



CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



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

GUIA PER PREVENIR LA **FRAGILITAT** EN LES PERSONES GRANS



índex

Direcció i coordinació: **Mateu Serra-Prat**

Autors:

- **Mateu Cabré**, internista i geriatre
- **Emili Burdoy**, metge de família
- **Laia Pérez**, farmacèutica clínica
- **Marta Cuquet**, fisioterapeuta
- **Jessica Martínez**, dietista-nutricionista
- **Mònica Gimeno**, treballadora social
- **Mateu Serra-Prat**, metge especialista en medicina preventiva i salut pública

del Grup de Recerca en Sarcopènia, Fragilitat i Dependència (GRESFD) del Consorci Sanitari del Maresme (CSdM).

Producció i elaboració: **Departament de Comunicació del CSdM**.



Reconeixement - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa) o CC by-nc-sa: No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original. Això no treu que la persona que té els drets la pugui utilitzar amb finalitats comercials, només s'aplica la restricció a la resta de persones.

Presentació	2
Control de les malalties cròniques	4
• Angina de pit i infart agut de miocardi	5
• Artrosi	6
• Depressió i benestar emocional	7
• Diabetis	8
• Dolor crònic	10
• Hipertensió arterial	11
• Insomni	12
• Insuficiència cardíaca	13
• Malaltia de les artèries de les cames o malaltia arterial perifèrica	14
• Malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC)	15
• Malaltia renal crònica (MRC)	16
Ús adequat dels medicaments	17
Exercici físic	20
• Exercici aeròbic	21
• Exercici de força	22
• Exercici d'equilibri	25
• Exercici d'estiraments	27
Alimentació saludable i bon estat nutricional	29
• Alimentació saludable	30
• Enriquiments dietètics	33
• Hidratació	36
• Disfàgia	38
Xarxa social i entorn de suport	40

Presentació



El nostre país està experimentant un envelliment progressiu de la població a causa de l'augment de l'esperança de vida i la disminució de la natalitat.

L'envelliment de la població constitueix un gran repte perquè augmenta la freqüència de malalties cròniques, discapacitat i necessitat d'atenció mèdica i suport social.

La fragilitat és una síndrome geriàtrica caracteritzada per una disminució de la capacitat de resposta de l'organisme davant agressions externes que es tradueix en predisposició a patir malalties, caigudes, fractures, complicacions postoperatòries, discapacitat, dependència i institucionalització en residències geriàtriques.

La fragilitat és un estat clínic freqüent en les persones grans. Afecta aproximadament el 12% de les persones de 65 anys o més, el 20% de les persones de 75 anys o més i el 40% de les persones de 85 anys o més.






La fragilitat se sol manifestar amb la presència de **cansament, poca activitat física, pèrdua de pes, poca força muscular i alentiment de la velocitat de la marxa.** També pot anar acompanyada de **pèrdua de memòria, ansietat, depressió, incontinència urinària i/o fecal, caigudes accidentals, úlceres cutànies i altres malalties cròniques.**

La fragilitat és un estat clínic **reversible**. Hi ha intervencions que han demostrat ser efectives per prevenir o revertir la fragilitat. L'efectivitat d'aquestes intervencions és més gran per prevenir la fragilitat (en ancians i ancianes prefràgils) que per revertir-la (en ancians i ancianes fràgils). Com més precoçment s'inicien aquestes intervencions més efectives són.


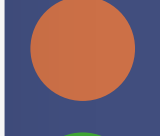

L'objectiu d'aquesta guia és contribuir a prevenir la fragilitat en les persones de 65 anys o més per tal que puguin dur una vida autònoma el màxim temps possible.

La fragilitat ha de ser diagnosticada per un/a professional sanitari/ària, però una **prova senzilla per valorar l'estat de fragilitat és la següent:**

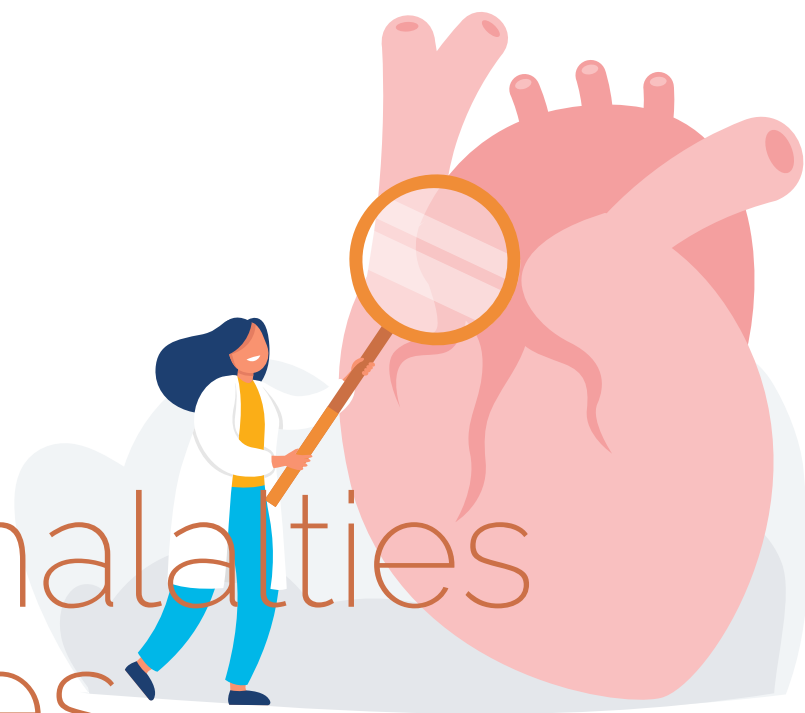
Contesti aquestes preguntes:

	1 punt	0 punts
 S'ha sentit cansat/ada durant les quatre últimes setmanes?	Sí	No
 Té dificultat per pujar 10 graons d'una escala sense aturar-se i sense ajuda?	Sí	No
 Té dificultat per caminar dues illes de cases sense aturar-se i sense ajuda?	Sí	No
 Pateix 4 o més malalties?	Sí	No
 Ha perdut més del 5% de pes durant l'últim any?	Sí	No

Sumi els punts:

-  » **FRÀGIL:** si té **3 punts o més** es considera que presenta un alt risc de ser fràgil.
-  » **PREFRÀGIL:** si te **1 o 2 punts** es considera que és prefràgil (ha iniciat un procés de fragilització).
-  » **ROBUST/A:** si té **0 punts** es considera que és robust/a.

Control de les malalties cròniques



- Una malaltia crònica és aquella que, un cop diagnosticada, dura tota la vida o un període de temps superior a sis mesos.
- Patir malalties cròniques pot afavorir la fragilitat.
- És important tenir un bon control de les malalties cròniques per evitar, en la mesura del possible, les seves complicacions.
- Faci els controls de seguiment periòdics que li recomani el/la seu/seva metge o l'equip d'atenció primària.

Les malalties cròniques més freqüents que poden afavorir la fragilitat són les següents:

Malalties cròniques

Angina de pit i infart agut de miocardi



- El cor bomba la sang perquè circuli per tot el cos.
- El múscul del cor (miocardi) també necessita que li arribi sang per rebre oxigen i alimentar-se.
- Les artèries que alimenten el cor s'anomenen artèries coronàries.
- Si les artèries coronàries es tapen, una part del cor queda sense oxigen. Aleshores pot passar:
 - Que la manca de reg duri poc i no causi la mort de les cèl·lules del miocardi: es produeix una angina de pit.
 - Que la manca de reg sigui més prolongada i causi la mort de les cèl·lules del miocardi (la part del miocardi afectada ja no es recupera): es produeix un infart agut de miocardi.
- Els símptomes de l'angina de pit són: molèstia, sensació de pes, opressió o dolor al pit que es pot estendre als braços o al coll. Sol estar provocada per un esforç i cedeix amb el repòs.
- Els símptomes de l'infart agut de miocardi són dolor o molèsties al pit de les mateixes característiques que en l'angina de pit. Poden ser més intensos i sovint s'acompanyen d'ofec, sudoració i sensació de gravetat.

RECOMANACIONS



- Si té hipertensió, controli's bé la tensió arterial.
- Si té diabetis, controli's bé els nivells de sucre en sang.
- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- No fumi. Tampoc són aconsellables els cigarrets electrònics.
- Eviti el consum d'alcohol.
- Faci exercici de forma habitual:
 - Camini a pas lleuger un mínim de 30 minuts al dia, cinc dies per setmana.
 - La intensitat adequada és aquella que permet mantenir una conversa sense dificultat mentre es fa l'exercici.
 - No estigui més de dos dies seguits sense fer exercici.
 - Si ha patit una angina de pit o un infart agut de miocardi, consulti el/la seu/seva metge sobre la intensitat de l'exercici que pot practicar.
- Prengui correctament tota la medicació que li ha receptat el/la seu/seva metge.
 - Si li han implantat stents per obrir les artèries, ha de prendre tractament antiagregant indefinidament. No suspengui en cap cas aquest tractament pel seu compte.

