

# advant**A**GE

MANAGING FRAILTY



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



**CONCLUSIONES  
ADVANTAGE**

# Conclusiones Advantage

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en las personas mayores. En contraste con la definición tradicional de salud en la vejez, que equiparaba salud a la ausencia de enfermedad, esta definición destaca el objetivo de cualquier abordaje en salud en las personas mayores: mantener y aumentar la capacidad de hacer lo que se desea.

Para mantener la salud de las personas mayores, es decir, para mantener la capacidad de hacer lo que desean, es fundamental prevenir la fragilidad además de evitar y controlar el desarrollo de enfermedades crónicas. La fragilidad es un síndrome asociado al envejecimiento que afecta a diferentes sistemas y aumenta el riesgo de la persona mayor de desarrollar discapacidad, dependencia, institucionalización, caídas, hospitalizaciones e incluso la muerte.

Los socios de ADVANTAGE JA han hecho una revisión de todos los artículos científicos publicados sobre el tema y éstas son sus conclusiones principales:

- La fragilidad es muy común. La literatura muestra una prevalencia general de fragilidad de aproximadamente el 18% en la población total mayor de 65 años (12% en habitantes de la comunidad y 45% en institucionalizados) en la UE.
- La fragilidad no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Es una condición potencialmente reversible que puede volver espontáneamente a un estado robusto (no frágil), especialmente en sus primeras etapas.
- Las primeras etapas de fragilidad son el objetivo más apropiado para la intervención porque es más probable que reviertan a un estado no frágil (robusto).
- El diagnóstico precoz de la fragilidad es efectiva. Existen herramientas validadas tanto para el cribado como para la confirmación diagnóstica.
- El tratamiento de la fragilidad es efectivo y rentable para fomentar vidas más largas y saludables. La Valoración Geriátrica Integral, una evaluación multidimensional que incluye componentes médicos, físicos, cognitivos y sociales, es la herramienta estándar para el manejo de la fragilidad. Es esencial para poder prescribir la intervención más adecuada.
- La prescripción individualizada de ejercicio, la nutrición adecuada, el manejo de

enfermedades crónicas según la capacidad funcional, evitar la polifarmacia y sus consecuencias y promover la independencia y prevenir nuevos eventos son intervenciones efectivas para controlar la fragilidad. Las intervenciones múltiples son más efectivas que las intervenciones simples.

- Los modelos de atención desempeñan un papel central en el manejo de la fragilidad. Un modelo de atención que garantice la coordinación de los cuidados, integrando la atención sanitaria y social es el modelo más efectivo para manejar la fragilidad. La evidencia ya ha mostrado resultados positivos de costo-efectividad. Modelos que no cumplan estos requisitos aumentan el desarrollo de fragilidad y dependencia.
- Todos los profesionales sanitarios y de otros ámbitos que trabajan con personas mayores necesitan tener conocimientos sobre la fragilidad. Estos conocimientos son clave no solo para la prevención y el tratamiento de la fragilidad, sino también para la planificación del sistema de atención a los pacientes frágiles, el desarrollo de políticas públicas sobre envejecimiento y la investigación de nuevas evidencias científicas.
- La investigación sobre las causas de la fragilidad, su detección y diagnóstico y las intervenciones que son efectivas debe recibir los recursos financieros y humanos, públicos y privados, acordes a la prioridad de salud que supone la fragilidad.

## Recomendaciones ADVANTAGE

Teniendo en cuenta las conclusiones previas, los miembros de ADVANTAGE han identificado diez áreas en las que los Estados Miembros o las diferentes regiones, en nuestro caso Ciudades o Comunidades Autónomas (CCAA), deben centrar sus esfuerzos para abordar de manera efectiva la fragilidad. En función de las circunstancias y prioridades de cada Estado Miembro se trabajará en mayor o menor grado cada una de estas áreas.

- **ÁREA 1:** crear conciencia sobre la fragilidad en la población general, involucrar a todos los interesados en envejecimiento y empoderar a las personas mayores a ser parte activa del cambio necesario.
- **ÁREA 2:** Lograr el compromiso político para el abordaje de la fragilidad.
- **ÁREA 3:** Promover el envejecimiento saludable y prevenir la fragilidad.
- **ÁREA 4:** diagnosticar precozmente la fragilidad.

- ÁREA 5: tratar y manejar de manera adecuada la fragilidad.
- ÁREA 6: Establecer y mejorar de manera continua la atención a las personas frágiles mediante un sistema integrado que garantice la atención continua.
- ÁREA 7: Promover la educación y formación de todos los profesionales.
- ÁREA 8: Favorecer la investigación en fragilidad.
- ÁREA 9: Apoyar el abordaje de la fragilidad con fondos propios y mediante el uso de nuevas tecnologías.
- ÁREA 10: Monitorizar la implementación y evaluar la rentabilidad del cambio.

En el documento final de ADVANTAGE (Promoción del Envejecimiento Saludable a través de un abordaje de la Fragilidad) se explica el objetivo de cada una de estas áreas, se detallan acciones concretas y se recomiendan posibles indicadores. Además, en cada área se incluye una Buena Práctica, como ejemplo.

La versión final de este documento se presentará en Bruselas el día 27 de noviembre. El día 1 de octubre se presentará en Andalucía.