



▶ I%XFVDU

▶ I%XFVDU DOXGIFFP  
 +RPH  
 0 DUFDCRUH1 X-HWR  
 EX\FDCRUHQVMSI JICDI  
 5 XDM6 DOXCEON  
 \$ JHGGDICH\$ FARM  
 3 DUFISH-HIQ-MAPV  
 ) 2 5 2 6  
 &FP SCDUHQ-HMDVRCUDV  
 HQHD&KDW  
 8 VDFHGHVMDM3 FVMDON  
 3 LUMONV  
 \$ ( XGDI) \$ 4 V  
 8 VAI\ I3 UYDFGCG  
 ▶ I( QDF-MSDUD  
 SDFHQMV  
 \$ UAFXDMISDUDISDFHQMV  
 ▶ I( QI, QMUGHV  
 ' LVHkPIZHE

Anuncios Google

### [S. Prevención de FREMAP](#)

Sociedad de Prevención de FREMAP Líderes en Servicios de Prevención  
[www.prevencionfremap.es](http://www.prevencionfremap.es)

### [Máster Atención Primaria](#)

IL3 - Universitat de Barcelona Lidera equipos d atención primaria  
[www.il3.ub.edu](http://www.il3.ub.edu)

### [Accidentes laborales, no](#)

Prevenir riesgos de accidentes de trabajo. ¡Consultenos hoy mismo!  
[www.spibermutuamur.es](http://www.spibermutuamur.es)

### [Salud Femenina](#)

Rápida absorción. Total seguridad ¡Pruébalos gratis y vive tu vida!  
[www.tena.es](http://www.tena.es)

### [Cuidado Ancianos](#)

Cursos de Geriátría y Gerontología. A distancia y presenciales.  
[www.aprendemas.com](http://www.aprendemas.com)

## En la mitad de las personas mayores se podría prevenir la progresión a la dependencia

15/06/2009 11:18:08

La mayoría de sus problemas de salud se resuelven en el primer nivel asistencial y más del 90% de las visitas a domicilio son atendidas por el médico de familia.

Zaragoza, 12 de junio de 2009.- El envejecimiento de la población española es cada vez mayor y, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad y Política Social, somos el cuarto país más envejecido del mundo. Un 95% de la población mayor vive en su propio hogar o con sus familiares y la mayoría de sus problemas de salud se resuelven en las consultas de Atención Primaria (AP). Dentro de este colectivo, aproximadamente un 30% se considera anciano frágil, un estado de salud previo a la dependencia, por lo que requieren una atención prioritaria por parte del médico de familia.

Este profesional dedica gran parte de su tiempo al paciente mayor, que además motiva más del 90% de las visitas a domicilio. "Evitar la dependencia es intentar que los mayores alcancen la vejez con buena salud y que sean autónomas para poder realizar sus actividades cotidianas. Es importante tener en cuenta que la atención primaria es el verdadero campo de cultivo de la fragilidad, ya que es el nivel sanitario donde la prevalencia general es mayor, y además en al menos el 60% de las veces se llega a una situación de dependencia de una manera progresiva y gradual sobre la que es viable intervenir" afirma el doctor Iñaki Martín Lesende, del Grupo de Atención al Mayor de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

Para el presidente de semFYC, el doctor Luis Aguilera, "la AP ocupa un lugar preferente, no sólo en la prevención sino también en la asistencia de la dependencia y de las personas mayores. La cercanía y el conocimiento global que este profesional tiene de este paciente pueden ayudar en gran medida a detectar más precozmente una situación de dependencia y, por tanto, a buscar soluciones, cuando aún se está a tiempo".

Éste y otros aspectos relacionados con la dependencia y con el cuidado de los mayores serán abordados durante las Jornadas de Actualización en Medicina de Familia organizadas por la semFYC y la Sociedad Aragonesa de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFYC), con la colaboración del Instituto de Formación Novartis, que se celebran durante mañana y pasado en el Palacio de Congresos Expo Zaragoza.

"Una reunión", señala el doctor José Zarco, director de las Jornadas, "que ha conseguido constituirse como un referente formativo a nivel nacional para los médicos de familia. A lo largo del año organizamos seis ediciones en diferentes ciudades españolas, lo que pone de manifiesto el gran compromiso que tenemos tanto con nuestra profesión, como con la población. Somos plenamente conscientes de que una mejor formación redundará en una atención de mayor calidad a nuestros pacientes".