Malalties
cròniques

Artrosi



- L'artrosi és una malaltia degenerativa del cartilag de les articulacions que afecta principalment els genolls, els malucs, les mans i la columna vertebral.
- Els símptomes de l'artrosi són dolor, inflamació, rigidesa i dificultat per fer moviments com ara caminar, pujar escales quan afecta les articulacions de les cames, o utilitzar tissors o obrir pots quan afecta les mans.
- Acostuma a afectar les persones grans (un terç de la població major de 65 anys pateix artrosi) i és més freqüent en les dones, especialment després de la menopausa.
- Altres factors que afavoreixen l'artrosi són:
 - Desgast o ús excessiu de l'articulació, ja sigui a causa d'una activitat professional o d'una activitat física intensa.
 - Traumatismes o fractures.
 - Sobrepès i obesitat.
- El tractament inicial consisteix a disminuir l'excés de pes, quan n'hi ha, i practicar exercici suau regularment.

RECOMANACIONS



- Mantingui's actiu/iva i practiqui regularment activitat física d'intensitat moderada:
 - Caminar, anar amb bicicleta, nedar i fer gimnàstica aquàtica o taitxí són bones opcions.
 - Eviti els esports de contacte o de gran sobrecàrrega física.
- Descansi i adopti hàbits posturals correctes:
 - El repòs relatiu és beneficiós durant les fases en què la malaltia provoca més dolor.
 - Segui en cadires amb respallter recte, on els malucs i els genolls mantinguin una posició natural i els peus toquin a terra.
- Eviti sobrecarregar les articulacions:
 - No aixequi pesos excessius i procuri no estar dret/a molta estona.
 - Els bastons ajuden a descarregar l'articulació i poden ser útils quan estan afectats els genolls o els malucs. Si té afectada la cama dreta, ha d'agafar el bastó amb la mà esquerra i viceversa.
- Porti sabates planes o de mig tacó, amb sola gruixuda.
- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- Si té excés de pes, procuri combinar l'alimentació saludable amb suficient exercici físic per afavorir la pèrdua de greix corporal però conservant la massa muscular.
- Protegeixi les articulacions de possibles lesions (amb turmelleres, genolleres, etc.).

Malalties
cròniques

Depressió i benestar emocional



- L'estat d'ànim deprimat es relaciona amb la presència de fragilitat.
- També s'ha observat que com més severos són els símptomes de la depressió més gran és el risc de fragilitat.
- La depressió es pot tractar de manera efectiva en la majoria de casos.
- El tractament de la depressió pot ser:
 - Psicològic.
 - Farmacològic: amb medicaments antidepressius.
El tractament amb medicaments sol ser progressiu i se n'augmenta la intensitat (nombre de medicaments o dosi d'aquests) si els símptomes no remeten.
El tractament sol ser llarg i els efectes poden tardar unes setmanes a aparèixer.

RECOMANACIONS



- Si se sent trist/a, vagi al metge. És important una bona diagnosi per poder establir el tractament més adequat.
- Segueixi el tractament que li ha indicat el/la seu/seva metge.
- No abandoni el tractament si no nota una millora immediata perquè aquesta pot tardar unes setmanes a aparèixer.
- Procuri dormir bé.
- Intenti dedicar temps a practicar activitats que li agradin o el/la facin sentir bé.
- Eviti l'aïllament social, mantingui el contacte amb els familiars i els/les amics/igues.

Malalties
cròniques

Diabetis



- La diabetis és una malaltia que es caracteritza per un augment de la concentració de sucre en sang.
- Afecta un 20% de les persones de 65 anys o més.
- Amb els anys pot presentar complicacions, especialment si no s'ha fet un bon control dels nivells de sucre en sang.
- Les principals complicacions es poden produir a les artèries (que s'obstrueixen), a la retina (pèrdua de visió), al peu (úlceres), al ronyó (no filtra bé la sang) o als nervis (pèrdua de sensibilitat).
- Les cures diàries i els estils de vida tenen una influència demostrada i molt important en l'aparició de complicacions. El control quotidià de la malaltia és en mans de cada persona.
- És important seguir les recomanacions dels/de les professionals sanitaris/àries amb relació a la dieta, l'exercici físic, els medicaments i els controls periòdics dels nivells de sucre en sang.

RECOMANACIONS



Recomanacions dietètiques

- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- Moderi la quantitat d'aliments com ara arròs, pasta, patates, llegums i pa.
- Si pren cereals, millor que siguin integrals.
- Seleccioni fruita que no sigui massa madura i combini-la preferiblement amb altres aliments (lactis, fruita seca o postres).
- Eviti els aliments rics en sucres d'absorció ràpida: sucre (blanc o morè), mel, melmelada, suc de fruita, orxata, begudes ensucrades, postres làcties ensucrades, galetes, brioixeria i altres dolços. Pot utilitzar edulcorants com la sacarina.
- Eviti el consum d'alcohol.
- Si té excés de pes, procuri combinar l'alimentació saludable amb suficient exercici físic per afavorir la pèrdua de greix corporal però conservant la massa muscular.

Recomanacions d'exercici físic

- Practiqui exercici de forma habitual.
- Camini a pas lleuger un mínim de 30 minuts al dia, cinc dies per setmana.
- La intensitat adequada és aquella que permet mantenir una conversa sense dificultat mentre es fa l'exercici.

- No estigui més de dos dies seguits sense fer exercici.
- Pot fer altres classes d'exercici com ara ballar, anar amb bicicleta, natació, jardineria, etc.
- Posi's mitjons i porti un calçat còmode.
- No faci exercici en dejú ni després d'haver menjat molt. Porti sempre un sobre de sucre a la butxaca per si nota suor, tremolors o marejos provocats per una baixada de sucre.
- Begui aigua durant l'activitat i després d'aquesta.
- Porti a sobre una nota on s'indiqui que és diabètic/a. Informi el/la professional que supervisa l'activitat.
- Les persones que s'injecten insulina han de menjar un suplement abans de la sessió per evitar baixades de sucre en sang.

Altres recomanacions

- No fumi. Tampoc són aconsellables els cigarrets electrònics.
- Cuidi's els peus. Els/Les pacients amb diabetis tenen més risc de patir úlceres als peus, que són difícils de curar.
 - Renti's els peus cada dia.
 - Eixugui-se'ls amb una tovallola suau i sense fregar-se'ls. Eixugui's bé l'espai entre els dits.
 - Posi's crema hidratant als talons i a les plantes, però mai entre els dits.
 - No utilitzi pólvores de talc.
- Consulti el seu equip d'atenció primària si té algun dubte.

Malalties cròniques

Dolor crònic



- El dolor agut és símptoma d'una malaltia o una lesió, un advertiment que al cos li passa alguna cosa. Actua com un mecanisme de defensa.
- El dolor té un component subjectiu important que fa que cada persona el visqui d'una manera diferent.
- A vegades, el dolor persisteix en el temps, de manera que deixa de ser un símptoma per convertir-se en una malaltia amb un fort impacte en la qualitat de vida.
- Les persones amb dolor crònic poden patir ansietat, depressió o alteració dels patrons del son, tenir dificultats per portar a terme les activitats habituals i reduir les relacions socials.
- El dolor crònic és més freqüent en les dones, augmenta amb l'edat i és causat principalment per problemes osteomusculars com l'artrosi.
- Les persones que pateixen dolor físic tenen més risc de fragilitzar-se.
- El tractament del dolor crònic requereix un abordatge integral, incloent-hi, a part dels medicaments, altres intervencions com rehabilitació, dieta o suport psicològic.

RECOMANACIONS



- Segueixi les pautes de tractament analgèsic prescrites pel/per la seu/seva metge.
- Mantingui's físicament actiu/iva. Consulti amb el/la metge quina pot ser l'activitat física més adequada per a vostè.
- Mantingui una postura correcta.
- Utilitzi un calçat adequat.
- Procuri dormir bé. El dolor pot produir trastorns del son que sovint es poden resoldre amb uns bons hàbits d'higiene del son.
- Intenti dedicar temps a practicar activitats que li agradin o el/la facin sentir-se bé.
- Eviti l'aïllament social, mantingui el contacte amb els familiars i els/les amics/igues.
- Adreci's a associacions de pacients per posar-se en contacte amb persones que també conviuen amb el dolor. Compartir la seva experiència el/la pot ajudar a sentir-se millor.
- Si se sent deprimat/ida o angoixat/ada, consulti amb el/la seu/seva metge la possibilitat d'obtenir suport psicològic. L'estat d'ànim influeix en la manera com es percep el dolor.

