

1ª Conferencia
de **Prevención y Promoción**
de la Salud en la Práctica
Clínica en España

**Prevención de la dependencia
en personas mayores**



1.ª Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España

Prevención de la dependencia en las personas mayores

GRUPO IMPULSOR

Javier Gómez Pavón. Coordinador
Iñaki Martín Lesende
Pilar Regato Pajares
Juan Jose Baztán Cortés

Francesc Formiga Pérez
Pedro Abizanda Soler
Andreu Segura Benedito
Jesús de Pedro Cuesta

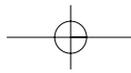
EXPERTOS CONSULTORES

María José Álvarez Pasquín
M^a Dolores Claver Martín
Purificación de la Iglesia Rodríguez
Juan Manuel Espinosa Almendro
José Galindo Ortiz de Landázuri
José Augusto García Navarro
Antonio Gil Núñez
Ana Gorroñoitía Iturbe
José M^a Iglesias Sánchez
M^a Dolores Izquierdo Mora

Fernando Márquez Gallego
Azucena Martínez Acebal
Manuela Monleón Just
M^a Antonia Mora González
José Antonio Pinto Montanillo
Ana Isabel Rivas Pérez
Isidoro Ruipérez Cantera
Antoni Salvà Casanovas
Antonio San José Laporte

GRUPO DE EXPERTOS A PROPUESTA DE

Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC)
Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN)
Asociación Española de Vacunología (AEV)
Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y de Atención Primaria (FAECAP)
Sociedad Española de Epidemiología (SEE)
Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC)
Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG)
Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)
Sociedad Española de Neurología (SEN)
Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (SESPAS)
Consejerías de Sanidad de todas las Comunidades y Ciudades Autónomas
Ministerio de Sanidad y Consumo



© 2007, Ministerio de Sanidad y Consumo
Paseo del Prado, 18
28014 Madrid

Coordinación y dirección editorial:
semfyc  ediciones
Carrer del Pi 11, 2ª planta, of. 14
08002 Barcelona
ediciones@semfyc.es

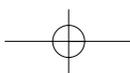
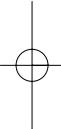
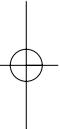
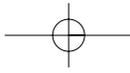
Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias o las grabaciones en cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin el permiso escrito del titular del *copyright*.

Depósito legal: B-55.191-2007
ISBN: 978-84-96761-49-0



ÍNDICE

1. Justificación y magnitud del problema	5
1.1. Justificación	5
1.2. Objetivos y método de trabajo	6
1.3. Magnitud del problema	6
1.3.1. España presenta uno de los mayores índices de envejecimiento	6
1.3.2. Es clara la mayor prevalencia y la tendencia al aumento de la dependencia en aquellos sectores de población mayor y muy mayor	7
1.3.3. La edad no es causa de dependencia, existe una evidente relación entre enfermedad y dependencia	8
1.3.4. Este sector de población es el que presenta un mayor gasto en salud en relación con un mayor consumo de recursos sanitarios y sociales	11
1.3.5. La principal preocupación de las personas mayores es la salud, y lo es por sus consecuencias en términos de dependencia, causa fundamental de sufrimiento y de mala autopercepción de salud	13
2. Antecedentes y acciones en curso	14
3. Definiciones	16
3.1. Dependencia	16
3.2. Evaluación de la limitación funcional, discapacidad y dependencia	17
3.2.1. Evaluación de la limitación funcional	17
3.2.2. Evaluación de la discapacidad	17
3.2.3. Evaluación de la dependencia	18
3.3. Fragilidad	19
3.4. Valoración geriátrica integral o global	19
3.5. Tipificación de las personas mayores	20
4. Estrategias y métodos de promoción y prevención	21
4.1. Promoción de la salud	22
4.2. Prevención de la enfermedad en las personas mayores. Estado de las recomendaciones preventivas y su evidencia	24
4.3. Prevención del deterioro funcional y dependencia. Estado de las recomendaciones preventivas y su evidencia	24
4.3.1. Desde Atención Primaria	24
4.3.2. Desde atención especializada	32
4.4. Prevenir la iatrogenia	33
5. Resultados y viabilidad de las posibles intervenciones	35
5.1. Servicio de salud pública	35
5.2. Atención Primaria	35
5.3. Atención especializada	36
6. Consideraciones especiales	39
7. Propuestas de futuras líneas de actuación y de investigación	41
8. Bibliografía	41
9. Anexos	48
Anexo 1. Índice de Lawton y Brody	48
Anexo 2. Índice de Barthel	49



1. JUSTIFICACIÓN Y MAGNITUD DEL PROBLEMA

1.1. Justificación

España presenta uno de los índices más altos de envejecimiento no sólo de Europa sino del mundo, situándose actualmente en un 17%, con un aumento importante de las personas mayores de 80 años (envejecimiento del envejecimiento) que constituyen un 4,1% del total de la población, cifra que aumentará en los próximos años. Este envejecimiento poblacional es una realidad incuestionable y un logro histórico^{1,2}.

Este envejecimiento poblacional está comportando un importante y progresivo aumento de la morbilidad asociada a procesos crónicos y degenerativos frecuentemente incapacitantes. Esta mayor longevidad de la población es causa y consecuencia de los cambios en los patrones de enfermedad. Las personas mayores presentan problemas de salud diferentes de los de los adultos jóvenes^{3,4}.

En todos los estudios publicados se observa una mayor prevalencia y tendencia al aumento de la dependencia en aquellos sectores de población mayor y muy mayor. Según la *Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud (EDDES)*, de 1999, la población total afectada por una discapacidad en la población mayor de 65 años es del 32,2% (2.072.652 individuos), que supone un 63,6% (381.417 individuos) en los mayores de 85 años^{5,6}. Según los datos publicados en el año 2005, en el *Libro blanco. Atención a las personas en situación de dependencia en España*, «el envejecimiento de los ya viejos, de los mayores de 80 años, por ganancias en longevidad, hará aumentar las tasas de dependencia en España alrededor de cerca de un 10%»².

La enfermedad, y no la edad, es la principal causa de dependencia. La edad no es causa de dependencia. Existe una relación evidente entre dependencia y enfermedad. La mayor parte de personas con dependencia tienen enfermedades crónicas asociadas. La dependencia es el resultado de la combinación de cambios fisiológicos relacionados con la edad, las enfermedades crónicas y los procesos agudos o intercurrentes. Todo ello, además, influido por el entorno psicosocial. Así pues, la instauración de la dependencia no es consecuencia inexorable de la edad al asociarse a otras variables sobre las que sí se puede intervenir tanto para evitar la aparición del estado de dependencia como para moderar su evolución hacia una mayor gravedad⁷⁻¹¹.

