

FRAGILIDAD EN ADULTOS MAYORES

La fragilidad, comúnmente asociada con la edad, incluye varias características (ver abajo). Los adultos mayores frágiles son débiles, a menudo tienen muchos problemas médicos complejos, tienen menor habilidad para vivir de forma independiente, pueden tener habilidades mentales reducidas y con frecuencia requieren de ayuda para sus actividades cotidianas (vestirse, comer, ir al baño, movilidad). La mayoría de los adultos mayores frágiles son mujeres (en parte debido a que las mujeres viven más que los hombres), tienen más de 80 años y a menudo reciben cuidados de un hijo adulto. Debido a la rápida tasa de crecimiento de la población de 65 años de edad o mayor, el número de personas mayores frágiles aumenta cada año.

¿Qué es la fragilidad?

Poca actividad física
Debilidad muscular
Funcionamiento más lento
Fatiga o poca resistencia
Pérdida de peso involuntaria

Para ser considerada frágil, una persona debe tener 3 o más de estas características. Las personas que son frágiles tienen más propensión a volverse discapacitadas, a ser hospitalizadas y a tener problemas de salud. Las investigaciones han mostrado que las personas que fuman, las personas con depresión o con problemas médicos de largo plazo y aquellas que tienen bajo peso son más propensas a volverse frágiles. Los adultos mayores frágiles son más propensos a desarrollar infecciones debido a que su sistema inmunológico no funciona tan bien como el de los adultos mayores sanos. Las infecciones simples pueden causar más daño, hasta la muerte, en personas mayores frágiles que en individuos de la misma edad que son sanos. La desnutrición es también común entre los adultos mayores frágiles. La pérdida de masa muscular (más de la normal con el envejecimiento sano) puede derivarse de una dieta baja en proteínas. Debido a la incapacidad de planear y preparar sus propios alimentos, los individuos mayores frágiles pueden no consumir suficiente proteína y calorías para mantener su peso corporal y su salud.

Prevención

Haga actividad física todos los días, estructurando el ejercicio según las habilidades de la persona. Caminar es útil para mejorar la buena salud del corazón, el equilibrio y masa muscular. Los ejercicios que usan resistencia como pesas o bandas desarrollan músculo y ayudan

a reducir la rigidez de las articulaciones y el dolor. Incluso los aumentos pequeños en la aptitud corporal pueden mejorar los síntomas de la fragilidad.

Mantener la mente activa es importante para los adultos mayores. Los acertijos o crucigramas, las lecturas, los juegos y socializar son buenas maneras de mantener la agudeza mental.

Reconozca y trate la depresión, otras enfermedades psiquiátricas y los problemas médicos para prevenir el avance de la fragilidad.

Mantenga una buena nutrición con una dieta balanceada que incluya proteína (para mantener la masa muscular), frutas y verduras, fibra y líquidos (especialmente en climas cálidos).

Fuentes: Instituto Nacional del Envejecimiento; Sociedad Americana de Geriátría; Consejo Nacional del Envejecimiento; Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades.

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico viejoportal@viejoportal.com