



LA [FRAGILIDAD] DEL ADULTO MAYOR: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA

ANABEL MARTÍNEZ DURÁN¹, MARÍA DE LOS ÁNGELES MAYA MARTÍNEZ¹, ANA MARÍA DURÁN IBARRA¹ y OSCAR DONOVAN CASAS PATIÑO¹

¹ Universidad Autónoma del Estado de México. annibl_md@hotmail.com

Introducción: Los síndromes geriátricos son problemas casi exclusivos de los ancianos, tienen una alta prevalencia entre ellos en los distintos niveles asistenciales y son fuentes de discapacidad funcional y/o social. Según la American Geriatric Society la fragilidad es un síndrome fisiológico caracterizado por la disminución de las reservas y reducción de la resistencia a los estresores, resultado de una declinación acumulativa de sistemas fisiológicos que provoca vulnerabilidad para resultados adversos de salud. **Desarrollo:** se señalan que dos cambios físicos asociados con el envejecimiento parecen ser las causas principales de la fragilidad, estos son, la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y la pérdida de masa ósea (osteopenia). El término sarcopenia describe la pérdida de masa muscular esquelética relacionada con el proceso de envejecimiento y puede considerarse como un signo dentro del síndrome de fragilidad. La osteopenia, definida como la disminución de la masa ósea en el rango entre - 1.0 a - 2.5 desviaciones estándar en la densitometría ósea; desde el punto de vista clínico el individuo frágil presenta signos y síntomas característicos, comorbilidades y condicionantes sociodemográficos por lo que es importante que el médico de primer contacto los tenga en mente para brindar una mejor atención y como medida preventiva educar al adulto y adulto mayor en la prevención de este síndrome. **Conclusión:** el conocimiento que el adulto y adulto mayor tenga de las medidas preventivas para evitar el Síndrome de fragilidad dar por resultado mejor calidad de vida a este grupo de edad.

Palabras clave: Síndromes Geriátricos, Fragilidad, sarcopenia y ostiopenia