Es de sobra conocido, que **este sector de población** (persona mayor frágil o de riesgo, y persona mayor dependiente) es el más vulnerable y el que concentra el mayor riesgo de dependencia y las cifras más elevadas de dependencia ya establecida, lo que ocasiona que **presenten un mayor gasto en salud relacionado con un mayor consumo de recursos sanitarios y sociales**¹²⁻¹⁸.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reco-

mienda medir la salud en las personas mayores en términos de función, y más concretamente en términos de pérdida de función. Las personas mayores presentarán un mejor o peor nivel de salud en relación con la situación funcional, es decir, con el mayor o menor grado de discapacidad o de dependencia^{19,20}.

La principal preocupación de las personas mayores y sus familias si siguen viviendo más años es la salud, y lo es por sus consecuencias en términos de dependencia, causa fundamental de sufrimiento y de mala autopercepción de salud. Por ello, uno de los principales objetivos de salud en la persona mayor debería de ser el aumento de los años de vida libre de discapacidad²¹⁻²³.

La reciente aprobada *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*, en su artículo 21, establece las bases por ley para la prevención de las situaciones de dependencia²⁴: «Tiene por finalidad prevenir la aparición o el agravamiento de enfermedades o discapacidades y de sus secuelas, mediante el desarrollo coordinado, entre los servicios sociales y de salud, de actuaciones de promoción de condiciones de vida saludables, programas específicos de carácter preventivo y de rehabilitación dirigidos a las personas mayores y personas con discapacidad y a quienes se ven afectados por procesos de hospitalización complejos. ... con especial consideración de los riesgos y actuaciones para las personas mayores».

Sin embargo, en su disposición final primera, de aplicación progresiva de la Ley, no se menciona explícitamente este carácter preventivo, sino la asistencia a la dependencia ya establecida. Evitar la aparición de dependencia es tanto o más importante que abordarla, y abordarla cuando es reciente y reversible es más efectivo que hacerlo cuando está claramente establecida. Es importante resaltar y potenciar esta prevención de la dependencia, incidiendo con énfasis en las responsabilidades esenciales de los diferentes niveles asistenciales y la coordinación entre éstos.

Es necesario un cambio urgente en las políticas sanitarias que intenten cambiar y adaptarse a este logro histórico que es el envejecimiento poblacional, tal y como recomienda la II Asamblea Mundial del envejecimiento de Madrid 2002²² y posteriormente en su estrategia regional europea de Berlín 2003²⁵: «... el objetivo a largo plazo de las políticas de salud en la región UNECE (Europa) deberá ser asegurar que el aumento en la longevidad se acompañe del más alto estándar alcanzable de salud».

Así pues, **la edad cronológica es un factor de riesgo no modificable, pero no es sinónimo de enfermedad, ni de discapacidad ni dependencia.** Hoy en día existe suficiente evidencia científica para afirmar que es posible reducir de forma significativa la incidencia, la prevalencia y la intensidad de la enfermedad, la discapacidad y con ello, la dependencia, mediante tres acciones fundamentales, que son^{8-11,26-31}:

- Prevención y promoción de la salud.
- Prevención y control de las enfermedades crónicas.
- Servicios sanitarios eficientes para las personas mayores.

Si bien es necesario reforzar los dispositivos asistenciales para las personas gravemente dependientes, no se deben dejar en segundo plano los esfuerzos para evitar la dependencia o para la recuperación cuando la dependencia es reversible, por lo que **las intervenciones que tengan como objetivo la actuación preventiva, precoz y rehabilitadora deben ocupar un lugar preferente.**

1.2. Objetivos y método de trabajo

Por todo lo anteriormente expuesto, **el objetivo general** del presente documento es consensuar desde las sociedades científicas y las administraciones públicas sanitarias (Ministerio de Sanidad, comunidades y ciudades autónomas), basándose en la evidencia científica disponible hasta el momento, las principales recomendaciones sanitarias para prevenir la dependencia en las personas mayores.

Como **objetivos específicos** se definen:

- Elaborar recomendaciones para:
 - Promoción de la salud y prevención de la enfermedad, como principal causa de deterioro funcional y dependencia.
 - Prevención del deterioro funcional y de la dependencia, desde los ámbitos de actuación comunitaria (atención primaria) y hospitalaria.
 - Evitar la iatrogenia.
- Establecer recomendaciones de estrategias de intervención en los diferentes niveles asistenciales.
- Determinar líneas de actuación y posibles líneas de investigación en áreas deficitarias.

Para ello, **la metodología de trabajo** seguida ha sido la siguiente:

- Elaboración de un documento preeliminar realizado y consensuado por un grupo impulsor de expertos, constituido por representantes de las sociedades científicas y la administración, basado en la revisión de las recomendaciones y directrices de las principales organizaciones en promoción y prevención de la enfermedad y del deterioro funcional y dependencia en las personas mayores.
- Someter dicho documento de consenso a la revisión externa por el resto de expertos designados por sociedades científicas y administración central y autonómicas.
- Determinación del documento final a partir de la discusión y revisión por todos los expertos participantes en el grupo de trabajo (incluido el grupo impulsor). Todos los expertos han firmado una declaración de conflicto de intereses para su participación.

1.3. Magnitud del problema

El fenómeno del envejecimiento de la población es un hecho de gran trascendencia social que está suscitando la atención a múltiples niveles (político, económico, sociológico, sanitario y de investigación científica) por las enormes consecuencias que está produciendo y que se acentuarán en los próximos años. El aumento de efectivos de personas mayores está incidiendo en el crecimiento económico, el ahorro, el consumo, el mercado de trabajo y, por supuesto, en las pensiones. Afectará a la composición de la familia, a las condiciones de vida y, desde el punto de vista político, podría influir en patrones de voto y en el diseño de programas electorales.

Pero de especial preocupación es la necesidad creciente de cambio en los modelos sanitarios y en la previsión, prevención y asistencia a la dependencia que el envejecimiento poblacional está produciendo.

La afirmación de que con la edad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades, discapacidad, dependencia y la probabilidad de mayor morbimortalidad no necesita hoy en día mucho más contraste estadístico. Todos los datos disponibles así lo confirman.

