



La primera “Guia per prevenir la fragilitat en les persones grans” de Catalunya

- A Catalunya, 1,5 milions de les persones tenen 65 anys o més. D'aquestes, l'11% de son fràgils i, per tant, més vulnerables i dependents.
- La fragilitat es pot prevenir amb un seguit de recomanacions que han mostrat la seva efectivitat científicament: control de les malalties cròniques, ús adequat dels medicaments, exercici físic, alimentació i interacció social.

La fragilitat és una síndrome pròpia de l'envelliment i es caracteritza per un declinar progressiu de la funció de diversos òrgans i sistemes. Això provoca una major vulnerabilitat per patir malalties, caigudes, fractures, complicacions postoperatòries, discapacitat, dependència i, fins i tot, un major risc de mort. Un equip del Consorci Sanitari del Maresme ha publicat la “Guia per prevenir la fragilitat en les persones grans” amb l'objectiu de contribuir a prevenir la fragilitat en les persones de 65 anys o més per tal que puguin dur una vida autònoma el màxim temps possible.

Un problema cada cop més freqüent. A Catalunya, 1,5 milions de les persones tenen 65 anys o més (el 20% de la seva població, i aquest percentatge va a l'alça). D'aquestes, l'11% de son fràgils, i aquesta prevalença és superior en les dones i augmenta amb l'edat, superant el 50% en les persones majors de 80 anys. Es tracta, doncs, d'un problema de salut pública de primer ordre, que requereix una intervenció per reduir la taxa de discapacitat i dependència de la gent gran i, en conseqüència, pal·liar l'impacte social i econòmic de l'envelliment.

Enfocament preventiu. La fragilitat es pot prevenir, i inclús revertir, aplicant un seguit de recomanacions que han mostrat la seva efectivitat científicament i que fan referència al control de les malalties cròniques, l'ús adequat dels medicaments, l'exercici físic, l'alimentació i la interacció social. En aquest sentit, un equip multidisciplinari del Consorci –format per un metge internista i geriatre, un metge de família, una farmacèutica, una fisioterapeuta, una nutricionista, una treballadora social i un metge especialista en medicina preventiva i salut pública– ha creat la primera guia per prevenir la fragilitat de Catalunya, un document de lliure accés amb consells i recomanacions adreçades a les persones grans i les seves famílies o cuidadors. **L'objectiu és contribuir a prevenir la fragilitat en persones a partir de 65 anys, per tal que puguin dur una vida autònoma el màxim temps possible.**





Un semàfor de fragilitat. La guia proposa un qüestionari per avaluar l'estat de fragilitat de la persona en una **escala de 4 estats: robust - prefràgil - fràgil -depenent**. La idea és seguir les recomanacions de la Guia per evitar la progressió cap a la dependència i, en la mesura del possible, revertir els estats de fragilitat cap a la robustesa.

Accessible per a tothom. La guia està il·lustrada i els textos són clars i senzills per facilitar-ne la comprensió. Està disponible en format paper i, també, electrònic, de manera que sigui accessible per al major nombre possible de persones, siguin professionals de la salut o persones ancianes. Es pot consultar des d'aquest [ENLLAÇ](#).

Al Consorci Sanitari del Maresme som referents en l'estudi de la fragilitat, amb un grup de recerca acreditat per l'AGAUR (Agència de gestió d'Ajuts Universitaris de Recerca de la Generalitat de Catalunya): Grup de recerca del Maresme de la pneumònia adquirida a la comunitat (GEMPAC)

El Consorci Sanitari del Maresme és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.