Malalties cròniques

Hipertensió arterial



- És l'elevació sostinguda de la pressió que la sang exerceix a les parets de les artèries.
- Té dos components:
 - Pressió arterial sistòlica: és la pressió arterial màxima quan el cor es contreu en bategar (sístole).
 - Pressió arterial diastòlica: és la pressió arterial mínima quan el cor no es contreu (diàstole).
- Una persona pateix hipertensió arterial quan, de forma sostinguda o repetida, té la pressió arterial sistòlica igual o superior a 140 mm Hg o bé la pressió arterial diastòlica igual o superior a 90 mm Hg.
- Amb el temps, la hipertensió arterial pot produir lesions a les artèries i incrementa el risc de patir malalties com ara ictus o infart agut de miocardi.
- La hipertensió arterial és fàcil de diagnosticar i té un tractament eficaç i senzill.
- Un bon seguiment de la pauta de medicació i un bon control dels valors de pressió arterial permeten reduir les complicacions d'aquesta malaltia.

RECOMANACIONS



- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- Procuri menjar sense sal. Pot utilitzar espècies com a substitutiu.
- Minimitzi el consum d'aliments rics en greix de mala qualitat i en sal com ara embotits, botifarra, formatges curats, plats precuinats, llaunes, patates xips, etc.
- Redueixi el consum d'aigua amb gas i altres begudes carbonatades.
- Faci exercici de forma habitual:
 - Camini a pas lleuger un mínim de 30 minuts al dia, cinc dies per setmana.
 - La intensitat adequada és aquella que permet mantenir una conversa sense dificultat mentre es fa l'exercici.
 - No estigui més de dos dies seguits sense fer exercici.
 - Pot fer altres classes d'exercici com ara ballar, anar amb bicicleta, natació, jardineria, etc.
- Segueixi correctament el tractament que li ha prescrit el/la seu/seva metge.

Malalties cròniques

Insomni



- És la dificultat per adormir-se o mantenir-se adormit/ida, despertar-se precoçment o no tenir un son reparador.
- Les preocupacions, algunes malalties, el ritme de vida i certs medicaments són algunes de les causes de l'insomni.
- L'insomni és més freqüent en les dones i en les persones majors de 60 anys, les que pateixen un trastorn mental, les que estan sotmeses a molt d'estrès, les que treballen de nit o amb canvis de torn freqüents i les que viatgen sovint a llargues distàncies.

RECOMANACIONS



- Si l'insomni persisteix més de 15 dies, consulti el/la seu/seva metge de capçalera.
- Adopti hàbits d'higiene del son:
 - Vagi a dormir sempre a la mateixa hora.
 - Estableixi un ambient silenciós i fosc.
 - Intenti eliminar les causes que produeixen insomni com ara dolor o situacions d'estrès.
 - Faci 30 minuts d'exercici físic cada dia.
- Si els hàbits d'higiene del son no són suficients, pot prendre medicaments que ajuden a relaxar-se i agafar el son, però sempre sota prescripció i supervisió d'un/a metge.
- No prengui medicaments per dormir més d'un o dos mesos seguits.

Malalties cròniques

Insuficiència cardíaca



- La insuficiència cardíaca es produeix quan el cor no bomba la quantitat de sang que necessita el cos. Quan això passa, la sang s'acumula als pulmons i després a les cames.
- Els principals símptomes de la insuficiència cardíaca són: falta d'aire o fatiga, dificultat per respirar quan s'està ajagut/uda, tos seca persistent, cames inflades, augment d'orina durant la nit, augment sobtat de pes o palpitations.
- Diverses patologies poden causar una insuficiència cardíaca: infart agut de miocardi, hipertensió arterial, malalties de les vàlvules del cor o arrítmies cardíacques.
- Són signes d'alarma de descompensació de la insuficiència cardíaca:
 - Necessitat de dormir incorporat/ada.
 - Increment de la sensació de falta d'aire.
 - Peus, turmells o abdomen inflats.
 - Augment ràpid de pes.
 - Tos seca persistent.
 - Dolor al pit.
 - Empitjorament de la sensació de cansament.
 - Mareig o pèrdua de consciència.
 - Disminució de la quantitat d'orina diària.
- Un tractament adequat pot millorar els símptomes de la insuficiència cardíaca.

RECOMANACIONS



- Eviti l'obesitat.
- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- Minimitzi el consum d'aliments amb greix de mala qualitat i sal com ara embotits, botifarra, formatge, plats precuinats, snacks com ara patates xips, etc.
- Redueixi el consum d'aigua amb gas i altres begudes carbonatades.
- No fumi.
- Eviti l'alcohol.
- Controli l'estrès.
- Pesis de forma habitual i si augmenta sobtadament de pes consulti el/la metge.
- Controli's la tensió arterial i mantingui-la per sota de 140/90 mm Hg.
- Faci exercici moderat cada dia.
- Prengui la medicació que li ha prescrit el/la seu/seva metge.

Malalties cròniques

Malaltia de les artèries de les cames o malaltia arterial perifèrica



- L'arterioesclerosi consisteix en l'engruiximent de les parets de les artèries, que s'estrenyen, es tornen més rígides i dificulten el pas de la sang.
- L'arterioesclerosi pot afectar les artèries de les cames, que no reben la quantitat de sang necessària, especialment quan es fa exercici i augmenten les necessitats d'aportació d'oxigen i aliments.
- Quan no arriba prou sang als músculs apareixen símptomes, principalment:
 - Dolor muscular als malucs, a les cuixes o als panxells en fer exercici (caminar, pujar escales, etc.).
 - Entumiment o debilitat.
 - Sensació de fred a la part inferior de la cama, en comparació amb l'altra extremitat.
 - Úlceres que no es curen als peus o a les cames.
- Les principals causes de l'arterioesclerosi són el tabac, les dietes riques en greixos, la hipertensió arterial, la diabetis i la manca d'exercici físic o sedentarisme.

RECOMANACIONS



- No fumi.
- Controli's la tensió arterial i mantingui-la per sota 140/90 mm Hg.
- Si té diabetis, controli's adequadament els nivells de sucre en sang.
- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29).
- Eviti el consum d'alcohol.
- Faci exercici de forma habitual:
 - Camini un mínim de 30 minuts al dia, cinc dies per setmana.
 - Adapti el ritme i la intensitat de la marxa de manera que no li produeixi dolor.
 - Si sent dolor a les cames aturi's, descansi i quan hagi desaparegut totalment torni a caminar a un ritme una mica més lent.
- Prengui correctament la medicació que li ha prescrit el/la seu/seva metge.

Malalties cròniques

Malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC)



- És una de les malalties respiratòries cròniques més freqüents.
- Està causada principalment pel tabac.
- Es caracteritza per tos, ofec persistent i limitació comprovada del pas de l'aire per les vies aèries.
- A vegades es produeixen empitjoraments ràpids dels símptomes respiratoris (aguditzacions) que requereixen tractament addicional.
- Se sol associar amb altres malalties cròniques.
- Els objectius del tractament són:
 - A curt termini: alleujar els símptomes, millorar la tolerància a l'exercici i millorar la qualitat de vida.
 - A llarg termini: reduir la freqüència i la gravetat de les aguditzacions, alentir la progressió de la malaltia, prevenir les complicacions i reduir la mortalitat.

RECOMANACIONS



- No fumi. És la mesura més eficaç per alentir la progressió de la malaltia.
- Compleixi correctament la pauta de medicació prescrita pel/per la seu/seva metge.
- Utilitzi correctament els inhaladors. Si té dubtes, consulti el/la seu/seva metge o la infermera.
- Tracti precoçment les aguditzacions.
- Vacuni's contra la grip (cada any), la COVID-19 i la pneumònia.
- Segueixi una alimentació saludable (vegeu apartat "Alimentació saludable", pàg. 29) i eviti el consum d'alcohol.
- Controli's regularment el pes. Eviti l'obesitat però també la pèrdua involuntària de pes i massa muscular.
- Participi en programes d'educació sanitària sobre l'MPOC. Al seu centre d'atenció primària li donaran recomanacions específiques sobre exercici físic i nutrició.
- Consulti el seu equip d'atenció primària si té algun dubte.