1.3.1. España presenta uno de los mayores índices de envejecimiento^{1,2}

La estructura de la población española ha cambiado en los últimos años (transición demográfica). Se está consolidando el progresivo envejecimiento (personas de 65 y más años), pero especialmente del llamado envejecimiento del envejecimiento, es decir, del aumento de las personas más mayores, de aquellas de 80 y más años.

Según las cifras del padrón municipal de habitantes del año 2003, **las personas de 65 y más años representan el 17% de toda la población española**, es decir, 7.276.620 personas. Y este porcentaje y sus cifras absolutas no van a dejar de crecer en las próximas décadas (figura 1), con un importante aumento hacia el año 2020 debido al progresivo envejecimiento de la generación del *baby boom*.

Las proyecciones de población de Naciones Unidas para el año 2050 (32) asignan a España en 2050 el segundo lugar en el mundo, con un 35,0% de personas de 65 y más años (más de 13 millones), por detrás de Japón (36,5%) y por delante de Italia (34,4%), Eslovenia (34,0%) y Grecia (33,2%), los países más envejecidos del planeta.

Pero uno de los principales datos que se deben tener en cuenta es el claro envejecimiento de la población ya envejecida, es decir, el **progresivo y creciente envejecimiento del envejecimiento**. Los octogenarios son el colectivo que más crece en la última década mientras que los jóvenes de hasta 20 años constituyen el grupo que más población pierde. Se ha incrementado un 53% el número de personas de 80 y más años entre 1991 y 2003, cuando

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

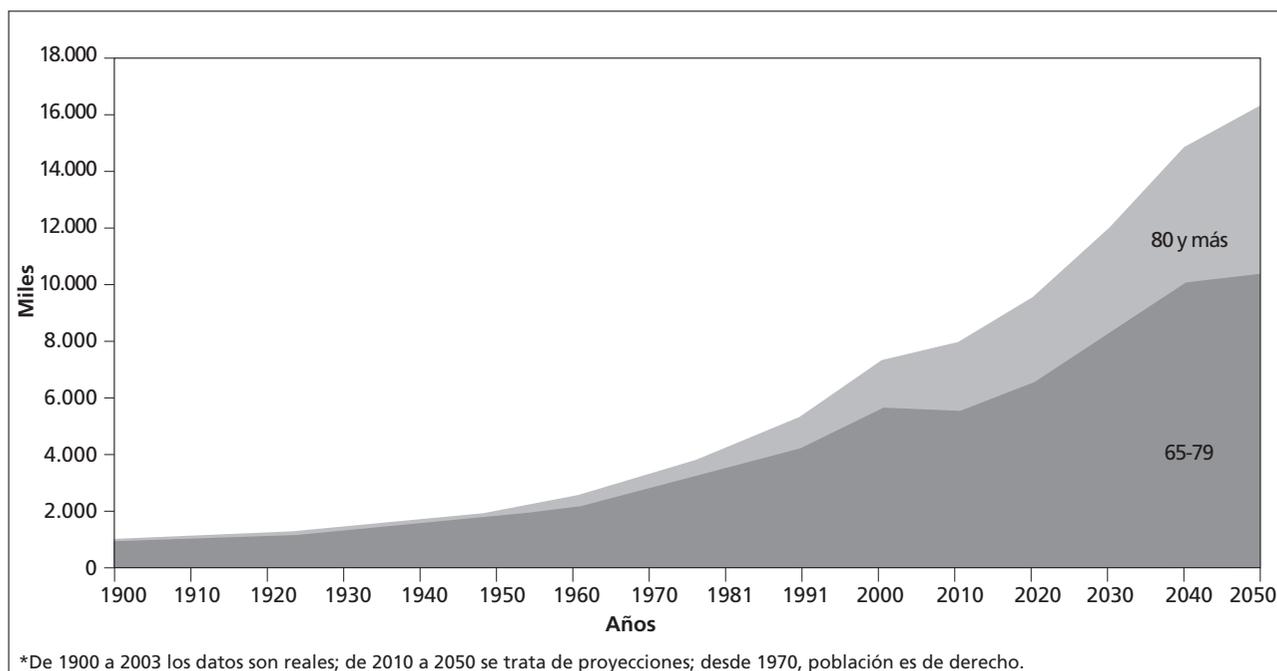


Figura 1. Evolución de la población mayor (1900-2050), en miles. Tomada de cita bibliográfica (1).

el total de población lo ha hecho en un 9,9%, incluida la población inmigrante. Ya hay 1.756.844 octogenarios en España, el 4,1% de la población total. En 2050, el porcentaje se habrá incrementado hasta el 11,4% (más de 6 millones de personas). Según las proyecciones ya comentadas de Naciones Unidas, España se situaría en el tercer lugar, con un 12,6% de octogenarios, por detrás de Japón (15,5%) e Italia (13,5%).

En cuanto a la **distribución territorial de este envejecimiento** en España, **afecta a todas las comunidades autónomas**, aunque existen algunas diferencias destacables (tabla 1). Cataluña, Andalucía y Madrid son las comunidades autónomas con mayor número de personas de edad empadronadas en sus municipios; las dos primeras superan el millón de efectivos (datos del padrón de 2003). Sin embargo, Castilla y León (22,9%), Asturias (22,1%), Aragón y Galicia (21,3%) son las más envejecidas proporcionalmente. En todas ellas, al menos uno de cada cinco ciudadanos tiene 65 o más años (tabla 2). En el otro lado de la escala, Melilla (10,7%), Ceuta (11%), y Canarias (12 %) siguen siendo las que presentan menor proporción de personas mayores, seguidas de Murcia y Baleares (14,1%), Madrid (14,5%) y Andalucía (14,8%). Con respecto a los datos del año 2004, Asturias pasa a la segunda posición de las comunidades envejecidas, por delante de Aragón, y Extremadura, el País Vasco y Andalucía también avanzan posiciones en esta lista del envejecimiento. Madrid, en cambio, rejuvenece su posición y su porcentaje de personas de edad. Todas las comunidades están experimentando un gran aumento de las personas mayores de 80 y más años (tabla 1).

1.3.2. Es clara la mayor prevalencia y la tendencia al aumento de la dependencia en aquellos sectores de población mayor y muy mayor⁵⁻⁷

La evidencia empírica disponible muestra que existe una estrecha relación entre dependencia y edad, pues el porcentaje de individuos con limitaciones en su capacidad funcional aumenta conforme consideramos grupos de población de mayor edad. Ese aumento en las tasas de prevalencia por grupos de edad no se produce a un ritmo constante, sino que existe una edad (alrededor de los 80 años) en que dicho aumento se acelera notablemente, en especial en la dependencia grave o total (figura 2).

