



CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



PECT de Mataró-Maresme:
ecosistema d'innovació per
a les ciutats cuidadores

GUÍA PARA PREVENIR LA **FRAGILIDAD** EN PERSONAS MAYORES



Dirección y coordinación: **Mateu Serra-Prat**

Autores:

- **Mateu Cabré**, internista y geriatra
- **Emili Burdoy**, médico de familia
- **Laia Pérez**, farmacéutica clínica
- **Marta Cuquet**, fisioterapeuta
- **Jessica Martínez**, dietista-nutricionista
- **Mònica Gimeno**, trabajadora social
- **Mateu Serra-Prat**, médico especialista en medicina preventiva y salud pública

del Grupo de Investigación en Sarcopenia, Fragilidad y Dependencia (GRESFD) del Consorci Sanitari del Maresme (CSdM).

Producción y elaboración: **Departamento de Comunicación del CSdM.**



Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa) o CC by-nc-sa. No se permite el uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original. Esto no impide que la persona que tiene los derechos pueda utilizar con finalidades comerciales, únicamente se aplica la restricción al resto de personas.

índice

Presentación	2
Control de las enfermedades crónicas	4
• Angina de pecho e infarto agudo de miocardio	5
• Artrosis	6
• Depresión y bienestar emocional	7
• Diabetes	8
• Dolor crónico	10
• Enfermedad de las arterias de las piernas o enfermedad arterial periférica	11
• Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	12
• Enfermedad renal crónica (ERC)	13
• Hipertensión arterial	14
• Insomnio	15
• Insuficiencia cardíaca	16
Uso adecuado de los medicamentos	17
Ejercicio físico	20
• Ejercicio aeróbico	21
• Ejercicio de fuerza	22
• Ejercicio de equilibrio	25
• Ejercicio de estiramiento	27
Alimentación saludable y buen estado nutricional	29
• Alimentación saludable	30
• Enriquecimientos dietéticos	33
• Hidratación	36
• Disfagia	38
Red social y entorno de apoyo	40

Presentación



Nuestro país está experimentando un envejecimiento progresivo de la población debido al aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad.

El envejecimiento de la población constituye un gran reto porque aumenta la frecuencia de enfermedades crónicas, discapacidad y necesidad de atención médica y apoyo social.

La fragilidad es un síndrome geriátrico caracterizado por una disminución de la capacidad de respuesta del organismo ante agresiones externas que se traduce en predisposición a sufrir enfermedades, caídas, fracturas, complicaciones postoperatorias, discapacidad, dependencia e institucionalización en residencias geriátricas.

La fragilidad es un estado clínico frecuente en las personas de edad. Afecta aproximadamente al 12% de las personas de 65 años o más, al 20% de las personas de 75 años o más y al 40% de las personas de 85 años o más.






La fragilidad suele manifestarse con la presencia de **cansancio, poca actividad física, pérdida de peso, poca fuerza muscular y disminución de la velocidad de la marcha.** También puede ir acompañada de **pérdida de memoria, ansiedad, depresión, incontinencia urinaria y/o fecal, caídas accidentales, úlceras cutáneas y otras enfermedades crónicas.**

La fragilidad es un estado clínico **reversible.** Existen intervenciones que han demostrado ser efectivas para prevenir o revertir la fragilidad. La efectividad de estas intervenciones es mayor para prevenir la fragilidad (en ancianos y ancianas prefrágiles) que para revertirla (en ancianos y ancianas frágiles). Cuanto más precozmente se inician estas intervenciones más efectivas son.

El objetivo de esta guía es contribuir a prevenir la fragilidad en las personas de 65 años o más para que puedan llevar una vida autónoma el mayor tiempo posible.

La fragilidad debe ser diagnosticada por un/a profesional sanitario/a, pero una **prueba sencilla para valorar el estado de fragilidad es la siguiente:**

Conteste estas preguntas:

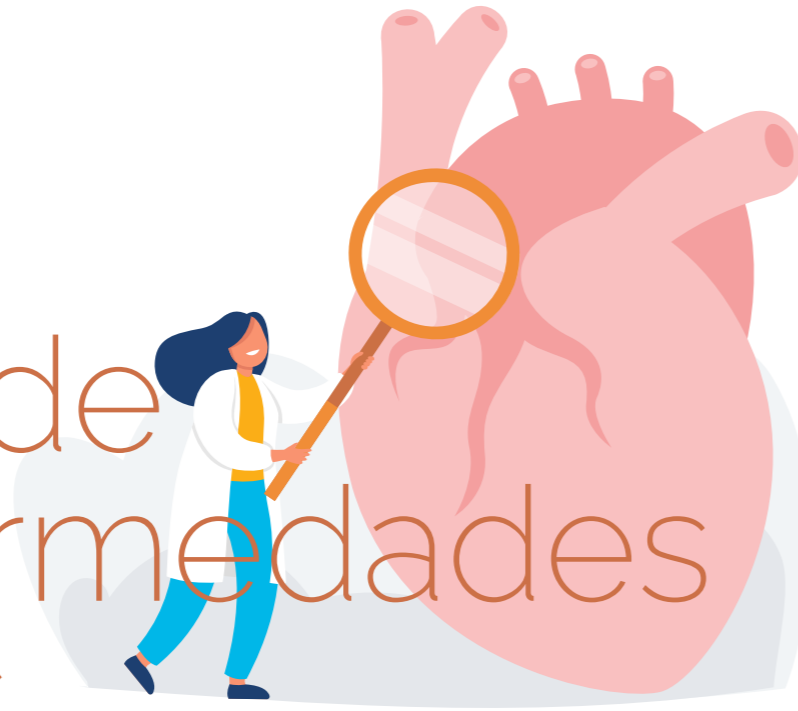
	1 punto	0 puntos
 ¿Se ha sentido cansado/a durante las cuatro últimas semanas?	Sí	No
 ¿Tiene dificultad para subir 10 escalones de una escalera sin pararse y sin ayuda?	Sí	No
 ¿Tiene dificultad para andar dos manzanas sin detenerse y sin ayuda?	Sí	No
 ¿Padece 4 o más enfermedades?	Sí	No
 ¿Ha perdido más del 5% de peso durante el último año?	Sí	No

Sume los puntos:



- » **FRÁGIL:** si tiene **3 puntos o más** se considera que presenta un alto riesgo de ser frágil.
- » **PREFRÁGIL:** si tiene **1 o 2 puntos** se considera que es prefrágil (ha iniciado un proceso de fragilización).
- » **ROBUSTO/A:** si tiene **0 puntos** se considera que es robusto/a.

Control de las enfermedades crónicas



- Una enfermedad crónica es aquella que, una vez diagnosticada, dura toda la vida o un periodo de tiempo superior a seis meses.
- Sufrir enfermedades crónicas puede favorecer la fragilidad.
- Es importante tener un buen control de las enfermedades crónicas para evitar, en lo posible, sus complicaciones.
- Realice los controles de seguimiento periódicos que le recomiende su médico o el equipo de atención primaria.

Las enfermedades crónicas más frecuentes que pueden favorecer la fragilidad son las siguientes:

Enfermedades crónicas

Angina de pecho e infarto agudo de miocardio



- El corazón bombea la sangre para que circule por todo el cuerpo.
- El músculo del corazón (miocardio) también necesita que le llegue sangre para recibir oxígeno y nutrirse.
- Las arterias que nutren al corazón se denominan arterias coronarias.
- Si las arterias coronarias se obstruyen, una parte del corazón queda sin oxígeno. Entonces puede suceder:
 - Que la falta de riego dure poco y no cause la muerte de las células del miocardio: se produce una angina de pecho.
 - Que la falta de riego sea más prolongada y cause la muerte de las células del miocardio (la parte del corazón afectada ya no se recupera): se produce un infarto agudo de miocardio.
- Los síntomas de la angina de pecho son: molestia, sensación de peso, opresión o dolor en el pecho que puede extenderse a los brazos o al cuello. Suele estar provocada por un esfuerzo y cede con el reposo.
- Los síntomas del infarto agudo de miocardio son dolor o molestias en el pecho de iguales características a las de la angina de pecho. Pueden ser más intensas y a menudo se acompañan de ahogo, sudoración y sensación de gravedad.