Malalties
cròniques

Malaltia renal crònica (MRC)



- El 90% de les persones que pateixen malaltia renal crònica no ho saben perquè és una patologia asimptomàtica en els primers estadis.
- Més d'un terç dels casos d'MRC es relacionen amb la diabetis.
- En persones amb diabetis, la pressió arterial alta és el predictor més important de desenvolupament d'MRC.
- El diagnòstic i el tractament precoç de l'MRC permeten reduir-ne les complicacions i evitar que progressi.
- Amb els anys, les malalties renals augmenten el risc de patir algunes malalties del cor i dels vasos sanguinis i poden accelerar la fragilitat i empitjorar el pronòstic vital.

RECOMANACIONS



- Si té diabetis, controli's adequadament els nivells de sucre en sang i la tensió arterial.
- Mantingui un bon estat d'hidratació. El/La seu/seva metge li dirà la quantitat d'aigua que ha de beure cada dia en funció del seu pes i de la severitat de l'MRC que pateix.
- Si l'MRC avança, és possible que requereixi una dieta específica i restringir el consum d'alguns aliments. El/La seu/seva metge li indicarà la dieta adequada en funció dels resultats de les seves analítiques.

Ús adequat dels medicaments



- L'ús de medicaments augmenta amb l'edat atès que també augmenta la freqüència de malalties.
- Tots els medicaments tenen efectes beneficiosos i, alhora, efectes secundaris no desitjats.
- Els medicaments s'han de prendre quan el balanç entre els efectes desitjats i els no desitjats és favorable als primers. El/La metge i el/la farmacèutic/a són els professionals que poden fer adequadament aquesta valoració.
- Amb l'edat apareixen alguns canvis a l'organisme que poden afavorir alguns efectes secundaris (no desitjats) dels medicaments.
- Quan es pren més d'un medicament hi ha el risc que l'efecte d'un resulti modificat (potenciat o inhibit) per la presència d'un altre.
- Com més medicaments es prenen més gran és el risc que es produeixin interaccions entre ells i que apareguin efectes secundaris.
- Els efectes secundaris poden ser molt diversos i poden incloure reaccions al·lèrgiques, mareig, caigudes, mal de cap, cansament, diarrees, etc.
- La situació d'una persona i de les seves malalties pot variar al llarg del temps, per la qual cosa s'ha de revisar periòdicament la medicació i establir-hi els canvis necessaris.
- Com més medicaments es prenen més difícil és prendre'ls correctament, quan toca, sense oblidar-se'n i d'acord amb les indicacions del/de la metge.
- Si els medicaments no es prenen de forma correcta perden efectivitat i augmenta el risc que apareguin efectes secundaris.

COM SEGUIR CORRECTAMENT EL TRACTAMENT



- Disposi d'una llista de tot el tractament (indicacions, dosis, durada del tractament, etc.).
- Guardi la medicació sempre al mateix lloc i, si és possible, molt visible.
- Prengui la medicació a la mateixa hora, establint i seguint una rutina diària.
- Utilitzi eines de recordatori com ara calendaris o alarmes al telèfon mòbil.
- Utilitzi pastillers o sistemes personalitzats de dosificació amb l'objectiu de facilitar l'organització de la medicació per dies i preses.
- Disposi de tota la informació necessària sobre la malaltia, el tractament farmacològic i les conseqüències d'un seguiment irregular.
- Recorri al suport de la família i els amics durant el tractament per afavorir-ne l'adherència.
- Informi els/les professionals sanitaris/àries si apareixen efectes adversos o qualsevol problema relacionat amb la medicació.
- No s'automediqui.



Conseqüències de l'automedicació

Augment del risc de:

- Efectes secundaris, reaccions adverses i intoxicacions.
- Interaccions amb altres medicaments o amb aliments que en redueixen l'efectivitat.
- Dependència o addicció.
- Emmascarament de símptomes que pot dificultar un diagnòstic i un tractament adequats.
- El mal ús dels antibiòtics n'afavoreix la pèrdua d'efectivitat.

RECOMANACIONS



- Informi el/la metge de tots els medicaments que està prenent, ja sigui amb o sense prescripció mèdica, així com de plantes medicinals o suplementos nutricionals.
- Informi el/la metge de les al·lèrgies i/o les reaccions adverses prèvies quan li prescriguin nous medicaments.
- Entengui bé la recepta mèdica, conegui els medicaments, per a què serveixen, la dosi, la freqüència, la durada del tractament i si s'han d'administrar amb o sense aliments.
- Si pren diversos medicaments, consulti si es poden administrar de forma simultània.
- Pregunti o obtingui informació sobre els possibles efectes secundaris o les reaccions adverses associades.
- Conservi els medicaments dins de l'envàs original i asseguri's de conservar-los adequadament.
- Consulti prèviament si pot o ha de manipular els medicaments, per exemple fraccionar els comprimits o obrir les càpsules.
- Consulti si hi ha formes farmacèutiques alternatives que facilitin l'administració com ara solucions orals, gotes, etc.
- No acumuli medicaments a casa per evitar confusions i caducitats.
- Segueixi sempre les recomanacions dels/de les professionals sanitaris/àries.
- Consulti el seu equip d'atenció primària o el seu/la seva farmacèutic/a en cas de qualsevol dubte relacionat amb la medicació.





Exercici físic

QUÈ CAL SABER ABANS DE PRACTICAR EXERCICI FÍSIC?



- L'exercici físic s'ha de fer amb cura i amb un equipament (roba i calçat) adequat ja que una mala execució pot provocar lesions.
- Cal estar ben hidratat i tenir un bon estat nutricional.
- En cas de practicar l'activitat a l'exterior s'han d'evitar les hores de més calor. Si fa sol, cal utilitzar crema solar, ulleres de sol i gorra i, si fa fred, anar correctament abrigat.
- Perquè l'exercici tingui efectes en la salut s'ha de practicar de forma periòdica i constant al llarg del temps.
- L'inici de l'exercici físic ha de ser progressiu i se n'ha d'anar augmentant lentament la intensitat.
- Adaptar l'exercici als gustos personals en millora l'adherència i la satisfacció.
- Les activitats grupals també poden ajudar a millorar l'adherència a l'exercici.
- No faci exercici físic si ha patit desmaís, arrítmies o té una malaltia del cor descompensada (amb símptomes) o la tensió arterial alta.
- Consulti amb el/la seu/seva metge quina classe d'exercici físic pot fer si pateix asma o una malaltia crònica del cor o dels pulmons.
- Cal aturar l'activitat física si apareix dolor, sensació d'ofec, mareig o palpitations.
- És important adaptar l'exercici físic a les necessitats i capacitats de cada persona.
- En cas de dubte, consulti un/a professional de l'àmbit de la salut o de l'esport.

BENEFICIS DE L'EXERCICI FÍSIC



- Ajuda a mantenir o millorar la força muscular.
- Redueix el risc de caigudes i lesions.
- Redueix el risc de patir algunes malalties cròniques com ara hipertensió arterial, insuficiència cardíaca, insuficiència respiratòria o diabetis.
- Redueix el risc de patir obesitat i dolor.
- Redueix el risc de discapacitat i dependència per portar a terme les activitats de la vida diària.
- Té efectes beneficiosos en l'estat anímic, la memòria i el benestar cognitiu.
- Millora i/o afavoreix el son i el descans nocturn.



Exercici físic

Exercici aeròbic



És aquell que pretén millorar la capacitat cardiopulmonar de l'individu. Són exercicis aeròbics caminar, córrer, anar amb bicicleta, nedar o ballar.

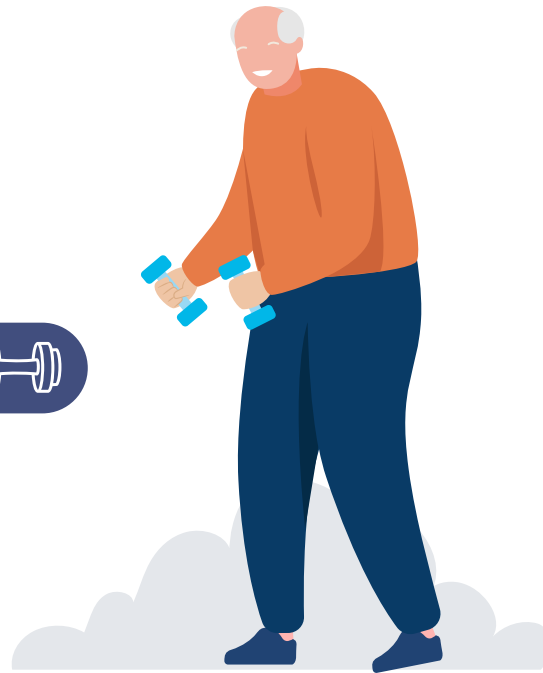
RECOMANACIONS



- Faci entre 150 i 300 minuts d'exercici aeròbic moderat per setmana. Això equival a 30-60 minuts al dia (cinc dies per setmana).
 - Les sessions han de ser sempre de més de 10 minuts seguits.
 - L'exercici aeròbic moderat pot ser caminar a pas lleuger.
- O faci entre 90 i 180 minuts d'exercici aeròbic intens per setmana. Això equival a 30-60 minuts al dia (2-3 dies per setmana).
 - L'exercici aeròbic intens pot ser córrer, anar amb bicicleta, nedar, fer gimnàstica, ballar o practicar algun esport (bàsquet, futbol, pàdel...).

