



Fundació de Qualitat de Vida
de les Persones Majors de la
Comunitat Valenciana

"La Fundación de Calidad de Vida de las Personas Mayores nació en 2013 con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de los mayores. Este proyecto social, quiere en primer término, mejorar la calidad de vida y proporcionar los medios necesarios para que las personas mayores puedan mantener su autonomía personal durante el mayor tiempo posible, retrasando así la dependencia."

Nos puedes encontrar en:

www.fundacavi.es



www.facebook.com/fundacavi



[@fundacavi](https://twitter.com/fundacavi)

Contacto:

Tel.: 96 124 76 32 / E-mail: fundaciocavi@gmail.com

COLABORADORES



SOCIEDAD VALENCIANA DE
GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA
www.svgg.org



FRAGILIDAD LA GRAN DESCONOCIDA QUE NOS LLEVA A LA DEPENDENCIA



La fragilidad es un síndrome clínico que representa un continuo entre el adulto mayor saludable hasta aquel extremadamente vulnerable en alto riesgo de morir y con bajas posibilidades de recuperación.

FACTORES QUE PUEDEN DETECTAR LA FRAGILIDAD

1. Pérdida funcional
2. Deterioro cognitivo
3. Más de dos caídas en el último año
4. Pérdida de peso injustificada
5. Debilidad
6. Baja energía
7. Lentitud en la marcha y tropiezos
8. Inactividad física
9. Pérdida de equilibrio
10. Disminución del apetito

LA FRAGILIDAD NO APARECE EN UNOS ANÁLISIS



LA FRAGILIDAD SE PUEDE DETECTAR, CORREGIR Y EVITAR

- 1) Evitar lo que nos es nocivo para nuestro cuerpo, así como los excesos. Por ejemplo el tabaco y el alcohol.
- 2) Cuidar el cuerpo, mediante la nutrición y el ejercicio físico, consultando siempre primero a los profesionales.
- 3) Estimular el cerebro, puesto que “las neuronas encargadas del aprendizaje, no mueren nunca”.
- 4) Estar siempre de buen humor, no perder nunca la sonrisa.

“Al escritor Bernard Shaw, de 93 años, le hizo una entrevista un periodista de 43 años. Cuando finalizó la entrevista, el periodista le dijo que sería un placer para él volver a hacerle una entrevista cuando cumpliera los 100 años, si llegaba. Y Bernard Shaw le respondió que por qué no, que veía (al periodista) que se conservaba bastante bien”.