RECOMENDACIONES



- Si tiene hipertensión, contrólese bien la tensión arterial.
- Si tiene diabetes, contrólese bien los niveles de azúcar en sangre.
- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- No fume. Tampoco son aconsejables los cigarrillos electrónicos.
- Evite el consumo de alcohol.
- Realice ejercicio de forma habitual:
 - Camine a paso ligero un mínimo de 30 minutos al día, cinco días por semana.
 - La intensidad adecuada es aquella que permite mantener una conversación sin dificultad mientras se realiza el ejercicio.
 - No esté más de dos días seguidos sin realizar ejercicio.
 - Si ha sufrido una angina de pecho o un infarto agudo de miocardio, consulte a su médico sobre la intensidad del ejercicio que puede practicar.
- Tome correctamente toda la medicación que le ha recetado su médico.
 - Si le han implantado stents para abrir las arterias, tiene que tomar tratamiento antiagregante indefinidamente. No suspenda en ningún caso este tratamiento por su cuenta.

Enfermedades crónicas

Artrosis



- La artrosis es una enfermedad degenerativa del cartílago de las articulaciones que afecta principalmente a las rodillas, las caderas, las manos y la columna vertebral.
- Los síntomas de la artrosis son dolor, inflamación, rigidez y dificultad para efectuar movimientos como andar, subir escaleras cuando afecta a las articulaciones de las piernas, o utilizar tijeras o abrir botes cuando afecta a las manos.
- Acostumbra a afectar a las personas mayores (una tercera parte de la población mayor de 65 años sufre artrosis) y es más frecuente en las mujeres, especialmente después de la menopausia.
- Otros factores que favorecen la artrosis son:
 - Desgaste o uso excesivo de la articulación, ya sea debido a una actividad profesional o una actividad física intensa.
 - Traumatismos o fracturas.
 - Sobrepeso y obesidad.
- El tratamiento inicial consiste en disminuir el exceso de peso, cuando existe, y practicar ejercicio suave regularmente.

RECOMENDACIONES



- Manténgase activo/a y practique regularmente actividad física de intensidad moderada:
 - Caminar, montar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia acuática o taichí son buenas opciones.
 - Evite los deportes de contacto o de gran sobrecarga física.
- Descanse y adopte hábitos posturales correctos:
 - El reposo relativo es beneficioso durante las fases en las que la enfermedad provoca más dolor.
 - Siéntese en sillas con respaldo recto, en las que las caderas y las rodillas mantengan una posición natural y los pies descansen en el suelo.
- Evite sobrecargar las articulaciones:
 - No levante pesos excesivos y procure no estar de pie mucho rato.
 - Los bastones ayudan a descargar la articulación y pueden ser útiles cuando están afectadas las rodillas o las caderas. Si tiene afectada la pierna derecha, tiene que asir el bastón con la mano izquierda y viceversa.
- Calce zapatos planos o de medio tacón, con suela gruesa.
- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- Si tiene exceso de peso, procure combinar la alimentación con suficiente ejercicio físico para favorecer la pérdida de grasa corporal pero conservando la masa muscular.
- Proteja las articulaciones de posibles lesiones (con tobilleras, rodilleras, etc.).

Enfermedades crónicas

Depresión y bienestar emocional



- El estado de ánimo deprimido se relaciona con la presencia de fragilidad.
- También se ha observado que cuanto más severos son los síntomas de la depresión mayor es el riesgo de fragilidad.
- La depresión se puede tratar de forma efectiva en la mayoría de casos.
- El tratamiento de la depresión puede ser:
 - Psicológico.
 - Farmacológico: con medicamentos antidepresivos.
 - El tratamiento con medicamentos suele ser progresivo y su intensidad (número de medicamentos o dosis de los mismos) se aumenta si los síntomas no remiten.
 - El tratamiento suele ser largo y los efectos pueden tardar unas semanas en aparecer.

RECOMENDACIONES



- Si se siente triste, acuda al médico. Es importante un buen diagnóstico para poder establecer el tratamiento más adecuado.
- Siga el tratamiento que le ha indicado su médico.
- No abandone el tratamiento si no nota una mejora inmediata porque esta puede tardar unas semanas en aparecer.
- Procure dormir bien.
- Intente dedicar tiempo a practicar actividades que le gusten o le hagan sentirse bien.
- Evite el aislamiento social, mantenga el contacto con sus familiares y amigos/as.

Enfermedades
crónicas

Diabetes



- La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la concentración de azúcar en sangre.
- Afecta a un 20% de las personas de 65 años o más.
- Con los años puede presentar complicaciones, especialmente si no se ha efectuado un buen control de los niveles de azúcar en sangre.
- Las principales complicaciones pueden producirse en las arterias (que se obstruyen), en la retina (pérdida de visión), en el pie (úlceras), en el riñón (no filtra bien la sangre) o en los nervios (pérdida de sensibilidad).
- Los cuidados diarios y los estilos de vida ejercen una influencia demostrada y muy importante en la aparición de complicaciones. El control cotidiano de la enfermedad está en manos de cada persona.
- Es importante seguir las recomendaciones de los/las profesionales sanitarios/as con relación a la dieta, el ejercicio físico, los medicamentos y los controles periódicos de los niveles de azúcar en sangre.

RECOMENDACIONES



Recomendaciones dietéticas

- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- Modere la cantidad de alimentos como arroz, pasta, patatas, legumbres y pan.
- Si toma cereales, mejor que sean integrales.
- Seleccione fruta que no sea excesivamente madura y combínela preferiblemente con otros alimentos (lácteos, frutos secos o postres).
- Evite los alimentos ricos en azúcares de absorción rápida: azúcar (blanco o moreno), miel, mermelada, zumos de fruta, horchata, bebidas azucaradas, postres lácteos azucarados, galletas, bollería y otros dulces. Puede utilizar edulcorantes como la sacarina.
- Evite el consumo de alcohol.
- Si tiene exceso de peso, procure combinar la alimentación saludable con suficiente ejercicio físico para favorecer la pérdida de grasa corporal pero conservando la masa muscular.

Recomendaciones de ejercicio físico

- Practique ejercicio de forma habitual.
- Camine a paso ligero un mínimo de 30 minutos al día, cinco días por semana.

- La intensidad adecuada es aquella que permite mantener una conversación sin dificultad mientras se realiza el ejercicio.
- No esté más de dos días seguidos sin realizar ejercicio.
- Puede efectuar otras clases de ejercicio como bailar, montar en bicicleta, natación, jardinería, etc.
- Póngase calcetines y lleve un calzado cómodo.
- No haga ejercicio en ayunas ni después de haber comido mucho. Lleve siempre un sobre de azúcar en el bolsillo por si nota sudor, temblores o mareos provocados por una bajada de azúcar.
- Beba agua durante la actividad y después de la misma.
- Lleve encima una nota donde se indique que es diabético/a. Informe al/a la profesional que supervisa la actividad.
- Las personas que se inyectan insulina tienen que comer un suplemento antes de la sesión para evitar bajadas de azúcar en sangre.

Otras recomendaciones

- No fume. Tampoco son aconsejables los cigarrillos electrónicos.
- Cuidese los pies. Los/Las pacientes con diabetes tienen mayor riesgo de sufrir úlceras en los pies, que son difíciles de curar.
 - Lávese los pies cada día.
 - Séqueselos con una toalla suave y sin frotarlos. Seque bien el espacio entre los dedos.
 - Póngase crema hidratante en los talones y en las plantas, pero nunca entre los dedos.
 - No utilice polvos de talco.
- Consulte a su equipo de atención primaria si tiene alguna duda.

Enfermedades crónicas

Dolor crónico



- El dolor agudo es síntoma de una enfermedad o una lesión, una advertencia de que al cuerpo le pasa algo. Actúa como un mecanismo de defensa.
- El dolor tiene un componente subjetivo importante que hace que cada persona lo viva de forma diferente.
- A veces, el dolor persiste en el tiempo, por lo que deja de ser un síntoma para convertirse en una enfermedad con un importante impacto en la calidad de vida.
- Las personas con dolor crónico pueden sufrir ansiedad, depresión o alteración de los patrones del sueño, tener dificultades para realizar las actividades habituales y reducir las relaciones sociales.
- El dolor crónico es más frecuente en las mujeres, aumenta con la edad y se debe principalmente a problemas osteomusculares como la artrosis.
- Las personas que sufren dolor físico tienen mayor riesgo de fragilizarse.
- El tratamiento del dolor crónico requiere un abordaje integral que incluye, aparte de medicamentos, otras intervenciones como rehabilitación, dieta o apoyo psicológico.

