



## Aprendamos de *Adulto Mayor Activo*

---

Se considera adulto mayor a las personas mayores de 65 años. En Chile, la esperanza de vida es de 83 años para las mujeres y 77 para los hombres. Si bien podemos considerar esta realidad como positiva, debemos promover una buena calidad de vida en este tiempo ganado. Esta se relaciona con el surgimiento de nuevas posibilidades de desarrollo y autonomía.



## *¿Qué es envejecimiento activo?*

Es el término adoptado por la OMS a fines de los 90, para transmitir un mensaje más amplio que el de envejecimiento saludable. Se refiere al proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. "Activo" se refiere a lo social, económico, espiritual, cultural y cívico, no simplemente a la capacidad de mantenerse físicamente activo.

Envejecimiento activo se puede definir como un estado de salud o ausencia de enfermedad; habilidad funcional o ausencia de discapacidad, y de óptimo funcionamiento cognitivo y físico, con un alto compromiso con la vida.

Para lograr este objetivo, se debe brindar especial atención a la detección y tratamiento de los adultos mayores pertenecientes al grupo en riesgo de dependencia, los llamados adultos mayores vulnerables o en fragilidad física.

## *¿Qué es un adulto mayor vulnerable o con fragilidad física?*

Se refiere a la condición que acompaña con cierta frecuencia al proceso de envejecimiento, previo a la aparición de las condiciones incapacitantes e incluso a la necesidad de cuidados por otras personas. La persona sufre una pérdida imperceptible de reserva fisiológica que la vuelve proclive a sufrir incapacidad y deterioro físico, mental o social.

La detección precoz de esta situación permite proponer medidas preventivas que han demostrado postergar la caída en dependencia hasta las edades más avanzadas de la vida.

## ¿Qué cambios del envejecimiento predisponen a la fragilidad física?

- **Disminución de la fuerza muscular:** se ha descrito una disminución de la fuerza muscular de un 40% entre los 30 y los 80 años. La evaluación de la función de los miembros inferiores a través de pruebas de equilibrio, velocidad de la marcha y habilidad de sentarse y levantarse de una silla demuestran el nivel de fuerza muscular de los individuos.
- **Alteraciones del funcionamiento articular:** el cartílago articular se hace menos elástico y menos capaz de soportar sobrecargas sin presentar fisuras. La rigidez de los tendones aumenta con la edad y se acentúa con la inmovilidad.
- **Fallas de visión, audición, marcha y equilibrio:** los sistemas vestibulares (oídos), visuales y de propiocepción (sistema neuronal que da cuenta de la postura), suelen mostrar un deterioro significativo con el envejecimiento.
- **Sistema hormonal:** hay estudios que sugieren que la disminución de la hormona del crecimiento (GH) puede ser responsable de muchos fenómenos del envejecimiento.



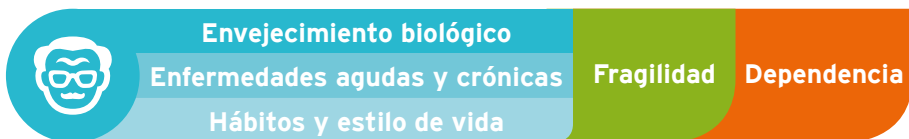
## ¿Qué hábitos y estilos de vida favorecen a los adultos mayores?

- **Nutrición adecuada:** la obesidad aumenta tres veces el riesgo de fragilidad física, ya que reduce la tolerancia al ejercicio, lo que se traduce en sarcopenia (pérdida de masa muscular). Para una adecuada alimentación es importante cuidar la salud dental y comer acompañado, lento y sin la televisión encendida. Se debe preferir la dieta mediterránea, que incluya frutas, verduras y pescado, legumbres y aceites vegetales. Es importante realizar tres comidas al día.
- **Actividad física:** acentúan la pérdida muscular propia del envejecimiento, pudiendo llegar a constituir un cuadro de sarcopenia, marcador central de fragilidad. Se ha demostrado que mantenerse medio día en cama aumenta en un 20% el riesgo de dependencia anual en mayores de 70 años. En Chile, uno de cada dos adultos mayores no realiza ejercicio físico.
- **Actividades sociales:** participar, asociarse, estar con otros es una contribución importante a la salud física y mental de las personas. Solo la mitad reconoce que semanalmente visita amistades o parientes, o practica algún pasatiempo, y un tercio participa en alguna organización, preferentemente grupos religiosos o clubes de adulto mayor.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Algunos son de índole biológica atribuibles al envejecimiento, otros se deben al estilo de vida del individuo y, por último, están los que son consecuencia de las enfermedades padecidas por la persona.

Los potenciales factores de riesgo permiten identificar a aquellos adultos mayores que requieren eventuales intervenciones, ya sean preventivas o terapéuticas, como también estrategias para disminuir o retardar la fragilidad.



## ¿Qué enfermedades dejan a los adultos mayores en riesgo de fragilidad física?

Las patologías agudas y crónicas, de no ser manejadas oportunamente, tienden a producir limitaciones funcionales y motoras en las personas, lo que la hace independiente de otros, y afecta su estado de ánimo y nutricional.