Exercici físic

Exercici de força



És aquell que pretén millorar la força i/o la funció muscular. Normalment són exercicis o moviments que es fan contra una resistència (pesos, màquines...).

RECOMANACIONS



- Faci tres sessions d'exercicis de força per setmana.
 - Cada sessió hauria de durar entre 20-30 minuts.
 - En cada sessió es poden fer entre 4 i 6 exercicis de força i 2 exercicis d'equilibri diferents, segons cada persona.
 - Cada exercici (moviment) s'ha de repetir entre 8 i 12 vegades (això constitueix una sèrie).
 - Faci 2 o 3 sèries de cada exercici, separades per un minut de descans.
 - Incrementi progressivament, al llarg de dies o setmanes, el nombre de repeticions i sèries fins al màxim indicat.
 - Cal executar correctament els exercicis i triar correctament el pes utilitzat (segons s'especifica a la taula següent).

Els exercicis amb pesos es poden fer amb ampolles d'aigua de 0,5 o 1 litre o amb paquets d'arròs d'un quilo.

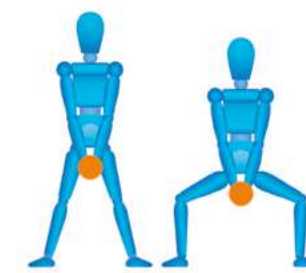
Si té alguna limitació de moviment o un dolor que li impedeix fer aquests exercicis, pot fer la sèrie d'exercicis de força suaus (pàg. següent).

2-3 sèries de 8-10 repeticions

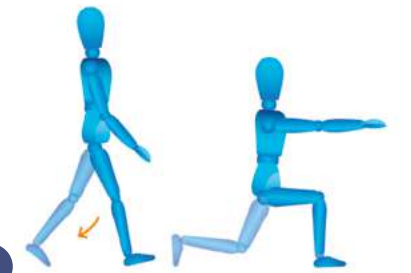
1 FLEXIÓ DE GENOLLS, AJUPIR-SE



2 FLEXIÓ DE GENOLLS AMB PES



3 PAS ENDAVANT I GENUFLEXIÓ, AIXECANT ELS BRAÇOS



4 AIXECAR LA CAMA LATERALMENT



5 ESTIRAR LA CAMA ENRERE



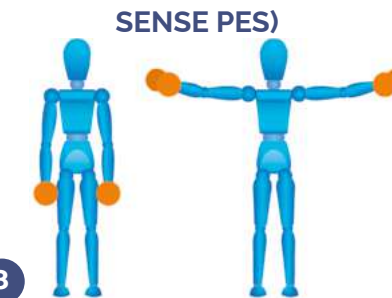
6 POSAR-SE DE PUNTETES DE MANERA REPETIDA AMB PES A LES MANS O SENSE



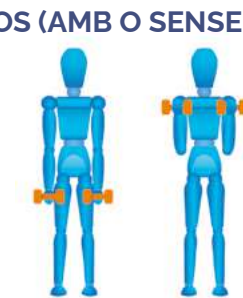
7 AIXECAR ELS BRAÇOS AMUNT AMB UN PES



8 AIXECAR ELS BRAÇOS AL COSTAT DEL COS (AMB O SENSE PES)



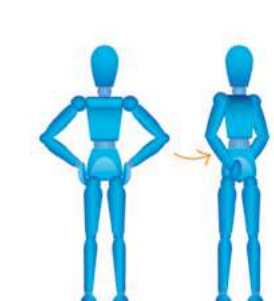
9 DOBLEGAR ELS BRAÇOS AMB ELS COLZES ENGANXATS AL COS (AMB O SENSE PES)



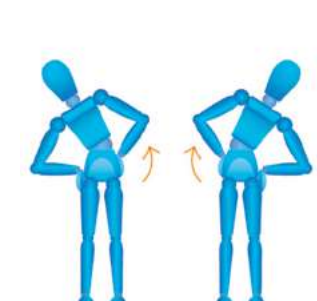
10 ESTIRAR ELS COLZES PER SOBRE DEL CAP AMB PES.



11 ROTACIÓ DE TRONC (MANS A LA CINTURA)



12 INCLINACIONS LATERALS DEL TRONC (MANS A LA CINTURA)



Exercici físic

Exercicis de força suaus



Les variacions permeten fer el treball dels diferents músculs de manera més senzilla.

<p>1 AIXECAR-SE DE LA CADIRA I ASSEURE-S'HI</p>	<p>2 ESTIRAR EL GENOLL ESTAN ASSEGUTS</p>	<p>3 GENOLLS AMUNT ESTAN ASSEGUTS</p>
<p>4 TIRAR LA CAMA ENRERE AGAFAT A UNA CADIRA</p>	<p>5 PRESSONAR UN COIXÍ AMB LES DUES CAMES</p>	<p>6 POSAR-SE DE PUNTTETES DE MANERA REPETIDA</p>
<p>7 ELEVAR LES ESPATLLES AMB PES A LES MANS</p>	<p>8 AIXECAR ELS BRAÇOS ENDAVANT AMB PES</p>	<p>9 AIXECAR ELS BRAÇOS AMB ELS COLZES ENGANXATS AL COS</p>

Exercici físic

Exercici d'equilibri



És aquell que pretén millorar l'equilibri de la persona i evitar caigudes.

Es recomanable tenir sempre un punt de recolzament proper (cadira, paret, etc.).



30 segons de treball, 15 segons de descans. 2-3 sèries cada exercici. 3 dies per setmana

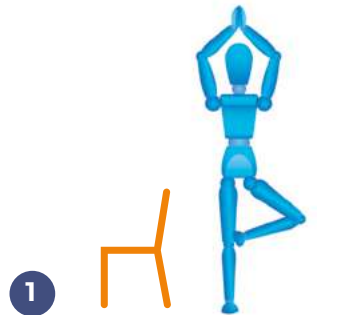
<p>1 AGUANTAR-SE DRET AMB UNA SOLA CAMA DURANT 5 SEGONS</p>	<p>2 SEGUIR UNA LÍNIA AMB UN PEU DAVANT DE L'ALTRE. FER EL MATEIX MARXA ENRERE</p>	<p>3 DIBUIXAR LLETRES A L'AIRE AMB UN SOL PEU A TERRA</p>
<p>4 EQUILIBRI SOBRE UNA TOVALLOLA</p>	<p>5 EQUILIBRI SOBRE UN COIXÍ</p>	<p>6 EQUILIBRI SOBRE UN PLA INESTABLE</p>

Exercici físic

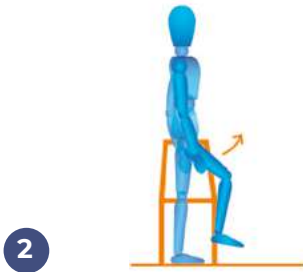
Exercicis d'equilibri més avançats



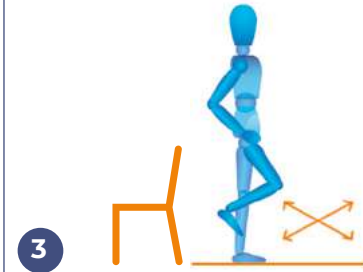
POSICIÓ DE IOGA MANTINGUDA



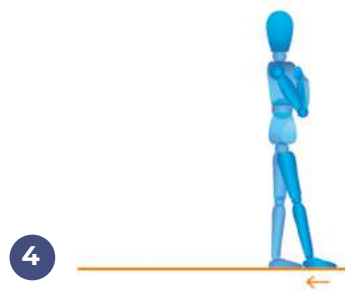
SENSACIÓ D'ESTABILITAT AMB CADIRA AL COSTAT (INTENTAR TOCAR-LA EL MÍNIM POSSIBLE)



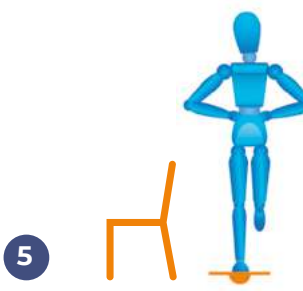
PUNTA DEL PEU AIXECADA EN LES DIFERENTS DIRECCIONS



SEGUIR UNA LÍNIA CAMINANT MARXA ENRERE



PER COMPLICAR-HO MÉS ES PODEN TANCAR ELS ULLS



Exercici físic

Exercici d'estirament



És aquell que pretén millorar el recorregut o moviment d'una articulació i reduir la rigidesa muscular.