Diversos estudios han publicado cifras dispares sobre la prevalencia de personas con discapacidad y dependencia en España, con valores que varían entre el 20 y el 35%. Las diferencias entre los datos publicados se deben a la utilización de distintas fuentes de información, así como a las distintas características y criterios empleados tanto en la selección de las actividades como en la manera de preguntar por ellas³².

La primera gran encuesta sobre discapacidad se realizó en 1986, la *Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y minusvalías*. En 1999, se llevó a cabo de nuevo con variaciones, la *Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud* (EDDES). A pesar de que los resultados no son completamente comparables entre las dos encuestas debido a las diferencias en los cuestionarios, se observa una tendencia al aumento de la discapacidad en aquellos sectores de población mayor y muy mayor. La discapacidad está asociada estrechamente con la edad y también con el sexo. Las personas con discapacidad

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tabla 1. Porcentaje de personas mayores por comunidades autónomas

Comunidades autónomas	Total	65 y más años	%	80 y más años	%
Castilla y León	2.487,6	569,8	22,9	155,7	6,2
Asturias (Principado de)	1.075,4	238,1	22,1	60,5	5,6
Aragón	1.230,1	262,5	21,3	69,3	5,6
Galicia	2.751,1	586,0	21,3	152,9	5,5
Castilla-La Mancha	1.815,8	358,6	19,7	90,3	4,9
Extremadura	1.073,9	208,0	19,4	49,2	4,5
La Rioja	287,4	55,6	19,3	14,5	5
Cantabria	549,7	105,2	19,1	27,1	4,9
País Vasco	2.112,2	383,8	18,2	88,5	4,1
Navarra (Comunidad Foral de)	578,2	103,2	17,8	27,9	4,8
Cataluña	6.704,1	1.149,8	17,2	283,0	4,2
ESPAÑA	42.717	7.277	17,0	1.756	4,1
Comunidad Valenciana	4.470,9	740,8	16,6	169,3	3,7
Andalucía	7.606,8	1.128,5	14,8	245,2	3,2
Madrid (Comunidad de)	5.718,9	830,8	14,5	200,5	3,5
Murcia (Región de)	1.269,2	179,0	14,1	38,1	3
Baleares (Islas)	947,4	133,4	14,1	33,7	3,5
Canarias	1.894,9	228,1	12,0	47,4	2,5
Ceuta	74,9	8,2	11,0	1,5	2
Melilla	68,4	7,3	10,7	1,4	2

Tomada de cita bibliográfica (1).

Fuente: INE. INEBASE: Revisión del Padrón municipal 2003. Datos a nivel nacional, comunidad autónoma y provincia. INE, 2004.

tienen una media de edad más elevada que el resto de la población: 62,7 frente a 36,4 años. De hecho, la mayor parte de las personas con discapacidad son personas de edad (2.072.652 de afectados de 65 y más años, 1.338.843 mujeres y 733.809 varones); suponen un 58,8% de todos los que declaran encontrarse en esa situación; un 23,1% son adultos maduros de 45-64 años (818.213, de los que 438.561 son mujeres), y el resto (18,1%) adultos, jóvenes y niños. **Según la encuesta de 1999, la población total afectada por una discapacidad es del 9%, pero dicho porcentaje se dispara en la población mayor de 65 años, siendo del 32,2%, que se convierte en un 63,6% para los mayores de 85 años (tabla 2).**

De los datos expuestos se extraen dos importantes conclusiones, la discapacidad está asociada estrechamente con la edad y con el sexo. **Ésta sería la imagen de la discapacidad en España: mayor presencia entre las personas de edad, especialmente entre los mayores de 80 años y entre las mujeres.**

Los datos de personas con alguna discapacidad para alguna de las actividades básicas de la vida diaria, por grupo de edad y por comunidades, se exponen en la tabla 3². El grupo de edad mayor de 65 años agrupa casi la mitad de toda la población dependiente española, pero con una tasa de dependientes por mil habitantes espectacularmente superior (152 frente a 22 por mil habitantes). **Por comunidades autónomas, Andalucía supera al resto de comunidades con una tasa por mil habitantes de 205, seguida por Murcia (194), Extremadura y Galicia (187).**

Según los datos publicados en el libro blanco de la

atención a las personas en situación de dependencia en España², **el envejecimiento de los ya viejos, de los mayores de 80 años, por ganancias en longevidad, hará aumentar las tasas de dependencia en España alrededor de un 10% (tabla 4).**

1.3.3. La edad no es causa de dependencia, existe una evidente relación entre enfermedad y dependencia⁷⁻¹¹

Hace más de 40 años, las cohortes de población ganaban años de vida, sobre todo gracias al descenso de la mortalidad infantil. Sin embargo, en los últimos 15 años, dichas cohortes, a su vez, han presentado un descenso mayor de la mortalidad entre las personas de 70-80 años, dando origen al envejecimiento poblacional y específicamente al llamado envejecimiento del envejecimiento (aumento de las personas mayores o igual a 80 años). *La esperanza de vida al nacer* en España se sitúa en estos momentos en 79 años (75,7 para los varones y 83,1 para las mujeres). Cuando un individuo llega a los 65 años, su *esperanza de vida en el umbral de los 65 años, se espera que sea de 18,3 años adicionales*, que serían 16,1 años si es varón y 20,1 años si es mujer. Es decir, que a los 65 años aún le queda un 22% de su vida por vivir (19,9% si es varón y 23,6% si es mujer)^{1,2}.