RECOMENDACIONES



- Siga las pautas de tratamiento analgésico prescritas por su médico.
- Manténgase físicamente activo/a. Consulte con su médico cuál puede ser la actividad física más adecuada para usted.
- Mantenga una postura correcta.
- Utilice un calzado adecuado.
- Procure dormir bien. El dolor puede producir trastornos del sueño que frecuentemente pueden resolverse con unos buenos hábitos de higiene del sueño.
- Intente dedicar tiempo a practicar actividades que le gusten o le hagan sentirse bien.
- Evite el aislamiento social, mantenga el contacto con sus familiares y amigos/as.
- Diríjase a asociaciones de pacientes para ponerse en contacto con personas que también conviven con el dolor. Compartir su experiencia le puede ayudar a sentirse mejor.
- Si se siente deprimido/a o angustiado/a, consulte con su médico la posibilidad de obtener apoyo psicológico. El estado de ánimo influye en la forma de percibir el dolor.

Enfermedades crónicas

Enfermedad de las arterias de las piernas o enfermedad arterial periférica



- La arteriosclerosis consiste en el engrosamiento de las paredes de las arterias, que se estrechan y se vuelven más rígidas dificultando el paso de la sangre.
- La arteriosclerosis puede afectar a las arterias de las piernas, que no reciben la cantidad de sangre necesaria, especialmente cuando se realiza ejercicio y aumentan las necesidades de aporte de oxígeno y alimentos.
- Cuando no llega suficiente sangre a los músculos aparecen síntomas, principalmente:
 - Dolor muscular en las caderas, muslos o pantorrillas al hacer ejercicio (andar, subir escalas, etc.).
 - Entumecimiento o debilidad.
 - Sensación de frío en la parte inferior de la pierna, en comparación con la otra extremidad.
 - Úlceras que no se curan en los pies o en las piernas.
- Las principales causas de la arteriosclerosis son el tabaco, las dietas ricas en grasas, la hipertensión arterial, la diabetes y la falta de ejercicio físico o sedentarismo.

RECOMENDACIONES



- Contrólese la tensión arterial y manténgala por debajo 140/90 mm Hg.
- Si tiene diabetes, contrólese adecuadamente los niveles de azúcar en sangre.
- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- Evite el consumo de alcohol.
- Haga ejercicio de forma habitual:
 - Camine un mínimo de 30 minutos al día, cinco días por semana.
 - Adapte el ritmo y la intensidad de la marcha de forma que no le produzca dolor.
 - Si siente dolor en las piernas deténgase, descanse y cuando haya desaparecido totalmente vuelva a caminar a un ritmo algo más lento.
- Tome correctamente la medicación que le ha prescrito su médico.

Enfermedades
crónicas

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



- Es una de las enfermedades respiratorias crónicas más frecuentes.
- Está causada principalmente por el tabaco.
- Se caracteriza por tos, ahogo persistente y limitación comprobada del paso del aire por las vías aéreas.
- A veces se producen empeoramientos rápidos de los síntomas respiratorios (agudizaciones) que requieren tratamiento adicional.
- Suele asociarse a otras enfermedades crónicas.
- Los objetivos del tratamiento son:
 - A corto plazo: aliviar los síntomas, mejorar la tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida.
 - A largo plazo: reducir la frecuencia y gravedad de las agudizaciones, retrasar la progresión de la enfermedad, prevenir las complicaciones y reducir la mortalidad.

RECOMENDACIONES



- No fume. Es la medida más eficaz para retrasar la progresión de la enfermedad.
- Cumpla correctamente la pauta de medicación prescrita por su médico.
- Utilice correctamente los inhaladores. Si tiene dudas, consulte a su médico o a la enfermera.
- Trate precozmente las agudizaciones.
- Vacúnese contra la gripe (cada año), el COVID-19 y la neumonía.
- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29) y evite el consumo de alcohol.
- Contrólese regularmente el peso. Evite la obesidad pero también la pérdida involuntaria de peso y masa muscular.
- Participe en programas de educación sanitaria sobre la EPOC. En su centro de atención primaria le darán recomendaciones específicas sobre ejercicio físico y nutrición.
- Consulte a su equipo de atención primaria si tiene alguna duda.

Enfermedades
crónicas

Enfermedad renal crónica (ERC)



- El 90% de las personas que sufren enfermedad renal crónica no lo saben porque es una patología asintomática en los primeros estadios.
- Más de una tercera parte de los casos de ERC se relacionan con la diabetes.
- En personas con diabetes, la presión arterial alta es el predictor más importante de desarrollo de ERC.
- El diagnóstico y el tratamiento precoz de la ERC permiten reducir sus complicaciones y evitar que progrese.
- Con los años, las enfermedades renales aumentan el riesgo de sufrir algunas enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, pudiendo acelerar la fragilidad y empeorar el pronóstico vital.

RECOMENDACIONES



- Si tiene diabetes, contrólese adecuadamente los niveles de azúcar en sangre y la tensión arterial.
- Mantenga un buen estado de hidratación. Su médico le dirá la cantidad de agua que tiene que beber cada día en función de su peso y de la severidad de la ERC que sufre.
- Si la ERC avanza, es posible que requiera una dieta específica y restringir el consumo de algunos alimentos. Su médico le indicará la dieta adecuada en función de los resultados de sus analíticas.

Enfermedades crónicas

Hipertensión arterial



- Es la elevación sostenida de la presión que la sangre ejerce en las paredes de las arterias.
- Tiene dos componentes:
 - Presión arterial sistólica: es la presión arterial máxima cuando el corazón se contrae al latir (sístole).
 - Presión arterial diastólica: es la presión arterial mínima cuando el corazón no se contrae (diástole).
- Una persona sufre hipertensión arterial cuando, de forma sostenida o repetida, tiene la presión arterial sistólica igual o superior a 140 mm Hg o bien la presión arterial diastólica igual o superior a 90 mm Hg.
- Con el tiempo, la hipertensión arterial puede producir lesiones en las arterias, incrementando el riesgo de sufrir enfermedades como ictus o infarto agudo de miocardio.
- La hipertensión arterial es fácil de diagnosticar y tiene un tratamiento eficaz y sencillo.
- Un buen seguimiento de la pauta de medicación y un buen control de los valores de presión arterial permiten reducir las complicaciones de esta enfermedad.

RECOMENDACIONES



- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- Procure comer sin sal. Puede utilizar especies como sustitutivo.
- Minimice el consumo de alimentos ricos en grasa de mala calidad y en sal como embutidos, butifarra, quesos curados, platos precocinados, latas, patatas de aperitivo, etc.
- Reduzca el consumo de agua con gas y otras bebidas carbonatadas.
- Haga ejercicio de forma habitual:
 - Camine a paso ligero un mínimo de 30 minutos al día, cinco días por semana.
 - La intensidad adecuada es la que permite mantener una conversación sin dificultad mientras se realiza el ejercicio.
 - No esté más de dos días seguidos sin realizar ejercicio.
 - Puede efectuar otros tipos de ejercicio como bailar, montar en bicicleta, natación, jardinería, etc.
- Siga correctamente el tratamiento que le ha prescrito su médico.

Enfermedades crónicas

Insomnio



- Es la dificultad para dormirse o mantenerse dormido/a, despertarse precozmente o no disfrutar de un sueño reparador.
- Las preocupaciones, algunas enfermedades, el ritmo de vida y ciertos medicamentos son algunas de las causas del insomnio.
- El insomnio es más frecuente en las mujeres y en las personas mayores de 60 años, las que sufren un trastorno mental, las que están sometidas a mucho estrés, las que trabajan por la noche o con cambios de turno frecuentes y las que viajan a menudo a largas distancias.

RECOMENDACIONES



- Si el insomnio persiste más de 15 días, consulte a su médico de cabecera.
- Adopte hábitos de higiene del sueño:
 - Acuéstese siempre a la misma hora.
 - Establezca un ambiente silencioso y oscuro.
 - Intente eliminar las causas que producen insomnio como dolor o situaciones de estrés.
 - Realice 30 minutos de ejercicio físico cada día.
- Si los hábitos de higiene del sueño no son suficientes, puede tomar medicamentos que ayudan a relajarse y coger el sueño, pero siempre bajo prescripción y supervisión de un/a médico.
- No tome medicamentos para dormir más de uno o dos meses seguidos.

Enfermedades
crónicas

Insuficiencia cardíaca



- La insuficiencia cardíaca se produce cuando el corazón no bombea la cantidad de sangre que necesita el cuerpo. Cuando esto sucede, la sangre se acumula en los pulmones y después en las piernas.
- Los principales síntomas de la insuficiencia cardíaca son: falta de aire o fatiga, dificultad para respirar cuando se está acostado/a, tos seca persistente, piernas hinchadas, aumento de orina durante la noche, aumento repentino de peso o palpitaciones.
- Distintas patologías pueden causar una insuficiencia cardíaca: infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial, enfermedades de las válvulas del corazón o arritmias cardíacas.
- Son signos de alarma de descompensación de la insuficiencia cardíaca:
 - Necesidad de dormir incorporado/a.
 - Incremento de la sensación de falta de aire.
 - Pies, tobillos o abdomen hinchados.
 - Aumento rápido de peso.
 - Tos seca persistente.
 - Dolor en el pecho.
 - Empeoramiento de la sensación de cansancio.
 - Mareo o pérdida de conciencia.
 - Disminución de la cantidad de orina diaria.
- Un tratamiento adecuado puede mejorar los síntomas de la insuficiencia cardíaca.

