



**Adultos mayores**

## Qué es el síndrome de fragilidad

*El 50% de las personas mayores de 85 años presentan esta afección. La pérdida de funciones, discapacidad o dependencia, generando mayor vulnerabilidad, son algunas de sus características.*

*Para prevenirlo se debe prestar atención a la nutrición, el ejercicio físico y los factores socio-emocionales.*

Enero de 2025. El síndrome de fragilidad es una condición que pueden **padecer todas las personas adultas** y que se va instalando a lo largo de la vida. Por este motivo, desde la **Federación Argentina de Cardiología (FAC)** se hace énfasis en la calidad de vida y el ejercicio físico como primeras medidas de prevención.

“El síndrome está caracterizado por la **debilidad muscular, la pérdida de peso, la falta de fuerza, mal nutrición, son factores que condicionan que esa persona tenga una disminución de sus capacidades**”, señala el **Dr. Alejandro Amarilla (MP 2682) médico cardiólogo integrante de la FAC**. Esta pérdida progresiva genera que el adulto mayor sea **cada vez más dependiente** de la ayuda de un tercero **aumentando su vulnerabilidad y generando un entorno emocional adverso**.

Además, esta debilidad puede complicar cuadros como un infarto, una infección o una cirugía; dificultando su recuperación e impactando de forma negativa en su pronóstico.

### La importancia del diagnóstico precoz

Por estos motivos, **detectar este cuadro en el consultorio del médico es sumamente importante dado que se puede revertir y modificar la condición**. “El entrenamiento físico que facilite la recuperación de esa masa muscular que está vulnerada, la nutrición adecuada, haciendo hincapié en el consumo de proteínas y de otro tipo de nutrientes dado que el paciente puede tener otras deficiencias, son herramientas que tenemos los médicos para ayudar frente a esta situación”, enumera Amarilla. Y agrega “por supuesto el aspecto emocional de la persona afecta muchísimo, sobre todo en las aquellas que tienen aislamiento, que están solas y que de a poco van perdiendo su capacidad de moverse”.

Frente a alguno de estos síntomas, desde la FAC recomiendan la consulta a un médico quien, con simples y sencillos test en el propio consultorio puede determinar el estado de fragilidad de la persona y comenzar a trabajar en su recuperación. “El síndrome de fragilidad es cada vez más frecuente en la población y se puede revertir y así mejorar la calidad de vida”, cierra Amarilla.

Más información en:

Facebook: FAC.Cardio



Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac\_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: [comunidadfac.org.ar](http://comunidadfac.org.ar)

#### **Contacto de prensa:**

Susan Lonetti ([susan.lonetti@gmail.com](mailto:susan.lonetti@gmail.com)) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo ([javierbt@outlook.com](mailto:javierbt@outlook.com)) 54911-5639-2536

#### **Acerca de la Federación Argentina de Cardiología**

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Beder Gustavo Farez** de la provincia de San Luis. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, la **Dra. Amelia Lacia** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.