FRAGILIDAD EN EL ANCIANO

AUTORES: Inma Martí Cervera[1]

1)CS de Alborache; Alborache. Grupo de Trabajo Atención al Mayor SoVaMFiC

PALABRAS CLAVE: fragilidad, geriatría

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: Ausencia de conflictos de intereses.

Persona responsable para la correspondencia:

Inma Martí Cervera

inmarcer@gmail.com

Fecha edición ficha: 04/06/2025

FRAGILIDAD EN EL ANCIANO

Síndrome clínico geriátrico caracterizado por disminución de la reserva funcional y mayor vulnerabilidad ante eventos adversos (caídas, hospitalización, dependencia, muerte)

SIGNOS CLAVE

Edad ≥ 70 años; pérdida de movilidad o equilibrio; caídas repetidas o recientes; velocidad de marcha lenta; actividad física reducida, pérdida de peso no intencionada (>5% en 6-12 meses); fatiga o debilidad general; deterioro cognitivo leve; polifarmacia (>5 fármacos)

HERRAMIENTAS RÁPIDAS DE DETECCIÓN

Test de FRAIL (0-5 PUNTOS):

FATIGABILIDAD ¿Qué parte del tiempo durante las últimas 4 semanas se sintió cansado/a?	1 = Todo el tiempo; 2 = La mayoría de las veces; 3 = Parte del tiempo; 4 = Un poco del tiempo; 5 = En ningún momento Las respuestas de «1» o «2» se califican con 1 punto y todas las demás con 0 puntos.
RESISTENCIA ¿Tiene alguna dificultad para subir 10 escalones sin descansar por usted mismo/a, sin ningún tipo de ayuda?	Sí = 1 punto No = 0 puntos
DEAMBULACIÓN Por sí mismo/a y sin el uso de ayudas, ¿tiene alguna dificultad para caminar varios cientos de metros?	Sí = 1 punto No = 0 puntos
COMORBILIDAD Para 11 enfermedades, se pregunta: ¿Alguna vez un/a médico/a le dijo que usted tiene …?	HTA, DM, cáncer (que no sea un cáncer de piel de menor importancia), enfermedad pulmonar crónica, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca congestiva, angina de pecho, asma, artritis, ictus y enfermedad renal. De 5 a 11 enfermedades = 1 punto De 0 a 4 enfermedades = 0 puntos
PÉRDIDA DE PESO ¿Cuánto pesa con la ropa puesta, pero sin zapatos? [Peso actual]; Y hace un año en (MES, AÑO), ¿cuánto pesaba con la ropa puesta, pero sin zapatos? [Peso hace 1 año]	Cálculo del porcentaje de cambio de peso: $\frac{Peso\ \ ace\ 1\ año - peso\ actual}{Peso\ \ ace\ 1\ año} \times 100$ <5 = 0 puntos ≥5, indica una pérdida de peso >5% = 1 punto

Si la Escala FRAIL es ≥1 se considera como alta probabilidad de fragilidad y se recomienda realizar un abordaje de la fragilidad.

Test de la marcha 4 m:

Medición del tiempo que la persona tarda en recorrer 4 metros a su ritmo habitual. Se realizan 2 intentos y se elige el mejor tiempo.
VM <0,8 m/s→alta probabilidad de fragilidad (>**5 segundos** en recorrer los 4 metros)
El menor cambio significativo serían 0,05 m/s y un cambio sustancial serían 0,1 m/s.

Test up and go:

Medición del tiempo en el que se tarda en levantarse de una silla, caminar 3 metros, darse la vuelta y sentarse nuevamente. Se considera con alta probabilidad de fragilidad a aquellas personas con **TUG >12 segundos**

Índice Frágil-VIG:índice de fragilidad basado en la valoración geriátrica integral (calculadora disponible en https://es.c3rg.com/index-fragil-vig)

EVALUACIÓN COMPLEMENTARIA E INTERVENCIONES CLAVES EN AP

	Sarcopenia	**Nutrición**	**Caídas**	**Función cognitiva**	**Estado afectivo**	**Polifarmacia**
Evaluación	Test SARC-F Fuerza de prensión	MNA o pérdida de peso	TUG Velocidad de la marcha…	MMSE, Test del Reloj, Pfeiffer	GDS-5	revisión de medicación
Medidas	Ejercicio multicomponente: fuerza, resistencia, equilibrio (p. ej. Vivifrail)	aporte proteico adecuado + vitamina D	revisión visual, calzado, ayudas técnicas	Estimulación cognitiva y afectiva Red de apoyo / entorno social		deprescripción (criterios STOPP-START, Beers…)

Derivación si: deterioro funcional rápido, sospecha de demencia, necesidad de VGI.
Se aconseja realizar una reevaluación cada 3-6 meses. Importancia de la coordinación con enfermería y trabajador social. Los planes de cuidados son individualizados.

BIBLIOGRAFÍA

- Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al. Frailty in olderadults: evidencefor a phenotype. J Gerontol A BiolSciMedSci. 2001;56(3):M146–M157.
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Guía de atención al paciente geriátrico frágil en Atención Primaria. semFYC; 2020.
- British GeriatricsSociety. FitforFrailty – Consensusbestpracticeguidanceforthecare of olderpeople living withfrailty in community and outpatientsettings. BGS; 2014.
- Ministerio de Sanidad. Guía de Práctica Clínica sobre Fragilidad en Personas Mayores. Ministerio de Sanidad; 2019.
- Izquierdo M et al. VIVIFRAIL: Programa de ejercicio físico para personas mayores frágiles. Universidad Pública de Navarra; 2021.