RECOMENDACIONES



- Evite la obesidad.
- Siga una alimentación saludable (ver apartado "Alimentación saludable", pág. 29).
- Minimice el consumo de alimentos con grasa de mala calidad y sal como embutidos, butifarra, queso, platos precocinados, snacks como patatas de aperitivo, etc.
- Reduzca el consumo de agua con gas y otras bebidas carbonatadas.
- No fume.
- Evite el alcohol.
- Pésese de forma habitual y si aumenta rápidamente de peso consulte a su médico.
- Contrólese la tensión arterial y manténgala por debajo de 140/90 mm Hg.
- Realice ejercicio moderado cada día.
- Tome la medicación que le ha prescrito su médico.

Uso adecuado de los medicamentos



- El uso de medicamentos aumenta con la edad puesto que también aumenta la frecuencia de enfermedades.
- Todos los medicamentos tienen efectos beneficiosos y, al mismo tiempo, efectos secundarios no deseados.
- Los medicamentos deben tomarse cuando el balance entre los efectos deseados y los no deseados es favorable a los primeros. El/La médico y el/la farmacéutico/a son los profesionales que pueden efectuar adecuadamente esta valoración.
- Con la edad aparecen algunos cambios en el organismo que pueden favorecer algunos efectos secundarios (no deseados) de los medicamentos.
- Cuando se toma más de un medicamento existe el riesgo de que el efecto de uno resulte modificado (potenciado o inhibido) por la presencia de otro.
- Cuantos más medicamentos se toman mayor es el riesgo de que se produzcan interacciones entre ellos y aparezcan efectos secundarios.
- Los efectos secundarios pueden ser muy diversos e incluir reacciones alérgicas, mareo, caídas, dolor de cabeza, cansancio, diarreas, etc.
- La situación de una persona y de sus enfermedades puede variar a lo largo del tiempo, por lo que debe revisarse periódicamente la medicación estableciendo los cambios necesarios.
- Cuantos más medicamentos se toman más difícil es tomarlos correctamente, cuando corresponde, sin olvidarse y de acuerdo con las indicaciones del/de la médico.
- Si los medicamentos no se toman de forma correcta pierden efectividad y aumenta el riesgo de aparición de efectos secundarios.

CÓMO SEGUIR CORRECTAMENTE EL TRATAMIENTO



- Disponga de una lista de todo el tratamiento (indicaciones, dosis, duración del tratamiento, etc.).
- Guarde siempre la medicación en el mismo lugar y, a ser posible, muy visible.
- Tome la medicación a la misma hora, estableciendo y siguiendo una rutina diaria.
- Utilice herramientas de recordatorio como calendarios o alarmas en el teléfono móvil.
- Utilice pastilleros o sistemas personalizados de dosificación con el objetivo de facilitar la organización de la medicación por días y tomas.
- Disponga de toda la información necesaria sobre la enfermedad, el tratamiento farmacológico y las consecuencias de un seguimiento irregular.
- Recorra al apoyo de la familia y los amigos durante el tratamiento para favorecer la adherencia al mismo.
- Informe a los/las profesionales sanitarios/as si aparecen efectos adversos o cualquier problema relacionado con la medicación.
- No se automedique.



Consecuencias de la automedicación

Aumento del riesgo de:

- Efectos secundarios, reacciones adversas e intoxicaciones.
- Interacciones con otros medicamentos o con alimentos que reducen su efectividad.
- Dependencia o adicción.
- Enmascaramiento de síntomas que puede dificultar un diagnóstico y un tratamiento adecuados.
- El mal uso de los antibióticos favorece la pérdida de efectividad de los mismos.



RECOMENDACIONES



- Informe al/a la médico de todos los medicamentos que está tomando, ya sea con o sin prescripción médica, así como plantas medicinales o suplementos nutricionales.
- Informe al/a la médico de las alergias y/o reacciones adversas previas cuando le prescriban nuevos medicamentos.
- Entienda bien la receta médica, conozca los medicamentos, para qué sirven, la dosis, la frecuencia, la duración del tratamiento y si tienen que administrarse con o sin alimentos.
- Si toma varios medicamentos, consulte si se pueden administrar de forma simultánea.
- Pregunte u obtenga información sobre los posibles efectos secundarios o las reacciones adversas asociadas.
- Conserve los medicamentos dentro de su envase original y asegúrese de conservarlos adecuadamente.
- Consulte previamente si puede o debe manipular los medicamentos, por ejemplo fraccionar los comprimidos o abrir las cápsulas.
- Consulte si existen formas farmacéuticas alternativas que faciliten la administración como, por ejemplo, soluciones orales, gotas, etc.
- No acumule medicamentos en su casa para evitar confusiones y caducidades.
- Siga siempre las recomendaciones de los/las profesionales sanitarios/as.
- Consulte a su equipo de atención primaria o farmacéutico/a en caso de cualquier duda relacionada con la medicación.



Ejercicio físico

¿QUÉ HAY QUE SABER ANTES DE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO?

- El ejercicio físico debe realizarse con cuidado y con un equipamiento (ropa y calzado) adecuado puesto que una mala ejecución puede provocar lesiones.
- Hay que estar bien hidratado y tener un buen estado nutricional.
- En caso de practicar la actividad en el exterior hay que evitar las horas de más calor. Si hace sol, utilizar crema solar, gafas de sol y gorra y, si hace frío, ir correctamente abrigado.
- Para que el ejercicio tenga efectos en la salud debe practicarse de forma periódica y constante a lo largo del tiempo.
- El inicio del ejercicio físico debe ser progresivo y hay que ir aumentando lentamente su intensidad.
- Adaptar el tipo de ejercicio a los gustos personales mejora la adherencia y la satisfacción.
- Las actividades grupales también pueden ayudar a mejorar la adherencia al ejercicio.
- No realice ejercicio físico si ha sufrido desmayos, arritmias o tiene una enfermedad del corazón descompensada (con síntomas) o la tensión arterial alta.
- Consulte con su médico qué tipo de ejercicio físico puede realizar si tiene asma o una enfermedad crónica del corazón o de los pulmones.
- Hay que interrumpir la actividad física si aparece dolor, sensación de ahogo, mareo o palpitaciones.
- Es importante adaptar el ejercicio físico a las necesidades y capacidades de cada persona.
- En caso de duda, consulte a un/a profesional del ámbito de la salud o del deporte.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



- Ayuda a mantener o mejorar la fuerza muscular.
- Reduce el riesgo de caídas y lesiones.
- Reduce el riesgo de sufrir algunas enfermedades crónicas como hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, insuficiencia respiratoria o diabetes.
- Reduce el riesgo de sufrir obesidad y dolor.
- Reduce el riesgo de discapacidad y dependencia para realizar las actividades de la vida diaria.
- Tiene efectos beneficiosos en el estado anímico, la memoria y el bienestar cognitivo.
- Mejora y/o favorece el sueño y el descanso nocturno.



Ejercicio físico

Ejercicio aeróbico



Es el que pretende mejorar la capacidad cardiopulmonar del individuo. Son ejercicios aeróbicos caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o bailar.

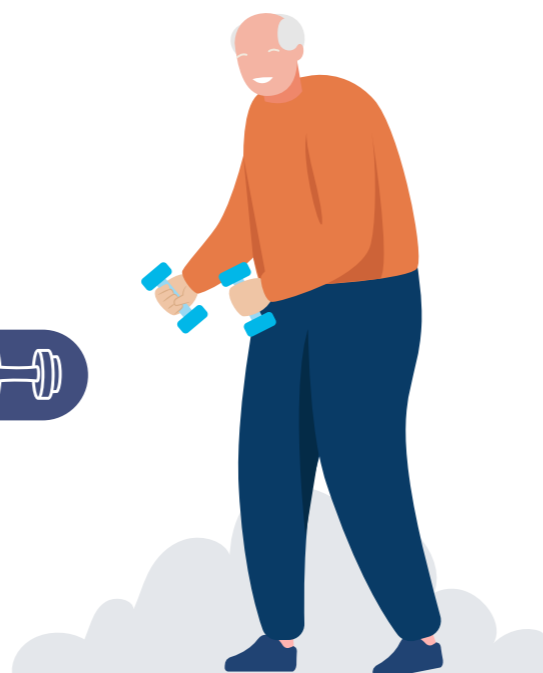
RECOMENDACIONES



- Realice entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana. Esto equivale a 30-60 minutos al día (cinco días por semana).
 - Las sesiones tienen que ser siempre de más de 10 minutos seguidos.
 - El ejercicio aeróbico moderado puede ser caminar a paso ligero.
- O realice entre 90 y 180 minutos de ejercicio aeróbico intenso a la semana. Esto equivale a 30-60 minutos al día (2-3 días por semana).
 - El ejercicio aeróbico intenso puede ser correr, montar en bicicleta, nadar, hacer gimnasia, bailar o practicar algún deporte (baloncesto, fútbol, pádel...).