### Envejecimiento activo

Según el doctor Martín Lesende, el médico de familia desempeña un papel clave no sólo en retrasar la dependencia sino además en hacer realidad el concepto de envejecimiento activo. "Aunque se considera que alguien es mayor a partir de los 65 años -añade-, existe una franja de edad entre los 65 y hasta los 80 años o más en la que cada vez más personas tienen buena salud y funcionalidad,

16 XEVUEUWH

6 XEVUEUWHID  
 QH-MADIQWIGH  
 QMFDVH  
 QRYHGDGHV

▶ I( QDF-MSDUD  
 SURI-HMRCQDV  
 \$ FF-MADIO HGGH  
 &XUAFICH( & \*  
 5 HYMBIO HovsLO  
 ▶ K QDFM

Anuncios Google

### [Cursos Medicina y Salud](#)

Cursos de Todas las Especialidades en Salud y Medicina.  
 Infórmate.  
[www.TuMaster.com/Medi](http://www.TuMaster.com/Medi)

### [Asistencia a Domicilio](#)

Cuidados en el Hogar para mayores  
 Encuentre la solución más adecuada  
[www.InfoElder.com/Ayud](http://www.InfoElder.com/Ayud)

### [Calcula Tu Peso Ideal](#)

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte!  
 0,3e/sms  
[www.blinkogold.es/Test-F](http://www.blinkogold.es/Test-F)

### [Expertos en tercera edad](#)

Residencias, apartamentos tutelados centros de día.  
 Consultoría.  
[www.gerokon.com](http://www.gerokon.com)

por lo que es muy importante promover actividades preventivas para que sigan manteniendo esa buena calidad de vida. Por ejemplo, mantener una cierta actividad física con una intensidad adecuada a las características de cada persona y una alimentación equilibrada, fomentando la dieta mediterránea”.

A partir de esa edad (75-80 años) es cuando empiezan a incidir con más intensidad los problemas de salud que generan discapacidad, y donde más se pueden detectar personas con pérdida reciente de funcionalidad. “Su atención requiere un tiempo adecuado, tanto para su detección y tratamiento, como para educarle, informarle y asesorar y apoyar a sus cuidadores principales. Se trata de una persona que aparentemente se encuentra bien, pero que su estado de salud se puede ver afectado por una simple gripe o una caída que puede provocar que ya no se pueda valer por sí misma, y comience un camino hacia una mayor dependencia, necesitando ayuda de otras para llevar a cabo sus actividades cotidianas”, explica este experto.

### **Controlar otros factores de riesgo**

En la valoración que lleva a cabo el médico de familia de estos pacientes, además de analizar su pérdida de funcionalidad, se tienen en cuenta otros factores de riesgo, como la edad avanzada –normalmente a partir de 80 años-, si han estado hospitalizados recientemente, si han sufrido caídas, si presentan alteraciones de la movilidad y del equilibrio, si padecen enfermedades de tipo osteoarticular, sensorial o cardiovascular, debilidad muscular, poca fuerza, etc.

“Es en el centro de salud”, comenta el doctor Martín Lesende, “donde se producen la mayoría de las consultas médicas. Por lo que podemos intervenir sobre los factores de riesgo modificables y actuar cuando hay un deterioro funcional incipiente. Además de los planes de cuidados que se realizan de manera selectiva sobre los ancianos que han perdido funcionalidad y de las intervenciones preventivas, es recomendable revisar periódicamente su medicación habitual, y evitar en la medida de lo posible la polifarmacia”.

Entre los factores que contribuyen a la pérdida de capacidad funcional están los de carácter físico (enfermedades, limitaciones sensoriales, etc), los psicológicos (aceptación de síntomas como algo natural) y los propiamente sociales (el comportamiento de las personas cercanas es clave).

¿Desea recibir gratuitamente estas noticias en su correo e-mail ?

[Suscríbese gratuitamente](#) a nuestro boletín

[\[Inicio\]](#) - [\[Análisis\]](#) - [\[Columnas\]](#) - [\[Envíe esta página a un amigo!\]](#)

**Lo mejor de BuscaSalud.com**  
**Gratis en su buzón**

|||XX| - 1999 - 2005 -