Sin embargo, *la esperanza de vida sin discapacidad* (el número de años que, como media, viviría antes de contraer una discapacidad) puede cifrarse, en el nacimiento, en 68,5 años para los varones y 72,1 años para las mujeres. Si se comparan estos índices con la esperanza de vida

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

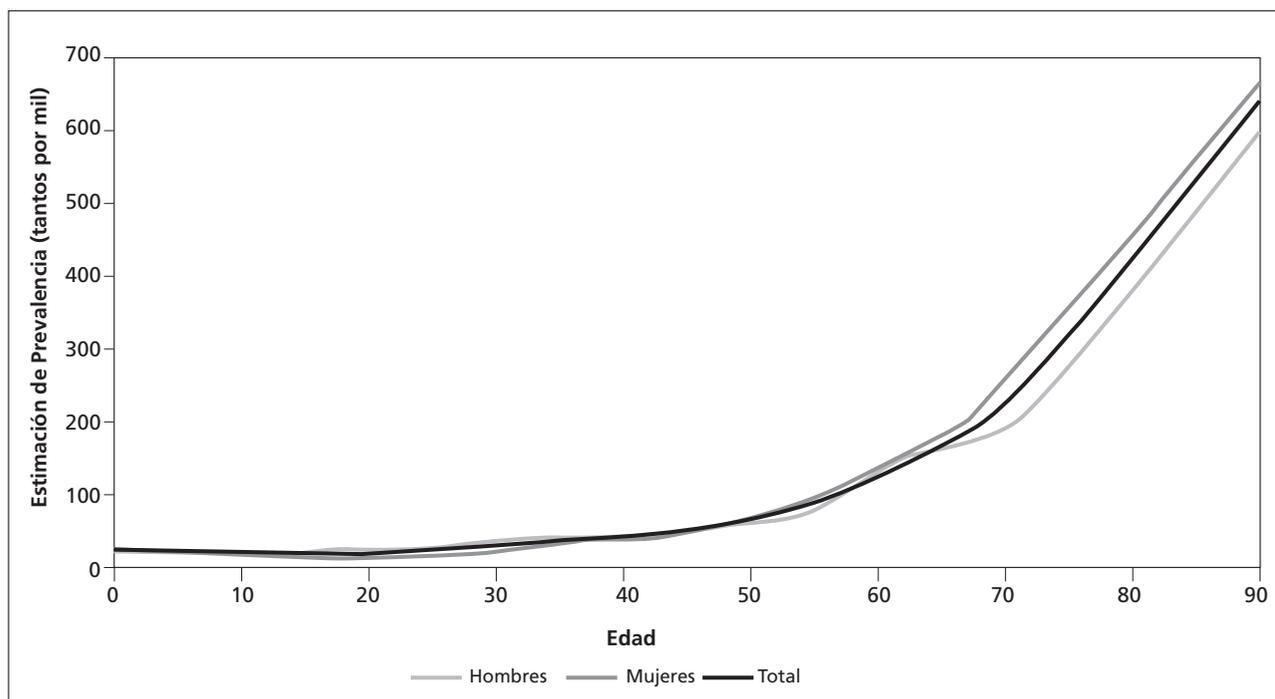


Figura 2. Personas con discapacidad grave o total para alguna de las actividades básicas de la vida diaria. Proporciones, en tantos por mil habitantes, de cada grupo de edad.

Tomada de cita bibliográfica (4).

al nacer, podemos ver que los varones pasarán, como media, 6,8 años de su vida en situación de discapacidad, mientras que las mujeres vivirán, como media, 10,2 años con discapacidad. Esto supone el 9% de los años de vida en los varones, y el 12,4% en las mujeres¹.

La enfermedad y no la edad, es la principal causa asociada a dependencia. Aunque el envejecimiento se ha asociado normalmente a dependencia y enfermedad, aproximadamente más del 50% de las personas mayores manifiestan en las diferentes encuestas de salud que tienen una buena o muy buena salud, lo que suele asociarse a la ausencia de síntomas importantes de las posibles enfermedades crónicas existentes y a la ausencia de enfermedades incapacitantes.

La dependencia es el resultado de la combinación de los cambios fisiológicos relacionados con la edad, las enfermedades crónicas y los procesos agudos o intercu-

rrentes. Todo ello, además, influido por el entorno psicosocial y ambiental. La dependencia en las personas mayores aparece en aproximadamente un 50% de los casos de forma abrupta o catastrófica como consecuencia de una enfermedad aguda o un traumatismo, mientras que en el 50% restante aparece de manera progresiva. Este porcentaje aumenta en los grupos de mayor edad, siendo la trayectoria de instauración progresiva de la dependencia la predominante en las personas mayores de 80 años.

La mayor longevidad de la población es causa y consecuencia de los cambios en los patrones de la enfermedad. El progresivo control de los procesos crónicos graves de alta mortalidad ha llevado a un aumento de las patologías degenerativas de la senescencia, enfermedades degenerativas crónicas que a su vez son las causantes de mayor dependencia. La relación entre enfermedad y dependencia es, pues, evidente.

Tabla 2. La discapacidad en España, según la Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud (EDDES) de 1999

Edad	Población española en 1999			Tasa discapacidad %		
	Varones	Mujeres	Total	Varones	Mujeres	Total
Total	19.229.494	20.017.516	39.247.010	1.472.972 (7,7%)	2.055.250 (10,3%)	3.528.222 (9%)
> 65 años	2.709.807	3.724.715	6.434.522	733.809 (27,1%)	1.338.843 (35,9%)	2.072.652 (32,2%)
> 85 años	187.667	411.807	599.474	111.031 (59,2%)	270.386 (65,7%)	381.417 (63,6%)

Modificada de Abellán García, A. Cita bibliográfica (6).

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tabla 3. Personas con discapacidad para alguna de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) por grandes grupos de edad, grado de gravedad y comunidad autónoma de residencia*