Ejercicio físico

Ejercicio de fuerza



Es el que pretende mejorar la fuerza y/o la función muscular. Normalmente son ejercicios o movimientos que se realizan contra una resistencia (pesos, máquinas...).

RECOMENDACIONES



- Realice tres sesiones de ejercicios de fuerza a la semana.
 - Cada sesión tendría que durar entre 20-30 minutos.
 - En cada sesión se pueden efectuar entre 4 y 6 ejercicios de fuerza y 2 ejercicios de equilibrio diferentes, según cada persona.
 - Cada ejercicio (movimiento) debe repetirse entre 8 y 12 veces (esto constituye una serie).
 - Efectúe 2 o 3 series de cada ejercicio, separadas por un minuto de descanso.
 - Incremente progresivamente, a lo largo de días o semanas, el número de repeticiones y series hasta el máximo indicado.
 - Hay que ejecutar correctamente los ejercicios y elegir correctamente el peso utilizado (según se especifica en la tabla siguiente).

Los ejercicios con peso se pueden hacer con botellas de agua de 0,5 o 1 litro o con paquetes de arroz de un kilo.

Si tiene alguna limitación de movimiento o un dolor que le impida realizar estos ejercicios, puede realizar la serie de ejercicios de fuerza suaves (pág. siguiente).

2-3 series de 8-10 repeticiones

<p>1 FLEXIÓN DE RODILLAS, AGACHARSE</p>	<p>2 FLEXIÓN DE RODILLAS CON PESO</p>	<p>3 ADELANTE Y GENUFLEXIÓN, LEVANTANDO LOS BRAZOS</p>
<p>4 LEVANTAR LA PIERNA LATERALMENTE</p>	<p>5 ESTIRAR LA PIERNA HACIA ATRÁS</p>	<p>6 PONERSE DE PUNTILLAS REPETIDAMENTE CON PESO EN LAS MANOS O SIN</p>
<p>7 LEVANTAR LOS BRAZOS ARRIBA CON UN PESO</p>	<p>8 LEVANTAR LOS BRAZOS JUNTO AL CUERPO (CON O SIN PESO)</p>	<p>9 DOBLAR LOS BRAZOS CON LOS CODOS PEGADOS AL CUERPO (CON O SIN PESO)</p>
<p>10 ESTIRAR LOS CODOS POR ENCIMA DE LA CABEZA CON PESO</p>	<p>11 ROTACIÓN DE TRONCO (MANOS EN LA CINTURA)</p>	<p>12 INCLINACIONES LATERALES DEL TRONCO (MANOS EN LA CINTURA)</p>

Ejercicio físico

Ejercicios de fuerza suaves



Las variaciones permiten realizar el trabajo de los diferentes músculos de manera más sencilla.

1 LEVANTARSE DE UNA SILLA Y SENTARSE



2 EXTENDER LA RODILLA ESTANDO SENTADO



3 RODILLAS ARRIBA ESTANDO SENTADO



4 ECHAR LA PIERNA HACIA ATRÁS APOYÁNDOSE EN UNA SILLA



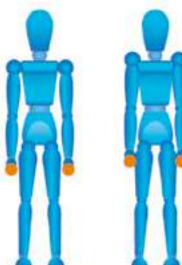
5 PRESIONAR UNA ALMOHADA CON LAS DOS PIERNAS



6 PONERSE DE PUNTILLAS REPETIDAMENTE



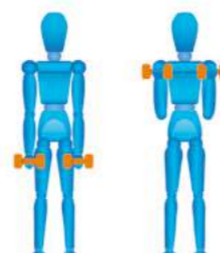
7 ELEVAR LOS HOMBROS CON PESO EN LAS MANOS



8 LEVANTAR LOS BRAZOS ADELANTE CON PESO



9 LEVANTAR LOS BRAZOS CON LOS CODOS PEGADOS AL CUERPO



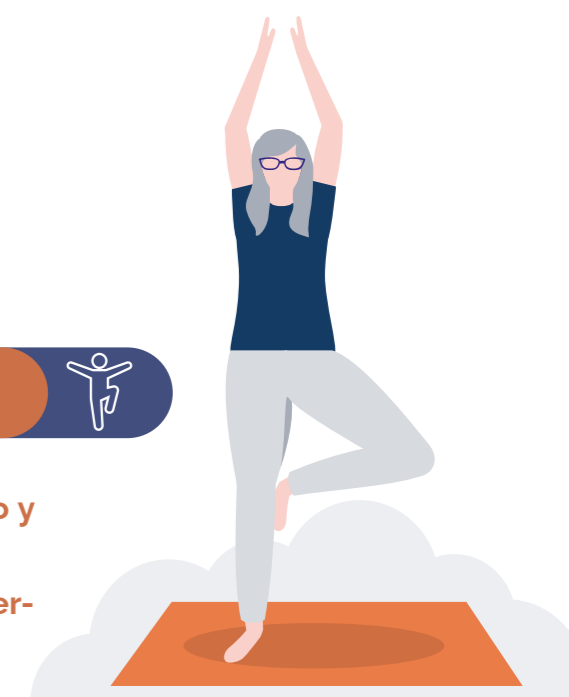
Ejercicio físico

Ejercicio de equilibrio



Es el que pretende mejorar el equilibrio del individuo y evitar caídas.

Es recomendable tener siempre un punto de apoyo cercano (silla, pared, etc.).



30 segundos de trabajo, 15 segundos de descanso. 2-3 series cada ejercicio. 3 días por semana

1 MANTENERSE DE PIE CON UNA SOLA PIERNA DURANTE 5 SEGUNDOS



2 SEGUIR UNA LÍNEA CON UN PIE DELANTE DEL OTRO. HACER LO MISMO MARCHA ATRÁS



3 DIBUJAR LETRAS EN EL AIRE CON UN SOLO PIE EN EL SUELO



4 EQUILIBRIO SOBRE UNA TOALLA



5 EQUILIBRIO SOBRE UNA ALMOHADA



6 EQUILIBRIO SOBRE UN PLANO INESTABLE



Ejercicio físico

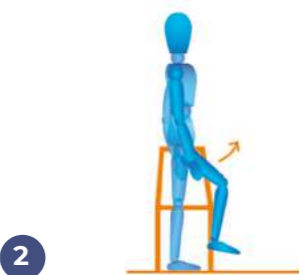
Ejercicios de equilibrio más avanzados



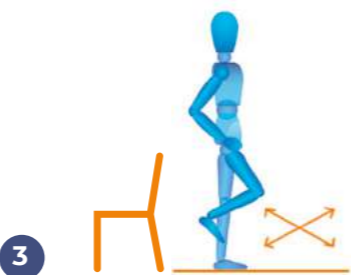
POSICIÓN DE YOGA MANTENIDA



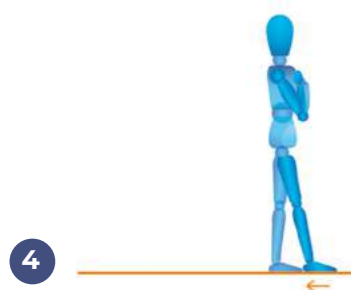
SENSACIÓN DE ESTABILIDAD CON SILLA AL LADO (INTENTAR TOCARLA LO MENOS POSIBLE)



PUNTA DEL PIE LEVANTADA EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES



SEGUIR UNA LÍNEA ANDANDO MARCHA ATRÁS



PARA COMPLICARLO MÁS SE PUEDEN CERRAR LOS OJOS



Ejercicio físico

Ejercicio de estiramiento



Es el que pretende mejorar el recorrido o movimiento de una articulación y reducir la rigidez muscular.