La Tercera Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (Senama y Universidad de Chile 2013) muestra que el 44% de los adultos mayores no acude regularmente a un centro asistencial, a pesar de la alta prevalencia de enfermedades crónicas detectadas en este grupo.

Las enfermedades crónicas más frecuentes son: diabetes, osteoartritis, hipertensión y enfermedad depresiva.

Un tercio de los encuestados (34%) reconoce síntomas depresivos como sentirse inútil, aburrirse o padecer ansiedad o estrés. La mayoría (69%) reconoce haber presentado dolor de espalda, rodillas, caderas u otras articulaciones en los seis meses previos. Predisponen a fragilidad las enfermedades agudas que implican reposo prolongado, bajo peso o uso de corticoides.

Las personas mayores generalmente consumen un alto número de medicamentos, lo que conlleva a un riesgo elevado de interacciones farmacológicas, esto significa que el efecto de un fármaco puede verse alterado cuando se administra en conjunto con otro. En la encuesta se encontró que casi un cuarto toma más de seis fármacos y solo un 16% no toma ningún medicamento.

# ¿Cuáles son las medidas preventivas?

## *Decálogo para un envejecimiento activo*

1

Comer poco, pero bien, preferir dieta mediterránea. Beber moderadamente.

6

Mantenerse informado de lo que pasa a su alrededor (barrio, ciudad, país, mundo).

2

Evitar el tabaco y otros tóxicos.

7

Divertirse.

3

Mantener la actividad física moderada.

8

No dejar de estudiar, al menos de leer.

4

Cuidar la salud y prevenir enfermedades.

9

Programar la jubilación y ocupar el tiempo libre.

5

Evitar la soledad. Es importante agruparse, emparejarse.

10

Nunca es tarde para emprender y menos para aprender.

# ¿Podemos detectar y evaluar la fragilidad física?

Este estado previo a la dependencia puede pasar inadvertido o considerarse como manifestación del envejecimiento normal.

**Conteste las siguientes preguntas para evaluar si hay presencia de fragilidad física:**

¿Se encuentra fatigado?

Sí

No

¿Se cansa al subir una escalera?

Sí

No

¿Se fatiga cuando camina más de una cuadra?

Sí

No

¿Tiene más de cinco enfermedades?

Sí

No

¿Ha perdido más del 5% de su peso habitual en los últimos seis meses?

Sí

No

## **Interpretación:**

Más de tres respuestas positivas: **estado de fragilidad.**

Una o dos respuestas positivas: **prefrágil.**

La detección de fragilidad solo es posible mediante una evaluación multidimensional realizada por un equipo de profesionales médicos que incluye elementos clínicos y pruebas complementarias, con una revisión seriada en el tiempo.

# ¿Cuáles son las medidas de tratamiento de la fragilidad en adultos mayores?

Existen numerosas causas de fragilidad física. La evidencia científica avala cuatro posibles tratamientos eficaces:

- **Ejercicio (resistencia y aeróbico):** incrementa el rendimiento funcional, velocidad de marcha, balance, reduce depresión y riesgo de caídas. Es necesario realizar entre 45 y 60 minutos de ejercicios tres veces a la semana.
- **Suplemento calórico y proteico:** la baja de peso es uno de los componentes mayores de la fragilidad; los suplementos alimenticios son efectivos para recuperar el peso, incrementar la masa y mejorar la fuerza muscular. Por lo tanto, son sinérgicos con los ejercicios de resistencia.
- **Vitamina D:** en adultos mayores con déficit de esta vitamina, su suplementación, reduce caídas, fracturas de cadera y mortalidad, además, mejora la función muscular.
- **Reducción de la polifarmacia:** es reconocida como uno de los principales contribuyentes a la fragilidad en adultos mayores; la reducción de fármacos inapropiados reduce los efectos secundarios. Debe acudir a su médico para que evalúe sus medicamentos.



Otras causas potenciales de fragilidad tienen tratamiento específico, como la depresión, déficit visual o auditivo, problemas cognitivos, entre otros.



Desde la asistencia geriátrica, los esfuerzos están dirigidos a conservar la funcionalidad el máximo posible, evitando, postergando o minimizando la dependencia.

## Servicio de Geriatría

Edificio Consultas y Diagnóstico  
Av. Manquehue 1410, piso 7  
Teléfono: (56) 22210 1102

Clínica Alemana de La Dehesa  
Av. José Alcalde Déllano 12205, piso 3  
Teléfono: (56) 22910 7000

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°43 / 2° Edición / Marzo 2017

**Representante Legal:** Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,  
**Comité Editorial:** Dra. Pamela Chávez, Alejandra Krefft.



**Alemana**<sup>®</sup>

Si es tu salud, es la Alemana.<sup>®</sup>

**Clínica Alemana  
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura  
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana  
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura  
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana  
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea  
Teléfono: (56) 22910 7000