	Todos los grados de severidad			Discapacidad severa y total		
	6 a 64 años	65 años y más	Total	6 a 64 años	65 años y más	Total
Números absolutos						
Andalucía	127.726	202.279	330.005	63.200	130.693	193.893
Aragón	7.494	19.949	27.443	3.221	13.140	16.362
Asturias (Principado de)	16.387	28.856	45.243	10.489	20.140	30.629
Baleares (Islas)	14.615	16.293	30.908	7.056	9.137	16.193
Canarias	17.372	26.899	44.271	8.740	16.262	25.002
Cantabria	5.690	16.184	21.487	1.697	10.074	11.771
Castilla y León	24.733	79.123	103.856	11.184	42.053	53.237
Castilla-La Mancha	22.432	53.142	75.574	11.366	34.335	45.702
Cataluña	75.602	148.235	223.838	34.435	80.110	114.545
Comunidad Valenciana	51.747	96.184	147.932	27.075	55.383	82.457
Extremadura	13.538	35.071	48.609	7.538	24.708	32.245
Galicia	38.151	97.070	135.221	20.296	54.980	75.276
Madrid (Comunidad de)	49.308	79.955	129.263	26.431	45.432	71.863
Murcia (Región de)	15.907	29.969	45.877	8.792	20.098	28.890
Navarra (Comunidad Foral de)	4.576	12.006	16.582	2.153	6.916	9.070
País Vasco	15.676	31.720	47.396	7.739	17.567	25.306
Rioja (La)	3.028	5.559	8.587	2.233	4.529	6.762
Ceuta y Melilla	1.522	1.714	3.327	1.256	1.408	2.664
Total	505.505	980.209	1.485.714	254.902	586.964	841.866
Proporciones por 1.000 habitantes						
Andalucía	22	205	49	11	133	29
Aragón	10	97	28	4	64	17
Asturias (Principado de)	21	136	45	13	95	30
Baleares (Islas)	25	142	44	12	80	23
Canarias	13	141	29	7	85	16
Cantabria	14	172	44	4	107	24
Castilla y León	14	154	44	6	82	23
Castilla-La Mancha	18	167	48	9	108	29
Cataluña	16	143	39	7	78	20
Comunidad Valenciana	16	146	38	8	84	21
Extremadura	17	187	49	9	131	32
Galicia	19	187	53	10	106	29
Madrid (Comunidad de)	12	106	27	7	60	15
Murcia (Región de)	18	194	45	10	130	28
Navarra (Comunidad Foral de)	11	132	33	5	76	18
País Vasco	10	94	24	5	52	13
Rioja (La)	15	115	35	11	93	28
Ceuta y Melilla	14	106	26	12	87	21
Total	17	152	40	8	91	23

* Las actividades consideradas son las siguientes: cambiar las posiciones del cuerpo; levantarse y acostarse; desplazarse dentro del hogar, asearse, controlar las necesidades; vestirse, desvestirse y arreglarse, y comer y beber. Se incluyen todas las personas con discapacidad para al menos una de estas actividades en los grados de severidad considerados.

Datos referidos a personas de 6 y más años. España, 1999.

Tomada de cita bibliográfica (2).

El estado de salud, sobre todo la incidencia de enfermedades crónicas, es una de las variables más fuertemente asociada a la dependencia, y está condicionado por la interacción de factores de orden biológico, psicológico y sociales o ambientales.

En cuanto al origen de la dependencia en las personas mayores, se encuentra principalmente en los procesos degenerativos asociados a la edad. Las enfermedades crónicas que generan más dependencia entre las personas mayores son las menos letales, entre las que

destacan la artrosis y las deficiencias sensoriales de vista y oído, por encima del resto de patologías crónicas³⁵. Sin embargo, más importante que los datos anteriores (carga de la discapacidad), son los datos referidos a dichas patologías incapacitantes en riesgo relativo y en riesgo atribuible poblacional, ya que permitirán priorizar políticas sanitarias. Las principales son, en riesgo relativo, la demencia, el ictus, las enfermedades mentales, el índice de masa corporal bajo y la obesidad, y en riesgo atribuible poblacional, la artrosis, la demencia,

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 4. Proyección del número de personas con discapacidad para las actividades de la vida diaria del 2005 al 2020

	2005	2010	2015	2020
65-79 años	984.066	977.418	980.168	1.067.818
80 y más años	903.889	1.102.580	1.309.613	1.421.100

Tomada de cita bibliográfica (2).

el ictus, la hipertensión, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la enfermedad coronaria y el cáncer^{35,36}.

El 13% de las personas con discapacidad en España lo son a causa de las enfermedades neurológicas, que constituye la primera causa de discapacidad a partir de los 65 años con el 43,89% y en mayores de 80 años con el 62,2%, fundamentalmente el binomio ictus demencia³⁷.

Los determinantes relacionados con la salud mental incluyen tanto las enfermedades como las características de orden psicológico y psicosocial que aumentan la vulnerabilidad y merman las capacidades mentales y la autonomía personal³⁸. Se deben considerar, en primer lugar, los trastornos mentales como la depresión, los trastornos delirantes alucinatorios, estados de ansiedad intensos e incapacitantes, así como los correspondientes al deterioro cognitivo. Los estados de ansiedad y depresión suelen asociarse con mucha frecuencia, en las personas mayores, a otras enfermedades agravando su evolución y la dependencia consecuente. De especial relevancia en los mayores es la detección y atención a las alteraciones o déficit sensoriales, fundamentalmente la vista y el oído que, cuando son intensos, incrementan la vulnerabilidad psicopatológica. También requieren especial atención los efectos iatrogénicos generadores de dependencia, principalmente los asociados a la polimedicación y al uso inapropiado y excesivo de psicofármacos.

Por último, los determinantes psicosociales o ambientales documentados como favorecedores y que aumentan las limitaciones asociadas a enfermedades crónicas agravando el grado de dependencia ya existente son, principalmente³⁹⁻⁴²: desvinculación y carencia de soportes sociales, que generan situaciones de aislamiento y soledad con evidente repercusión el estado de salud; estrés, tristeza y duelo consecuentes a pérdidas, frecuentes en este período de la vida; estigmas y estereotipos prejuiciosos que consideran la vejez exclusivamente como un período de declive y como una carga y menoscaban la autoestima y la identidad (los efectos del conocido edadismo); institucionalización, rechazada por la gran mayoría de las personas mayores; comportamientos y formas de relación con las personas mayores que favorecen el «exceso de discapacidad», disminuyendo o haciendo invisibles las facultades y habilidades que aún conservan, provocando desuso y con ello, discapacidad y dependencia; entornos discapacitantes, con barreras arquitectónicas, con interacciones poco estimulantes,

contingencias ambientales que refuerzan las conductas dependientes; indefensión aprendida o desamparo, en las que se produce una pérdida de control que genera graves repercusiones en la motivación e intereses vitales de la persona afectada.

1.3.4. Este sector de población es el que presenta un mayor gasto en salud en relación con un mayor consumo de recursos sanitarios y sociales¹²⁻¹⁸

En una de sus últimas publicaciones, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) presenta estimaciones de la evolución del gasto público destinado a los cuidados de salud, que deberá aumentar de alrededor del 7% actual al 9,6% en 2050, entre otras causas por el incremento del consumo de recursos asociados a las características del envejecimiento poblacional. Aunque el cálculo de los costes asistenciales sanitarios atribuibles a la población afectada de dependencia e, incluso a los usuarios por grupos de edad, requiere información específica que no se suele recoger de forma sistemática, a continuación se exponen datos que nos aproximan a dicho cálculo.