Una vez finalizada la sesión de ejercicio aeróbico o de fuerza efectúe 2 o 3 ejercicios de estiramientos durante 5 minutos tal como se indica en la tabla siguiente.



15 segundos por cada lado, tres repeticiones

ESTIRAMIENTOS DE ADUCTORES



ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA



ESTIRAMIENTOS DE CUÁDRICEPS



ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES

(no es necesario que las manos lleguen al suelo pero sí extender las rodillas por completo)



ESTIRAMIENTOS DE TRAPECIO Y CUELLO



ESTIRAMIENTOS DE GEMELOS

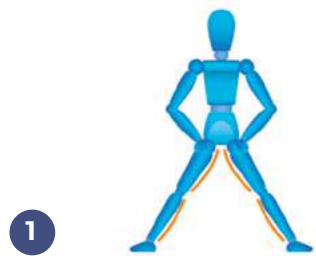


Ejercicio físico

Ejercicios de estiramiento suaves



ESTIRAMIENTOS DE ADUCTORES



1

ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA



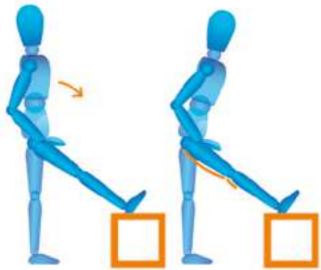
2

ESTIRAMIENTOS DE CUÁDRICEPS



3

ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES CON LAS DOS PIERNAS DE MANERA ALTERNA



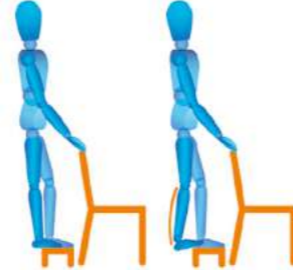
4

ESTIRAMIENTOS DE TRAPECIO Y CUELLO. HACIA LOS DOS LADOS



5

ESTIRAMIENTOS DE GEMELOS. CON LAS DOS PIERNAS DE MANERA ALTERNA



6



El músculo marcado tiene que tirar sin hacer daño.

Alimentación saludable y buen estado nutricional



La alimentación saludable es importante a lo largo de todas las etapas de la vida, puesto que un buen estado nutricional contribuye a prevenir y tratar múltiples patologías.

Las personas mayores pueden presentar algunas características como, por ejemplo, inapetencia o una menor percepción del olor o el gusto que comprometen el consumo adecuado de alimentos y, por lo tanto, su estado nutricional.

La nutrición y el ejercicio físico son dos pilares fundamentales en la prevención y el manejo de la fragilidad, ya que son dos factores modificables que aportan muchos beneficios para la salud.

Los objetivos principales de la alimentación saludable en las personas mayores son:

- Promover el consumo de alimentos de elevada calidad nutricional y evitar posibles déficits.
- Beber suficiente agua para mantenerse correctamente hidratado y evitar la deshidratación.
- Evitar la pérdida involuntaria de peso y, especialmente, evitar la pérdida de masa muscular.
- Adaptar la alimentación a las patologías que presente cada persona, pero evitando restricciones dietéticas innecesarias que pueden comprometer el estado nutricional.

Alimentación y nutrición

Alimentación saludable



FRUTA

3 raciones diarias.

1 ración es 1 pieza mediana o 2-3 piezas pequeñas.

La puede consumir fresca entera, al horno o al microondas, en compota...

Evite el consumo habitual de zumos, sean comerciales o caseros.

VERDURAS Y HORTALIZAS

2 raciones diarias.

Es importante que estén presentes en todas las **comidas y cenas**, sean crudas o cocidas.

Tendrían que representar la mitad de un plato único o bien el primer plato.

Las puede comprar frescas, congeladas, en conserva (bajas en sal), en vinagre, etc. y cuanto más variadas de colores, mejor.

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra como grasa principal, tanto para aliñar como para cocinar (4-6 cucharadas soperas diarias).

Consuma pescado azul 2-3 veces por semana (p. ej.: sardina, caballa, jurel...) y un puñado de frutos secos naturales o tostados y semillas 3-7 días por semana (p. ej.: nueces, almendras, avellanas, semillas de chía o lino trituradas, etc.).

FÉCULAS

En cada comida: desayuno, comida y cena.

Incluyen arroz, pasta, legumbres, patata, pan, etc. Productos integrales siempre que sea posible.

Se aconseja consumir las féculas con moderación. Tienen que representar tan solo la cuarta parte de un plato único o la guarnición del segundo plato.

COCCIONES RECOMENDADAS

Plancha, horno, microondas, papillote, vapor, cocido, salteado...

Hay que moderar el consumo de sal (5 g o una cucharada de café al día, mejor si es yodada) y condimentar los platos con hierbas aromáticas y especias: ajo, pimienta, comino, romero, laurel, cúrcuma, jengibre, canela, etc.



ALIMENTOS PROTEICOS

En cada comida: desayuno, comida y cena.

Pueden ser de origen animal (carne, pescado, marisco, huevos, lácteos) o vegetal (legumbres, frutos secos, semillas).

Carne blanca y roja: 3-4 veces por semana. Reduzca el consumo de carne roja a 1-2 veces por semana como máximo (ternera, cerdo, cordero, caballo...) y limite las carnes procesadas (embutidos, butifarra, salchichas...) a un consumo ocasional.

Pescado blanco, azul y marisco: 3-4 veces por semana, incluyendo las conservas: atún, sardinas, caballa, anchoas, berberechos, mejillones, almejas, etc.

Huevos: 3-4 unidades por semana.

Legumbres (lentejas, garbanzos, judías secas, habas, guisantes, soja y derivados): 3-4 veces por semana.

★ **Después de hacer ejercicio físico** consuma alimentos proteicos. Los yogures enriquecidos en proteínas o el requesón son una buena opción.

★ **El desayuno** también debería incluir alimentos proteicos (jamón cocido, pavo, atún en lata, salmón ahumado, tortilla...).

LÁCTEOS

2-3 raciones diarias.

Leche, yogur, queso.

La bebida de soja enriquecida en calcio es la alternativa vegetal más similar a la leche desde el punto de vista nutricional.

LÍQUIDOS

Beba de **1,5-2 l** de líquidos al día. El agua tiene que ser la **bebida principal**, sola o en forma de infusiones, saborizada con fruta, con limón, caldos, etc.

SE ACONSEJA MINIMIZAR EL CONSUMO DE:

Dulces, galletas, bollería, postres lácteos azucarados (flanes, natillas, arroz con leche, etc.).

Zumos de fruta, bebidas refrescantes azucaradas, bebidas alcohólicas (vino, cerveza, cava, etc.).

Snacks como, por ejemplo, patatas de aperitivo, frutos secos fritos, etc.

Comida rápida y precocinados.

Carnes grasas, embutidos y carnes procesadas.

Ejemplos de menús semanales



	Lunes	Martes	Miércoles	
Comida	Verdura + Pasta + Pescado blanco Ejemplo: 1º Verduras salteadas con pasta integral. 2º Merluza a la plancha con champiñones.	Verdura + Legumbre Ejemplo: 1º Crema de verduras. 2º Garbanzos con espinacas.	Verdura + Arroz + Pescado azul Ejemplo: 1º Verduras salteadas con arroz integral. 2º Salmón con berenjena al horno.	
Cena	Verdura + Arroz + Carne roja Ejemplo: 1º Sopa de verduras y arroz. 2º Lomo de cerdo y pimiento verde a la plancha.	Verdura + Patata + Huevo Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Totilla de patatas.	Verdura + Patata + Huevo Ejemplo: Judía tierna con patatas y huevo duro.	
	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Verdura + Patata + Carne roja Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Albóndigas con patatas y guisantes.	Verdura + Legumbre Ejemplo: Estofado de lentejas con verduras.	Verdura + Pasta + Marisco Ejemplo: 1º Ensalada de tomate con atún en lata. 2º Fideos a la cazuela con gambas y calamares.	Verdura + Arroz + Huevo Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Arroz integral a la cubana (con huevo frito o a la plancha).
Cena	Verdura + Arroz + Carne blanca Ejemplo: 1º Espinacas a la catalana. 2º Pollo con guarnición de arroz integral con ajo y perejil.	Verdura + Pasta + Carne blanca Ejemplo: 1º Sopa de pasta. 2º Conejo con calabacín al horno.	Verdura + Patata + Huevo Ejemplo: 1º Crema de calabaza con patata. 2º Revuelto de espárragos verdes.	Verdura + Legumbre + Pescado azul Ejemplo: 1º Sopa de verduras y garbanzos. 2º Sardinas con guarnición de endibias aliñadas.

