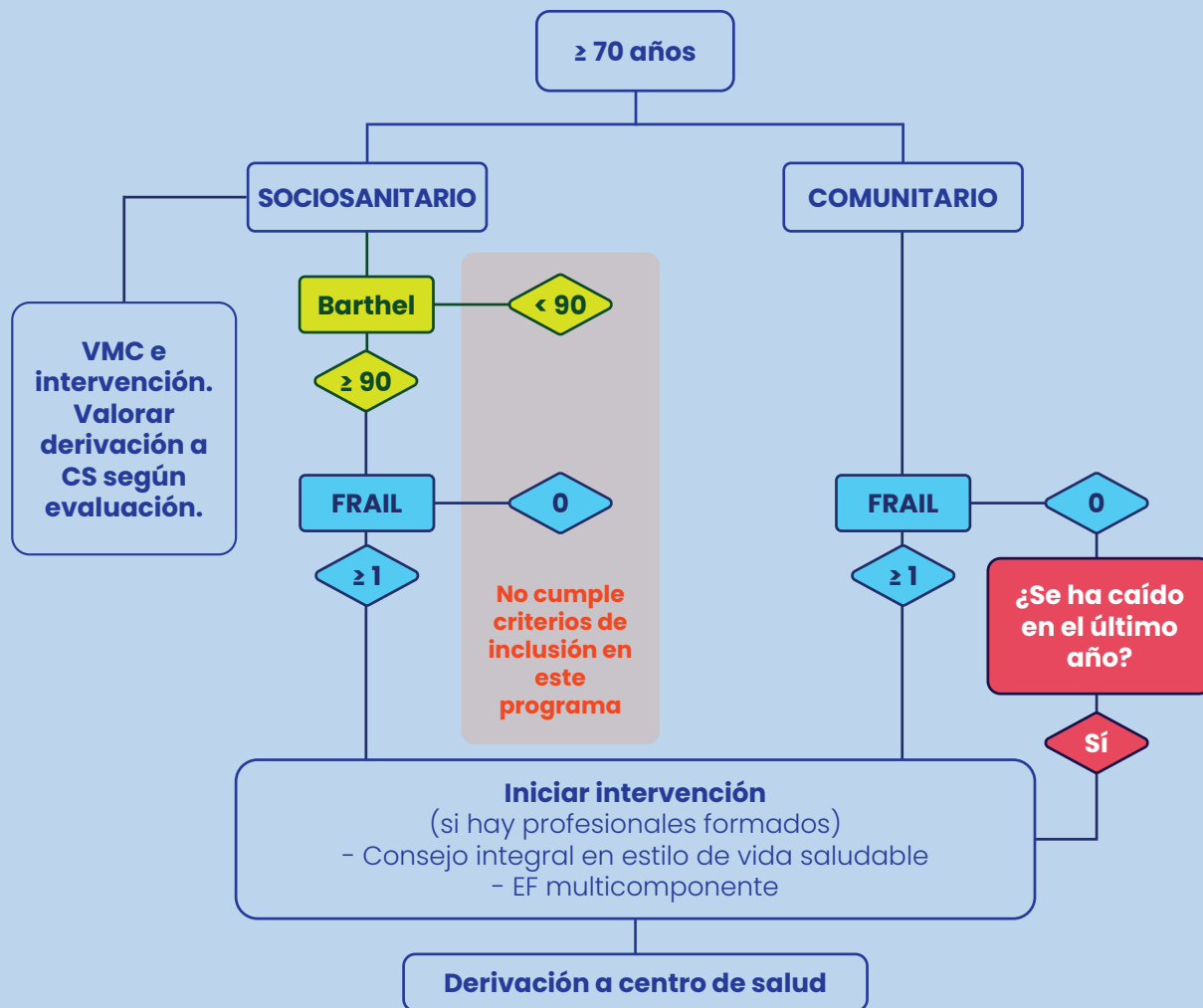
¿Dónde se pueden detectar la FRAGILIDAD y el RIESGO DE CAÍDAS?

El lugar ideal es el **centro de salud**.

También se puede detectar en **recursos comunitarios**, residenciales o no, donde acuden frecuentemente las personas mayores, con derivación al centro de salud, para su abordaje.

Actualización del **documento de consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (2026)** 

Algoritmo del abordaje de la fragilidad y caídas en el ámbito sociosanitario y comunitario



CS: Centro de Salud
EF: Ejercicio físico
VMC: Valoración Multifactorial de Caídas

¿Cómo se trata?

Tras una **Valoración Geriátrica Integral** del equipo de Atención Primaria, se plantea de forma individualizada y personalizada un **Plan de Intervención**, en el que se incluye:

Ejercicio físico multicomponente



Revisar medicación



Nutrición



Revisión de riesgos en el hogar



WEB
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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

LOCALIZA salud

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>