Servicios sanitarios

La impresión general es que la utilización de los servicios sanitarios por parte de las personas mayores y dependientes es muy considerable. Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud, pueden establecerse las siguientes cifras: las personas mayores dependientes concentran un 17% del total de ingresos hospitalarios y el 16,4% de las consultas médicas. En relación con el gasto farmacéutico, más de una cuarta parte de los ciudadanos que declararon haber tomado algún medicamento en las dos semanas anteriores a la encuesta eran mayores de 65 años. En la franja de 65 a 74 años el porcentaje llegó al 85 y al 92% entre los mayores de 75 años. Si se considera la proporción de personas que tomaron tres o más fármacos, fueron el 41% de los que tenían entre 65 y 74 años y la mitad de los mayores de 75 años.

Según los datos recogidos en el *Libro blanco de la dependencia* (capítulo 6)¹⁷ y en el informe 2004, *Las personas mayores en España* (capítulo 2)²¹, los datos de la utilización de los servicios sanitarios por parte de la población envejecida y dependiente serían los siguientes:

Consumo de recursos por atención primaria

La atención primaria ocupa un lugar preferente tanto en la prevención como en la asistencia de la dependencia y de las personas mayores que viven en la comunidad (97% de la población mayor de 65 años). Algunos datos, extraídos del *Libro blanco de la dependencia*¹⁷, que reflejan esta importancia son los siguientes:

- La mayoría de consultas médicas por parte de la población general (57% de ellas) se producen en los centros de salud.

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Existe una asociación entre el incremento poblacional de personas mayores de 65 años y una mayor presión asistencial (que era, en 2003, de 37,3 pacientes/día atendidos por el médico de familia), frecuentación al médico de familia (explicaría al menos el 8% del incremento de la frecuentación), asistencia a este sector de población (47% de los pacientes atendidos en el centro de salud) tanto en consulta como en domicilio (en este último suponen más del 40% de las realizadas; el 1,1% de las personas de esta edad requirieron atención domiciliaria en los últimos 15 días según la *Encuesta nacional de salud* de 2001) y tiempo requerido por consulta.

Consumo de recursos hospitalarios

La morbilidad hospitalaria es un indicador útil para conocer y comparar el nivel de salud de las personas y la distribución de las enfermedades. La tasa de morbilidad hospitalaria entre las personas mayores de 65 años es alta y ha ido en aumento en los últimos años: en 1991, 18,3 de cada 100 mayores era dado de alta en un hospital, en 2001 era el 23,1%. De todos los pacientes dados de alta en hospitales del sistema sanitario, el 36,0% son personas mayores, repartidas de la siguiente forma: el 5,3% son muy mayores (85 y más años), grupo que representa el 1,8% del total de la población; el 13,8% son personas de 75-84 años (7,6% de la población) y el 16,9% de 65-74 años (9,4% de la población). Es decir, en proporción creciente con la edad.

Así pues, las personas de 75 y más años representan el 19,1% de las altas hospitalarias, y hace 10 años eran el 12,3%, casi siete puntos porcentuales más ahora, mientras que las personas mayores más jóvenes de 65-74 años también han aumentado en representación, pero sólo tres puntos. Es decir, los tratamientos hospitalarios parecen ir aumentando en las personas de edad y los hospitales presentan un proceso de geriatrización, con sus consecuencias en los tipos de tratamiento e intervenciones más frecuentes, el manejo de pacientes, el tipo de gasto, materiales, etc., y la necesidad creciente de adaptar los hospitales a las nuevas necesidades asistenciales.

La tasa de utilización hospitalaria (tabla 5) refleja de nuevo el mayor uso de la hospitalización por parte de los mayores. En el primer escalón de edad aún pesan las mayores tasas de niños de 0 años (hospitalización por problemas derivados del parto), desciende en niños y jóvenes, y empieza a aumentar en las edades adultas, conforme las poblaciones se van exponiendo a mayores riesgos. A partir de 55-64 años, se inicia un ascenso de las tasas, **doblandose la tasa de hospitalización a los 75 años y triplicándose a los 85 años.**

En relación con las urgencias hospitalarias, es bien conocido que los mayores de 65 años, y sobre todo los más mayores (75 años y más), no sólo suponen un porcentaje importante de personas que acuden a las urgencias hospitalarias (37,5% del total), sino que representan

Tabla 5. Tasa de hospitalización por grupos de edad

	Ambos sexos
Total	108,8
0-4	146,8
5-14	36,9
15-24	52,6
25-34	95,8
35-44	79,4
45-54	88,1
55-64	126,5
75-84	266,8
85 y más	329,6

Tasas por mil. Año 2001.

Fuente: INE. INEBASE: *Encuesta de morbilidad hospitalaria 2001*. INE, 2004.

el 39,7% de los ingresos hospitalarios por esta vía. Una vez en urgencias, los ancianos generan el doble de ingresos que el resto de población (27 frente al 13%), es decir, acuden por patologías que requieren mayor necesidad de ingreso (14). Estos datos permiten cuestionar el mito de que los ancianos utilizan en exceso y de forma poco apropiada las urgencias de los hospitales, colapsándolos. Analizando los datos, más bien se concluye que la utilización de las urgencias hospitalarias por los muy mayores es más adecuada que en otros grupos de edad.

Si las tasas de hospitalización, urgencias y altas hospitalarias indican una mayor utilización de los servicios sanitarios por parte de las personas de edad, los indicadores sobre estancias causadas repiten el mismo modelo, aumentándolo, pues a similares patologías, las estancias de los mayores suelen ser más largas que las del resto de la población (tabla 6), en relación con una mayor complejidad de manejo, respuesta diferente y peculiaridades geriátricas características.

Todo ello conduce a un resultado final de un mayor gasto hospitalario a mayor edad, que a partir de los 65 años aumenta por década cerca de un 30%, lo que conlleva el doble del gasto hospitalario total (62 frente al 38%) con respecto al resto de la población (tabla 7).

Consideración particular merecen los servicios sanitarios específicamente orientados a la atención de enfermos crónicos, convalecientes o terminales, que en algunas comunidades autónomas se denomina sociosanitarios. La inmensa mayoría de los usuarios de estos servicios son personas mayores dependientes.