★ Evite el **sedentarismo** y haga ejercicio regularmente para favorecer el aumento de masa muscular.

★ Le aconsejamos un seguimiento regular con el/la **dietista-nutricionista**.

★ Recuerde la importancia de un **buen descanso nocturno** y la **exposición solar** diaria en las horas de menos calor.

Alimentación y nutrición

Enriquecimientos dietéticos

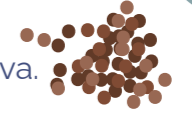
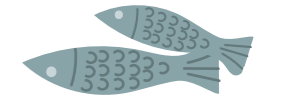


A veces, las personas mayores reducen sus ingestas habituales por pérdida de apetito, lo que puede provocar pérdida de peso y empeoramiento del estado nutricional. En estos casos se aconseja enriquecer la dieta con alimentos y preparaciones ricas en calorías y proteínas. El objetivo es que las ingestas tengan una elevada aportación de nutrientes sin aumentar el volumen de las comidas.

RECOMENDACIONES



- Fraccione la dieta en 5-6 comidas al día de pequeño volumen: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón.
- Composición de los platos. Procure que en la comida y la cena siempre haya un alimento de cada uno de estos grupos:
 - **Féculas:** arroz, pasta, patata, legumbres.
 - **Proteínas:** carne, pescado, marisco, huevos, legumbres, lácteos, frutos secos.
 - Carne blanca y roja: 3-4 veces por semana (carne roja máx. 1-2 veces por semana). Puede ser carne picada o triturada en caso de que tenga dificultades para masticar.
 - Pescado blanco, azul y marisco: 3-4 veces por semana, incluidas las conservas: atún, sardinas, caballa, anchoas, berberechos, mejillones, almejas, etc.
 - Huevos: 3-4 unidades por semana.
 - Legumbres: 3-4 veces por semana. Pueden ser en conserva.
 - **Verdura cruda o cocida.**
- Es importante que tome 2-3 lácteos al día: leche entera, yogur entero, queso, requesón.
- Tome diariamente 1-2 puñados de frutos secos naturales o tostados: nueces, almendras, avellanas, cacahuets, pistachos...
- Añada un chorro de aceite de oliva virgen extra crudo a los platos ya cocinados, una vez servidos.



Enriquecimientos nutricionales

Alimentos ricos en proteínas

Leche entera, leche en polvo, queso, requesón, yogur tipo skyr o enriquecido en proteínas, huevos enteros o claras de huevo, jamón dulce o salado, legumbres cocidas, frutos secos enteros, picados o molidos (nueces, almendras, avellanas, cacahuets, etc.).

Alimentos ricos en calorías

Aceite de oliva, mantequilla, salsas, crema de leche, cereales en polvo, pan rallado. Si no es diabético/a, también puede incluir en la dieta, con moderación, frutos secos (dátiles, pasas, orejones, higos secos, etc.), azúcar, miel, mermelada, membrillo, cacao en polvo, leche condensada.

Ejemplos de enriquecimientos

Sopa de pasta → sopa de pasta con un puñado de garbanzos y un huevo duro rallado.

Tortilla a la francesa → tortilla de atún y gambas.

Verduras al horno → verduras al horno con bechamel y queso gratinado.

Puré de verduras → puré de verduras con patata, quesitos y huevo.

Tomate aliñado → tomate aliñado con atún en lata y aceitunas.

Café con leche semidesnatada → café con leche entera y 2 cucharadas de leche desnatada en polvo.

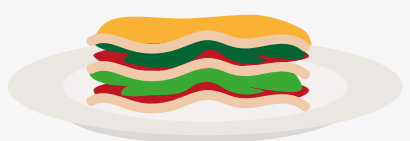
Papilla de cereales (leche semidesnatada) → papilla de cereales (leche entera) con 3 cucharadas soperas de leche desnatada en polvo.

Yogur desnatado → yogur entero con 2 cucharadas de almendra molida o cacahuete en polvo.

Ejemplos de preparaciones enriquecidas

LASAÑAS

- Pasta.
- Relleno de verduras y alimento proteico.
- Bechamel.
- Queso rallado, mantequilla o almendra molida para gratinar.



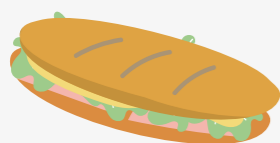
PUDINGS O PASTELES SALADOS

- A base de huevos.
- Leche entera o queso fresco desnatado batido (aprox. 5 huevos por litro de leche o 650 g de queso fresco).
- Puede añadir una base de pasta brisa o pasta de hojaldre.
- Son una buena opción para añadir carne o pescado pero también se pueden preparar solo con verduras porque el resto de ingredientes proporcionan una buena aportación nutricional.



BOCADILLOS

- Jamón y queso, tortillas, huevo duro, atún, sardinas o caballa en lata, pechuga de pollo, hamburguesas, salmón ahumado...
- Añada un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, mantequilla, mayonesa...



BATIDOS

- A base de un alimento de cada uno de estos grupos:
- Leche entera o yogur.
- Fruta, procurando que siempre haya como mínimo medio plátano.
- Copos de avena, frutos secos molidos y/o leche desnatada en polvo.
- A su gusto: café, cacao en polvo, canela...



BARRITAS ENERGÉTICAS

- Caseras o comerciales a base de frutos secos, cacao, coco molido, etc.



Ejemplos de suplementos hipercalóricos e hiperproteicos para tomar entre comidas (media mañana, merienda, postre, resopón...):

- Dátiles rellenos de pistachos.
- Miel y requesón con nueces.
- Membrillo con queso semi o curado.
- Compota de fruta con almendra molida.
- Batido de avena y plátano: leche entera (150 ml), plátano (50 g), avena en copos (2 cucharadas soperas llenas, 20 g), almendra molida (2 cucharadas soperas, 20 g), leche desnatada en polvo (2 cucharadas soperas, 20 g).
- Batido de chocolate: leche entera (150 ml), requesón (1 tarrina individual, 125 g), cacao puro en polvo (2 cucharadas soperas llenas, 20 g), edulcorante a su gusto.



OTRAS RECOMENDACIONES



- Recuerde la importancia de evitar el sedentarismo y mantener un estilo de vida lo más activo posible. Le aconsejamos hacer ejercicio físico regularmente para favorecer el aumento de la masa muscular.
- Le aconsejamos un seguimiento regular con el/la dietista-nutricionista.





El agua constituye más de la mitad de nuestro peso y es un elemento vital para el correcto funcionamiento del organismo.

Diariamente absorbemos agua de los alimentos y las bebidas, pero con la edad se producen algunos cambios que pueden favorecer la deshidratación:

- Disminuye la sensación de sed y de hambre y aumenta la sensación de saciedad después de comer o beber.
- Dificultad para tragar (disfagia).
- Se bebe menos por temor a sufrir episodios de incontinencia urinaria o tener que ir a menudo al baño.

La deshidratación, aunque sea leve, puede producir cansancio, dolor de cabeza, debilidad, confusión mental, mareo o descompensación de enfermedades crónicas.

RECOMENDACIONES



- Se aconseja beber cada día entre 1,5-2 litros de agua repartidos a lo largo del día u 8-10 vasos de agua. Se calcula que son necesarios 30 ml de agua por cada kilo de peso en mujeres y 35 ml de agua por cada kilo de peso en hombres.
- El agua debe ser la bebida principal. Se puede tomar sola, en forma de infusiones o saborizada con zumo de limón o naranja, trozos de fruta, trozos de jengibre, hojas de menta, sifón, etc.
- Beba a lo largo del día y no espere a tener sed. Tenga una botella de agua visible para acordarse de que tiene que beber y controlar la cantidad que toma.
- Beba más durante la mañana y por la tarde hasta 2-3 horas antes de acostarse para reducir la necesidad de orinar durante la noche o sufrir episodios de incontinencia urinaria.
- Beba 1 o 2 vasos de agua adicionales los días más calurosos o cuando realice ejercicio o salga a caminar.
- Beba 3 vasos de agua adicionales en caso de vómitos, diarreas, fiebre y respiración acelerada. En ocasiones puede ser necesario tomar suero oral (de venta en farmacias).



En caso de diarreas, evite las bebidas deportivas y azucaradas puesto que pueden hacer que empeore.