Un cop acabada la sessió d'exercici aeròbic o de força faci 2 o 3 exercicis d'estiraments durant 5 minuts tal com s'indica a la taula següent.



15 segons per cada costat, 3 repeticions

ESTIRAMENTS D'ADDUCTORS



ESTIRAMENTS D'ESQUENA



ESTIRAMENTS DE QUÀDRICEPS



ESTIRAMENTS D'ISQUITOIBIALS
(no cal arribar amb les mans al terra però si estirar els genolls completament)



ESTIRAMENTS DE TRAPEZI I COLL



ESTIRAMENTS DE BESSONS



Exercici físic

Exercicis d'estirament suaus



ESTIRAMENTS D'ADDUCTORS



1

ESTIRAMENTS D'ESQUENA



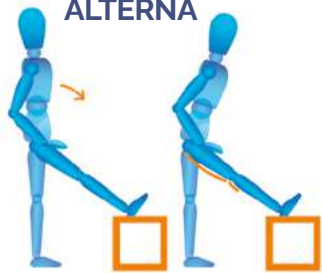
2

ESTIRAMENTS DE QUÀDRICEPS



3

ESTIRAMENTS D'ISQUITOIBIALS AMB LES DUES CAMES DE MANERA ALTERNA



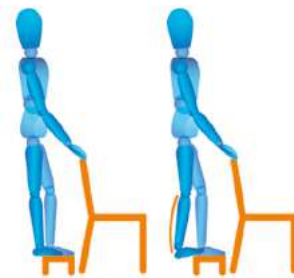
4

ESTIRAMENTS DE TRAPEZI I COLL. CAP ALS DOS COSTATS



5

ESTIRAMENTS DE BESSÓ. AMB LES DUES CAMES DE MANERA ALTERNA



6



El múscul marcat ha de tibar sense fer mal.

Alimentació saludable i bon estat nutricional



L'alimentació saludable és important al llarg de totes les etapes de la vida, ja que un bon estat nutricional contribueix a prevenir i tractar múltiples patologies.

Les persones grans poden presentar algunes característiques, com ara inapetència o una disminució de la percepció de l'olor o el gust que comprometen el consum adequat d'aliments i, per tant, el seu estat nutricional.

La nutrició i l'exercici físic són dos pilars fonamentals en la prevenció i el maneig de la fragilitat, ja que són dos factors modificables que aporten molts beneficis a salut.

Els objectius principals de l'alimentació saludable en les persones grans són:

- Promoure el consum d'aliments d'elevada qualitat nutricional i evitar possibles déficits.
- Beure suficient aigua per mantenir-se correctament hidratat i evitar la deshidratació.
- Evitar la pèrdua involuntària de pes i, especialment, evitar la pèrdua de massa muscular.
- Adaptar l'alimentació a les patologies que presenta cada persona, però evitant restriccions dietètiques innecessàries que poden comprometre l'estat nutricional.

Alimentació i nutrició

Alimentació saludable



FRUITA

3 racions diàries.

1 ració és 1 peça mitjana o 2-3 peces petites.

La pot consumir fresca sencera, al forn o al microones, en compota...

Eviti el consum habitual de suc, siguin comercials o casolans.

VERDURES I HORTALISSES

2 racions diàries.

És important que estiguin presents en tots els dinars i sopars, siguin crues o cuites.

Haurien de representar la meitat d'un plat únic o bé el primer plat.

Les pot comprar fresques, congelades, en conserva (baixes en sal), en vinagre, etc. i com més variades de colors, millor.

GREIXOS SALUDABLES

Oli d'oliva verge extra com a greix principal, tant per amanir com per cuinar (4-6 cullerades soperes diàries).

Consumeixi peix blau 2-3 vegades per setmana (p. ex.: sardina, verat, sorell...) i un grapat de fruita seca natural o torrada i llavors 3-7 dies per setmana (p. ex.: nous, ametlles, avellanes, llavors de xia o lli triturades, etc.).

FÈCULES

En cada àpat: esmorzar, dinar i sopar.

Inclouen arròs, pasta, llegums, patata, pa, etc. Productes integrals sempre que sigui possible.

S'aconsella consumir les fècules amb moderació. Només han de representar la quarta part d'un plat únic o la guarnició del segon plat.

COCCIONS RECOMANADES

Planxa, forn, microones, papillota, vapor, bullit, saltat...

Cal moderar el consum de sal (5 g o una cullerada de cafè al dia, millor si és iodada) i condimentar els plats amb herbes aromàtiques i espècies: all, pebre, comí, romaní, llorer, cúrcuma, gingebre, canyella, etc.



ALIMENTS PROTEICS

En cada àpat: esmorzar, dinar i sopar.

Poden ser d'origen animal (carn, peix, marisc, ous, lactis) o vegetal (llegums, fruita seca, llavors).

Carn blanca i vermella: 3-4 vegades per setmana. Redueixi el consum de carn vermella a 1-2 vegades per setmana com a màxim (vedella, porc, xai, cavall...) i limiti les carns processades (embotits, botifarra, salsitxes...) a un consum ocasional.

Peix blanc, blau i marisc: 3-4 vegades per setmana, incloent-hi les conserves: tonyina, sardines, verat, anxoves, escopinyes, musclos, cloïsses, etc.

Ous: 3-4 unitats per setmana.

Llegums (lenties, cigrons, mongetes seques, faves, pèsols, soja i derivats): 3-4 vegades per setmana.

★ **Després de fer exercici físic** consumeixi aliments proteics. Els iogurts enriquits en proteïnes o el mató són una bona opció.

★ **L'esmorzar** també hauria d'incloure aliments proteics (pernil dolç, gall dindi, tonyina en llauna, salmó fumad, truita...).

LACTIS

2-3 racions diàries.

Llet, iogurt, formatge.

La beguda de soja enriquida en calci és l'alternativa vegetal més similar a la llet des del punt de vista nutricional.

LÍQUIDS

Begui **1,5-2 l** de líquids al dia. L'aigua ha de ser la beguda principal, sola o en forma d'infusions, saboritzada amb fruita, amb llimona, brous, etc.

S'ACONSELLA MINIMITZAR EL CONSUM DE:

Dolços, galetes, brioixeria, postres làcties ensucrades (flams, natilles, arròs amb llet, etc.).

Sucs de fruita, begudes refrescants ensucrades, begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, etc.).

Snacks com ara patates xips, fruita seca fregida, etc.

Menjar ràpid i precuinats.

Carns grasses, embotits i carns processades.

Exemples de menús setmanals



	Dilluns	Dimarts	Dimecres
Dinar	Verdura + Pasta + Peix blanc Exemple: 1r Verdures saltades amb pasta integral. 2n Lluç a la planxa amb xampinyons	Verdura + Llegum Exemple: 1r Crema de verdures. 2n Cigrons amb espinacs.	Verdura + Arròs + Peix blau Exemple: 1r Verdures saltades amb arròs integral. 2n Salmó amb albergínia al forn.

★ Eviti el **sedentarisme** i faci exercici regularment per afavorir l'augment de la massa muscular

★ Li aconsellem un seguiment regular amb el/la **dietista-nutricionista**.

★ Recordi la importància d'un bon **descans nocturn** i l'**exposició solar** diària a les hores de menys calor.

Sopar	Verdura + Arròs + Carn vermella Exemple: 1r Sopa de verdures i arròs. 2n Llom de porc i pebrot verd a la planxa.	Verdura + Patata + Ou Exemple: 1r Amanida verda. 2n Truita de patates.	Verdura + Patata + Ou Exemple: 1r Mongeta tendra amb patates i ou dur.
-------	--	--	---

	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinar	Verdura + Patata + Carn vermella Exemple: 1r Amanida verda. 2n Mandonguilles amb patates i pèsols.	Verdura + Llegum Exemple: 1r Estofat de lleties amb verdures.	Verdura + Pasta + Marisc Exemple: 1r Amanida de tomàquet amb tonyina en llauna. 2n Fideus a la cassola amb gambes i calamars.	Verdura + Arròs + Ou Exemple: 1r Amanida verda. 2n Arròs integral a la cubana (amb ou ferrat o a la planxa).

