

Fragilidad Geriátrica

Condición: La “fragilidad geriátrica” es el resultado del deterioro de múltiples funciones físicas y de la salud que experimentan algunas personas a medida que envejecen.

Antecedentes: Es importante reconocer que la fragilidad no es un resultado natural del envejecimiento, sino una condición que implica una pérdida gradual de la fuerza y función muscular. El 30% de los adultos mayores en Estados Unidos se consideran frágiles al llegar los 90 años.

Factores de riesgo: El riesgo de fragilidad aumenta con la edad. Las mujeres corren más riesgo que los hombres, y las personas con niveles de ingresos más bajos también tienen un mayor riesgo. Es más común en afroamericanos y asiáticos en comparación con hispanos y caucásicos.

Historial y síntomas: Las personas mayores frágiles a menudo experimentan debilidad muscular, caídas, problemas de equilibrio y para caminar. Los síntomas adicionales pueden incluir mala visión, dificultades cognitivas (de pensamiento), pérdida de peso y depresión.

Examen físico: Los médicos evalúan una amplia gama de funciones, como la coordinación y fuerza muscular, la visión, la audición, la cognición y el estado de ánimo la persona.

Proceso de diagnóstico: Una persona se considera frágil si se cumplen tres o más de los siguientes cinco criterios: pérdida de peso de 10 libras o más en el último año, cansancio, debilidad, marcha lenta y disminución de la actividad física. Los análisis de sangre también pueden ser útiles para determinar si los síntomas se deben a otra afección médica.

Manejo de Rehabilitación: Cada individuo debe tener su régimen de medicación revisado para minimizar, lo mejor posible, la cantidad total de medicamentos y elegir medicamentos y la dosis óptima para prevenir efectos secundarios. Se debe evaluar la nutrición para garantizar una dieta equilibrada. También se deben evaluar los factores ambientales, los recursos financieros y las barreras físicas (falta de transporte). Los adultos mayores deben participar en un programa de ejercicios que incluya ejercicios aeróbicos, de resistencia, de flexibilidad y de balance. Estos ejercicios ayudarán a desarrollar y fortalecer los músculos, así como a mejorar el equilibrio para prevenir caídas.

Trabajar con un médico de Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) permitirá una evaluación completa de todos los factores que pueden estar contribuyendo a los síntomas de un paciente. Un médico de MF&R también trabajará con él paciente y su familia para desarrollar el mejor enfoque del plan de tratamiento, ayudar a mejorar los síntomas y velará por los mejores intereses del paciente al discutir los planes de tratamiento con sus otros médicos y terapeutas.

Otros recursos para pacientes y familias: Las familias y los cuidadores a menudo ponen en riesgo sus propias finanzas y su salud mientras brindan cuidado. Los recursos como Eldercare Locator, un servicio gubernamental a nivel nacional que conecta a los estadounidenses mayores y sus cuidadores con información sobre servicios para los envejecientes, pueden ayudar.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.