OTRAS BEBIDAS

Infusiones calientes y frías	Preferiblemente sin añadirles azúcar. Tienen que evitarse en caso de tratamiento con Sintrom puesto que pueden interaccionar con este medicamento.
Caldos	Pueden ser caseros o comerciales, pero hay que vigilar que contengan poca cantidad de grasa y sal (< 1,25 g sal/100 ml).
Agua con gas	Es preferible que no sea la bebida principal porque puede aumentar la tensión arterial, pero se puede tomar en combinación con agua sin gas o diluida al 50%.
Café	Es preferible que sea natural y no torrefacto y tomarlo con poco azúcar o sin. En personas con hipertensión no habituadas al café con cafeína se aconseja el café descafeinado.
Zumos de fruta	Deberían consumirse de forma ocasional. Se pueden diluir al 50% con agua para reducir los azúcares.
Gelatinas	Preferiblemente sin azúcar. No están indicadas en personas que presentan disfagia con líquidos puesto que se deshacen en la boca. En estos casos se aconseja utilizar espesantes.
Bebidas comerciales refrescantes	Hay que consumirlas de forma ocasional. Las bebidas "cero" o "light" contienen edulcorantes, por lo que tampoco son aconsejables en el día a día.

RECUERDE QUE...



- Cuando tome la medicación tiene que beber un vaso entero de agua.
- Si toma suplementos de hierro es aconsejable que los combine con alguna fruta cítrica (naranja, limón, pomelo, kiwi, etc.), pero no es imprescindible que sea en forma de zumo.
- Beber agua puede mejorar el estreñimiento.
- En caso de insuficiencia renal severa o insuficiencia cardíaca descompensada, consulte con su médico la cantidad de agua que puede beber.



¿Qué es la disfagia?

- Es la dificultad para tragar líquidos y/o sólidos debido a un deterioro del mecanismo de la deglución. Suele empezar por la dificultad para tragar líquidos.
- Las personas que sufren disfagia tienen mayor riesgo de broncoaspiración, es decir, de que una parte de la ingesta llegue a los bronquios y a los pulmones en lugar de ir al estómago. Por este motivo, la principal complicación de la disfagia son las infecciones respiratorias y las neumonías.
- Además, la disfagia también favorece la malnutrición y la deshidratación, afecta a la calidad de vida y se asocia a mayor mortalidad.
- Las personas con más riesgo de sufrir disfagia son las mayores de 70 años, las que han sufrido un ictus, las que presentan alguna enfermedad neurológica (como Alzheimer o enfermedad de Parkinson) y las que sufren un cáncer de cabeza y cuello.

¿Cómo identificarla?

- Las manifestaciones más frecuentes son: tos, cambio de voz, atragantamientos, carraspera y sensación de que quedan restos de comida en la garganta durante la comida o después de comer o beber, pérdida de peso, fiebre o infecciones respiratorias de repetición sin causa aparente.
- Si sufre a menudo alguno de estos síntomas consulte a su médico.

Tratamiento

- El principal tratamiento de la disfagia es la adaptación de la viscosidad de los líquidos y la textura de los sólidos de la dieta.
- El objetivo es conseguir una deglución lo más segura posible, que no se produzcan broncoaspiraciones y evitar la malnutrición y la deshidratación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS



- Aumentar la viscosidad de los líquidos:
 - Puede ser necesario el uso de un espesante, un producto en polvo que se añade a los líquidos para modificar su viscosidad. Según la severidad de la disfagia, le indicarán viscosidad néctar o pudín.
 - Una alternativa al espesante son las aguas gelificadas.
 - Se desaconseja el uso de cánulas para chupar bebidas y de botellas de tapón regulable, así como las gelatinas.
- Adaptar la textura de los sólidos:
 - Según la capacidad de masticación de cada persona y la severidad de la disfagia, la dieta puede basarse en alimentos enteros, de fácil masticación, que se puedan chafar con tenedor, y los triturados.
 - Hay que evitar los alimentos y las preparaciones que contienen o desprenden líquidos, como las sopas, los platos caldosos, la fruta con jugo o mojar pan, galletas o bollería en la leche.
 - Los alimentos duros, secos, fibrosos o que se disgregan en la boca (como frutos secos, biscotes, arroz, guisantes, etc.) se consideran de riesgo en las personas con disfagia.
 - Es aconsejable que la alimentación no sea monótona y cuidar el aspecto de las preparaciones. En el caso de las dietas trituradas, se pueden triturar por separado los diferentes ingredientes o preparaciones para diferenciar sus sabores y colores.

OTRAS RECOMENDACIONES



- Estar muy despierto y correctamente sentado durante las comidas.
- Comer despacio, en un ambiente tranquilo, sin distracciones y dedicando tiempo suficiente a masticar bien los alimentos.
- Evitar que los tragos o las cucharadas sean excesivamente voluminosos. No introducir más comida en la boca si todavía está llena.
- Evitar echar la cabeza hacia atrás en el momento de tragar e intentar inclinarla ligeramente hacia abajo. Los vasos con escotadura pueden ser útiles para tomar líquidos en esta postura.
- Asegurar una higiene oral exhaustiva después de cada comida.

Si sufre disfagia y tiene problemas para beber y/o comer, puede revisar los apartados de enriquecimientos e hidratación (ver páginas 33 y 36).

Si necesita ayuda para el manejo de la disfagia, contacte con su centro de atención primaria, dietista-nutricionista y/o logopeda.



Red social y entorno de apoyo

- Encontrar momentos para uno mismo permite reflexionar, leer, crear y disfrutar del crecimiento individual. Pero el aislamiento social o la falta de relación con otras personas puede afectar a su estado de ánimo y resultar perjudicial para su salud.
- Relacionarse con otras personas es enriquecedor, una oportunidad para conocer otros puntos de vista y compartir ideas, inquietudes y buenos ratos.
- Además, tener amigos/as y personas con las que se pueda contar también puede ser de gran ayuda en momentos de dificultades.

RECOMENDACIONES



• Fomente la relación con otras personas

- Ya sean viejas amistades o nuevos/as conocidos/as.
- Existe una gran oferta de actividades sociales muy cerca en su barrio o ciudad.
- Salga de casa, quede con amigos/as para caminar en el parque, en la naturaleza o junto al mar.
- La oferta de actividades sociales responde a intereses muy diversos: centros cívicos, centros de mayores, entidades deportivas, entidades culturales, programas de voluntariado, etc.

• Procure que las relaciones con los demás sean de calidad

- Esfuércese por mantener una buena relación con la familia, amigos/as y vecinos/as.
- Cuide las amistades, llame a los/las amigos/as, quede con ellos/ellas de vez en cuando y fortalezca los vínculos.

- Procure tener familiares o amigos/as con quienes pueda contar en caso de necesidad de apoyo o acompañamiento ante cambios, pérdidas o toma de decisiones importantes.
- Establezca relaciones generosas, de confianza y equilibradas.

• Si vive una soledad no deseada, consulte a un/a profesional

- Los/Las encontrará en su centro de atención primaria.
- Le darán herramientas y recursos para afrontarla.

• Adapte el entorno de su casa

- Revise los elementos de su vivienda que le pueden dificultar la movilidad o pueden favorecer caídas o accidentes como, por ejemplo, alfombras, bañera, escalones, escaleras, pasos estrechos, etc.
- Ha de poder salir a la calle con normalidad.
- Asesórese con un/a profesional y mejore la adaptabilidad.

• Planifique el futuro

- Piense en el futuro y en las limitaciones y necesidades que podría tener y como quisiera vivirlas.
- Manifieste sus deseos, voluntades y preferencias para que puedan ser respetados en el futuro.
- Puede expresar su voluntad y/o sus preferencias por escrito en un documento de voluntades anticipadas.
- Puede solicitar la evaluación de su grado de dependencia y los servicios de atención a la dependencia disponibles.
- Puede pedir información, asesoramiento u orientación sobre estas cuestiones al/a la trabajador/a social sanitario/a de su centro de atención primaria.

• Busque el acompañamiento y apoyo del/de la trabajador/a social sanitario/a

- Le puede ayudar a resolver dudas, incertidumbres e inquietudes.
- Le puede orientar, informar o asesorar sobre recursos, profesionales o servicios sociales de apoyo para su bienestar.
- Le puede acompañar ante procesos personales derivados de su salud o enfermedad.

• Cúidese si es cuidador/a

- Para cuidar de otra persona, primero es necesario cuidarse a uno/a mismo/a: encuentre tiempo y espacio para usted mismo/a.
- Comparta las preocupaciones y dificultades que conllevan la dedicación y la responsabilidad de ser cuidador/a con familiares y amigos/as.
- También puede buscar el acompañamiento y apoyo del/de la trabajador/a social sanitario/a de su centro de atención primaria.



**CONSORCI SANITARI
DEL MARESME**

Más información sobre fragilidad en la web

observatorifragilitat.csdm.cat