Sopar	Verdura + Llegum + Peix blau Exemple: 1r Espinacs a la catalana. 2n Pollastre amb guarnició d'arròs integral amb all i julivert.	Verdura + Pasta + Carn blanca Exemple: 1r Sopa de pasta. 2n Conill amb carbassó al forn.	Verdura + Patata + Ou Exemple: 1r Crema de carbassa amb patata. 2n Remenat d'espàrrecs verds.	Verdura + Llegum + Peix blau Exemple: 1r Sopa de verdures i cigrons. 2n Sardines amb guarnició d'endívies amanides.
-------	--	--	---	---

Alimentació i nutrició

Enriquiments dietètics



De vegades, les persones grans redueixen les ingestes habituals per pèrdua de gana. Això pot provocar pèrdua de pes i empitjorament de l'estat nutricional. En aquests casos s'aconsella enriquir la dieta amb aliments i preparacions rics en calories i proteïnes. L'objectiu és fer ingestes amb una elevada aportació de nutrients sense augmentar el volum dels àpats.

RECOMANACIONS



- Fraccioni la dieta en 5-6 àpats al dia de petit volum: esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò.
- Composició dels plats. Procuri que en el dinar i el sopar sempre hi hagi un aliment de cadascun d'aquests grups:
 - **Fècules:** arròs, pasta, patata, llegums.
 - **Proteïnes:** carn, peix, marisc, ous, llegums, lactis, fruita seca.
 - Carn blanca i vermella: 3-4 vegades per setmana (carn vermella màx. 1-2 vegades per setmana). Pot ser carn picada o triturada en cas que tingui dificultats per mastegar.
 - Peix blanc, blau i marisc: 3-4 vegades per setmana, incloent-hi conserves de tonyina, sardines, verat, anxoves, escopinyes, musclos, cloïsses, etc.
 - Ous: 3-4 unitats per setmana.
 - Llegums: 3-4 vegades per setmana. Poden ser en conserva.
 - **Verdura crua o cuita.**
- És important que prengui 2-3 lactis al dia: llet sencera, iogurt sencer, formatge, mató.
- Prengui diàriament 1-2 grapats de fruita seca natural o torrada: nous, ametlles, avellanes, cacauets, pistatxos...
- Afegeixi un raig d'oli d'oliva verge extra cru als plats ja cuinats, un cop servits.



Enriquiments nutricionals

Aliments rics en proteïnes

Llet sencera, llet en pols, formatge, mató, iogurt skyr o enriquit en proteïnes, ous sencers o clares d'ou, pernil dolç o salat, llegums cuits, fruita seca sencera, picada o molta (nous, ametlles, avellanes, cacauets, etc.).

Aliments rics en calories

Oli d'oliva, mantega, salses, crema de llet, cereals en pols, pa ratllat. Si no té diabetis, també pot incloure a la dieta, amb moderació, fruita seca (dàtils, panses, orellanes, figues seques, etc.), sucre, mel, melmelada, codonyat, cacau en pols, llet condensada...

Exemples d'enriquiments

Sopa de pasta → sopa de pasta amb un grapat de cigrons i un ou dur ratllat.

Truita a la francesa → truita de tonyina i gambes.

Verdures al forn → verdures al forn amb beixamel i formatge gratinat.

Purè de verdures → purè de verdures amb patata, formatgets i ou.

Tomàquet amanit → tomàquet amanit amb tonyina en llauna i olives.

Cafè amb llet semidesnatada → cafè amb llet sencera i 2 cullerades de llet desnatada en pols.

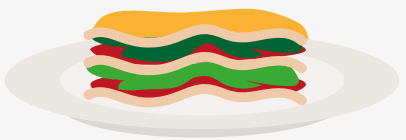
Farinetes de cereals (llet semidesnatada) → farinetes de cereals (llet sencera) amb 3 cullerades soperes de llet desnatada en pols.

Iogurt desnatat → iogurt sencer amb 2 cullerades d'ametlla molta o cacauet en pols.

Exemples de preparacions enriquides

LASANYES

- Pasta.
- Farciment de verdures i aliment proteic.
- Beixamel.
- Formatge ratllat, mantega o ametlla molta per gratinar.



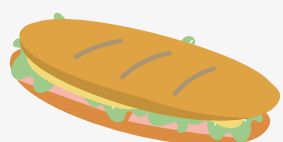
PÚDINGS O PASTISSOS SALATS

- A base d'ous.
- Llet sencera o formatge fresc desnatat batut (aprox. 5 ous per litre de llet o 650 g de formatge fresc).
- Hi pot afegir una base de pasta brisa o pasta de full.
- Són una bona opció per afegir-hi carn o peix però també es poden fer només amb verdures perquè la resta d'ingredients proporcionen una bona aportació nutricional.



ENTREPANS

- Pernil i formatge, truites, ou dur, tonyina, sardines o verat en llauna, pit de pollastre, hamburgueses, salmó fumat...
- Afegeixi-hi un bon raig d'oli d'oliva verge extra, mantega, maionesa...



BATUTS

- A base d'un aliment de cadascun d'aquests grups:
- Llet sencera o iogurt.
- Fruita, procurant que sempre hi hagi com a mínim mig plàtan.
- Flocs de civada, fruita seca molta i/o llet desnatada en pols.
- Al seu gust: cafè, cacau en pols, canyella...



BARRETES ENERGÈTIQUES

- Casolanes o comercials a base de fruita seca, cacau, coco molt, etc.



Exemples de suplementos hipercalòrics i hiperproteics per prendre entre àpats (mig matí, berenar, postres, ressorpó...):

- Dàtils farcits de pistatxos.
- Mel i mató amb nous.
- Codonyat amb formatge semi o curat.
- Compota de fruita amb ametlla molta.
- Batut de civada i plàtan: llet sencera (150 ml), plàtan (50 g), civada en flocs (2 cullerades soperes plenes, 20 g), ametlla molta (2 cullerades soperes, 20 g), llet desnatada en pols (2 cullerades soperes, 20 g).
- Batut de xocolata: llet sencera (150 ml), mató (1 terrina individual, 125 g), cacau pur en pols (2 cullerades soperes plenes, 20 g), edulcorant al seu gust.



ALTRES RECOMANACIONS



- Recordi la importància d'evitar el sedentarisme i mantenir un estil de vida tan actiu com pugui. Li aconsellem fer exercici físic regularment per afavorir l'augment de la massa muscular.
- Li aconsellem un seguiment regular amb el/la dietista-nutricionista.



Alimentació
i nutrició

Hidratació



L'aigua constitueix més de la meitat del nostre pes i és un element vital per al correcte funcionament de l'organisme.

Diàriament absorbim aigua dels aliments i les begudes, però amb l'edat es produeixen alguns canvis que poden afavorir la deshidratació:


- Disminueix la sensació de set i de gana, i augmenta de la sensació de sacietat després de menjar o beure.
- Dificultat per empassar (disfàgia).
- Es beu menys per temor de patir episodis d'incontinència urinària o d'haver d'anar sovint al lavabo.

La deshidratació, encara que sigui lleu, pot produir cansament, mal de cap, debilitat, confusió mental, mareig o descompensació de malalties cròniques.

RECOMANACIONS



- S'aconsella beure cada dia entre 1,5 i 2 litres d'aigua repartits al llarg del dia o 8-10 gots d'aigua. Es calcula que calen 30 ml d'aigua per cada quilo de pes en dones i 35 ml d'aigua per cada quilo de pes en homes.
- L'aigua ha de ser la beguda principal. Es pot prendre sola, en forma d'infusions o saboritzada amb suc de llimona o taronja, trossos de fruita, talls de gingebre, fulles de menta, sifó, etc.
- Begui al llarg del dia i no esperi a tenir set. Tingui una ampolla d'aigua visible per recordar-se que ha de beure i controlar la quantitat d'aigua que pren.
- Begui més durant el matí i a la tarda fins a 2-3 hores abans d'anar a dormir per reduir la necessitat d'orinar durant la nit o patir episodis d'incontinència urinària.
- Begui 1 o 2 gots d'aigua addicionals els dies de més calor o quan faci exercici o surti a caminar.
- Begui 3 gots d'aigua addicionals en cas de vòmits, diarrees, febre i respiració accelerada. En ocasions pot ser necessari prendre sèrum oral (de venda en farmàcies).

 En cas de diarrees, eviti les begudes esportives i ensucrades ja que poden fer que empitjori.



ALTRES BEGUDES

Infusions calentes i fredes	Preferiblement sense afegir-hi sucre. S'han d'evitar en cas de tractament amb Sintrom ja que poden interaccionar amb aquest medicament.
Brous	Poden ser casolans o comercials, però s'ha de vigilar que continguin poca quantitat de greix i sal (< 1,25 g sal/100 mL).
Aigua amb gas	És preferible que no sigui la beguda principal perquè pot augmentar la tensió arterial, però es pot prendre en combinació amb aigua sense gas o diluïda al 50%.
Cafè	És preferible que sigui natural i no torrefacte i prendre'l amb poc sucre o sense. En persones amb hipertensió no habituades al cafè amb cafeïna s'aconsella el cafè descafeïnat.
Sucs de fruita	S'haurien de consumir de forma ocasional. Es poden diluir al 50% amb aigua per reduir els sucres.
Gelatines	Preferiblement sense sucre. No estan indicades en persones que presenten disfàgia amb líquids ja que es desfan a la boca. En aquests casos s'aconsella utilitzar espessidors.
Begudes comercials refrescants	S'han de consumir ocasionalment. Les begudes "zero" o "light" contenen edulcorants, per la qual cosa tampoc són aconsellables en el dia a dia.

RECORDI QUE...



- Quan prengui la medicació ha de beure un got sencer d'aigua .
- Si pren suplement de ferro és aconsellable que els combini amb alguna fruita cítrica (taronja, llimona, aranja, kiwi, etc.), però no és imprescindible que sigui en forma de suc.
- Beure aigua pot millorar el restrenyiment.
- Les begudes alcohòliques afavoreixen la deshidratació.
- En cas d'insuficiència renal severa o insuficiència cardíaca descompensada, consulti amb el/la seu/va metge quanta aigua pot beure.



Què és la disfàgia?

- És la dificultat per empassar líquids i/o sòlids a causa d'un deteriorament del mecanisme de la deglució. Sol començar amb dificultat per empassar líquids.
- Les persones que pateixen disfàgia tenen més risc de broncoaspiració, és a dir, que una part de la ingesta arribi als bronquis i els pulmons en lloc d'anar a l'estómac. Per aquest motiu, la principal complicació de la disfàgia són les infeccions respiratòries i les pneumònies.
- A més, la disfàgia també afavoreix la malnutrició i la deshidratació, afecta la qualitat de vida i s'associa amb més mortalitat.
- Les persones amb més risc de patir disfàgia són les majors de 70 anys, les que han patit un ictus, les que presenten alguna malaltia neurològica (com Alzheimer o malaltia de Parkinson) i les que pateixen un càncer de cap i coll.

Com identificar-la?

- Els senyals més freqüents són: tos, canvi de veu, ennuegaments, raspada (necessitat d'escurar-se el coll) i sensació que queden restes de menjar al coll mentre es menja o després de menjar o beure, pèrdua de pes, febre o infeccions respiratòries de repetició sense causa aparent.
- Si pateix sovint algun d'aquests símptomes consulti el seu/la seva metge.

Tractament

- El principal tractament de la disfàgia és l'adaptació de la viscositat dels líquids i la textura dels sòlids de la dieta.
- L'objectiu és aconseguir una deglució tan segura com sigui possible, que no es produeixin broncoaspiracions i evitar la malnutrició i la deshidratació.



RECOMANACIONS DIETÈTIQUES



- Augmentar la viscositat dels líquids:
 - Pot ser necessari l'ús d'un espessidor, un producte en pols que s'afegeix als líquids i que en modifica la viscositat. Segons la severitat de la disfàgia, li indicaran viscositat nèctar o púding.
 - Una alternativa a l'espessidor són les aigües gelificades.
 - Es desaconsella l'ús de cànules per xuclar begudes i d'ampolles de tap regulable, així com les gelatines.
- Adaptar la textura dels sòlids:
 - Segons la capacitat de masticació de cada persona i la severitat de la disfàgia, la dieta es pot basar en aliments sencers, de fàcil masticació, que es puguin aixafar amb forquilla, i els triturats.
 - Cal evitar els aliments i les preparacions que contenen o desprenen líquids, com les sopes, els plats caldosos, la fruita amb suc o sucra pa, galetes o brioixeria a la llet.
 - Els aliments durs, secs, fibrosos o que es disgreguen a la boca (com ara fruita seca, biscotes, arròs, pèsols, etc.) es consideren de risc en les persones amb disfàgia.
 - És aconsellable que l'alimentació no sigui monòtona i tenir cura de l'aspecte de les preparacions. En el cas de les dietes triturades, es poden triturar per separat els diferents ingredients o preparacions per diferenciar-ne els sabors i colors.

ALTRES RECOMANACIONS



- Estar ben despert i correctament assegut durant els àpats.
- Menjar a poc a poc, en un ambient tranquil, sense distraccions i dedicant temps suficient a mastegar bé els aliments.
- Evitar que els glops o les cullerades siguin massa voluminosos. No ficar-se més menjar a la boca si encara és plena.
- Evitar tirar el cap enrere en el moment d'empassar i intentar inclinar-lo lleugerament cap avall. Els gots amb escotadura poden ser útils per prendre líquids en aquesta postura.
- Assegurar una higiene oral exhaustiva després de cada àpat.

Si pateix disfàgia i té problemes per beure i/o menjar, pot revisar els apartats d'enriquiments i hidratació (vegeu pàgines 33 i 36).

Si necessita ajuda per al maneig de la disfàgia, contacti amb el seu centre d'atenció primària, dietista-nutricionista i/o logopeda.



Xarxa social i entorn de suport

- Trobar moments per a un mateix permet reflexionar, llegir, crear i gaudir del creixement individual. Però l'aïllament social o la falta de relació amb altres persones pot afectar el seu estat d'ànim i ser perjudicial per a la seva salut.
- Relacionar-se amb altres persones és enriquidor, una oportunitat per conèixer altres punts de vista i compartir idees, inquietuds i bones estones.
- A més, tenir amics/igues i persones amb qui es pot comptar també pot ser de gran ajuda en moments de dificultats.

RECOMANACIONS



• Fomenti la relació amb altres persones

- Ja siguin velles amistats o noves coneixences.
- Hi ha una gran oferta d'activitats socials molt a prop al seu barri o ciutat.
- Surti de casa, quedi amb amics/igues per caminar al parc, a la natura o vora el mar.
- L'oferta d'activitats socials respon a interessos molt diversos: centres cívics, casals de gent gran, entitats esportives, entitats culturals, programes de voluntariat, etc.

• Procura que les relacions amb els altres siguin de qualitat

- Esforçis per mantenir una bona relació amb la família, els/les amics/igues i els/les veïns/ïnes.

- Cuidi les amistats, truqui els/les amics/igues, quedi amb ells/elles de tant en tant i enforteixi els vincles.
- Procura tenir familiars o amics/igues amb qui pugui comptar en cas de necessitat de suport o acompanyament davant canvis, pèrdues o presa de decisions importants.
- Estableixi relacions generoses, de confiança i equilibrades.

• Si viu una soledat no desitjada, consulti un/a professional

- En trobarà al seu centre d'atenció primària.
- Li donaran eines i recursos per fer-hi front.

• Adapti l'entorn de casa seva

- Revisi els elements de casa que li poden dificultar la mobilitat o poden afavorir caigudes o accidents com ara catifes, banyera, graons, escales, passos estrets, etc.
- Ha de poder sortir al carrer amb normalitat.
- Assessoris amb un/a professional i millori'n l'adaptabilitat.

• Planifiqui el futur

- Pensi en el futur i en les limitacions i necessitats que podria tenir i com les voldria viure.
- Manifesti els seus desitjos, voluntats i preferències perquè puguin ser respectats en el futur.
- Pot expressar la seva voluntat i/o les seves preferències per escrit en un document de voluntats anticipades.
- Pot sol·licitar l'avaluació del seu grau de dependència i els serveis d'atenció a la dependència disponibles.
- Pot demanar informació, assessorament o orientació sobre aquestes qüestions al/a la treballador/a social sanitari/ària del seu centre d'atenció primària.

• Busqui l'acompanyament i el suport del/de la treballador/a social sanitari/ària

- El/La pot ajudar a resoldre dubtes, incerteses i inquietuds.
- El/La pot orientar, informar o assessorar sobre recursos, professionals o serveis socials de suport per al seu benestar.
- El/La pot acompanyar davant processos personals derivats de la seva salut o malaltia.

• Cuidi's si és cuidador/a

- Per tenir cura d'una altra persona, primerament cal tenir cura d'un/a mateix/a: trobi temps i espai per a vostè mateix/a.
- Comparteixi les preocupacions i dificultats que comporten la dedicació i la responsabilitat de ser cuidador/a amb familiars i amics/igues.
- També pot buscar l'acompanyament i el suport del/de la treballador/a social sanitari/ària del seu centre d'atenció primària.



**CONSORCI SANITARI
DEL MARESME**

Més informació sobre fragilitat al web

observatorifragilitat.csdm.cat