Servicios sociales

Los servicios sociales deben compartir con los servicios sanitarios las funciones de prevención y atención a la dependencia ejerciendo una función propia mediante la prestación de apoyos personales y auxiliares a los afectados y a sus cuidadores familiares para suplir las limitaciones funcionales que entraña la dependencia. A la luz de los datos de discapacidad y dependencia expuestos, es una realidad incuestionable que el consumo mayoritario de dichos recursos sea por las personas mayores.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 6. Estancia media hospitalaria por grupos de edad. Año 2001

Enfermedades	65 años y más	Resto de la población
Total	10,2	6,2
Infecciosas	16,4	7,3
Tumores	11,8	9,0
Endocrinas	11,1	7,1
Sangre	8,7	7,4
Mentales	56,2	26,0
Nerviosas	4,7	5,0
Circulatorias	10,0	7,1
Respiratorias	10,0	5,3
Digestivas	8,4	5,3
Genitourinarias	7,4	4,4
Piel	14,1	5,2
Osteomusculares	8,9	4,6
Congénitas	7,2	5,4
Perinatales		9,4
Mal definidas	7,8	4,6
Traumatismos	12,3	7,2
Otras causas	11,2	5,7

Tomada de cita bibliográfica (21).

Escapa del documento la exposición de dichos recursos, recomendando la información y las valoraciones que se aportan en el capítulo 5 del *Libro blanco de la dependencia*⁴³. A modo de resumen, actualmente la cobertura es de un 3,05% de las personas mayores de 65 años para el servicio de ayuda a domicilio, pero con una media de intensidad horaria de 16,43 horas al mes, lo que supone una media de alrededor de 4 horas semanales y 0,5 horas diarias; cerca del 12% de las personas mayores que viven solas, de cobertura en teleasistencia; alrededor de un 1,9% de las personas mayores de 80 años, de plazas

Tabla 7. Gastos por grupos de edad y sexo en servicios hospitalarios y gasto por persona (en euros *per capita*). Año 1998

Años	Total
0-4	252,1
5-9	77,4
10-14	60,0
15-19	75,3
20-24	93,9
25-29	126,8
30-34	161,6
35-39	151,1
40-44	152,5
45-49	181,4
50-54	231,9
55-59	281,2
60-64	363,6
65-69	477,4
70-74	590,8
75-79	708,4
80-84	751,3
85-89	872,0
90 y más	1.042,6

Tomada de cita bibliográfica (21).

de centro de día; y un 3,65% de personas mayores de 65 años, de cobertura de plazas residenciales.

Aunque la oferta del conjunto de los recursos indicados en los últimos años ha aumentado, tanto la administración como las sociedades científicas estiman que no ha evolucionado de acuerdo con la demanda y que el balance que arroja es de déficit de recursos sociales. Igualmente, las citadas ofertas son muy dispares en las diferentes comunidades autónomas. Así, el propio libro blanco asume que «el 93% de las personas mayores que viven en sus domicilios y necesitan cuidados de larga duración son atendidos por su familia, sin apoyo de los servicios sociales». En el año 2000, el 88% de las personas mayores de 65 años afectadas de dependencia residían en sus domicilios y el 12% en residencias⁴⁴.

«Envejecer y vivir en casa», aunque se tenga dependencia, es la fórmula preferida por las personas mayores, por la población general y por los/las cuidadores/as familiares. Las recomendaciones de los expertos y de los organismos internacionales defienden la priorización en los sistemas de atención social de aquellos recursos que permitan hacer efectiva esta opción. Por ello, junto con el crecimiento óptimo de los recursos residenciales, deben crecer proporcionalmente más los recursos sociales domiciliarios y de estancias diurnas debido al déficit del que parten (ya que el peso caía sobre el cuidado informal de los familiares). Además, la demanda de los diversos recursos es interdependiente: la escasez de recursos domiciliarios y de estancias diurnas aumenta la demanda de los servicios residenciales^{13,14}.

1.3.5. La principal preocupación de las personas mayores es la salud, y lo es por sus consecuencias en términos de dependencia, causa fundamental de sufrimiento y de mala autopercepción de salud²¹⁻²³

En todos los estudios, y son numerosos, se repite la valoración de la salud como la principal preocupación de las personas mayores⁴⁵. En el Estudio CIS-IMSERO, de febrero de 1998: la principal preocupación para las personas mayores es la salud en un 86,4%, seguida de sentirse solo en un 6,2%, del amor en un 3,4%, del dinero 1,3%. En el Estudio CIS, 2002: sobre una puntuación de 10, la salud obtenía un 9,8, seguida del bienestar económico con un 8,1.

La percepción del estado de salud (la salud subjetiva es una de las medidas más usuales para conocer el estado de las personas, pues tiene una estrecha relación con la salud objetiva, reflejando el estado físico, las enfermedades realmente padecidas y los factores sociales, económicos y del entorno de las personas –factores psicosociales) es un indicador útil para la administración y los responsables políticos, pues equivale a la voz de los ciudadanos en un tema tan importante para ellos como la salud. Es un indicador predictivo de necesidades asistenciales y para la organización de programas.

Las personas mayores con alguna dependencia declaran un estado de salud peor que la media de los mayores (figura 3). Más de la mitad de aquéllos (51,1%) perciben su salud como mala o muy mala, y sólo el 12,6% del resto de la población. En el otro extremo de la escala, sólo uno de cada diez dependientes valora positivamente (bien o muy bien) su estado de salud (45,4% el resto de los mayores). Estas percepciones se acentúan en su escala negativa entre las mujeres y entre las personas de estatus socioeconómico más bajo.

2. ANTECEDENTES Y ACCIONES EN CURSO

Frente a la aparición del problema de la dependencia expuesto en el punto anterior, las administraciones públicas han actuado de diferente modo y manera, difícil de poder describir en su totalidad, y con respuestas distintas desde ámbitos diferentes, como son el sanitario y el social. La Administración General del Estado, entre 1991 y 1999, emprendió iniciativas relacionadas directamente con el problema de la dependencia, como son^{47,48}:

- *En el ámbito estatal*: Comisión de Análisis y Evaluación del Sistema Nacional de Salud (1991). Plan Gerontológico Nacional (1992), recientemente evaluado. Acuerdo Marco y Convenio de Colaboración entre el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Asuntos Sociales (1993), Criterios de Ordenación de Servicios para la Atención Sanitaria de las Personas Mayores (INSALUD, 1995), Plan Estratégico del INSALUD (1999), Programa de Atención a las Personas Mayores (INSALUD, 1999), Proyecto de Plan de Acción para Personas Mayores (2000-2005), Plan de Atención a los Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (1999-2005).
- *A nivel autonómico*: a partir del Programa Vida Als Anys, de Atención Sociosanitaria de Cataluña (1986),

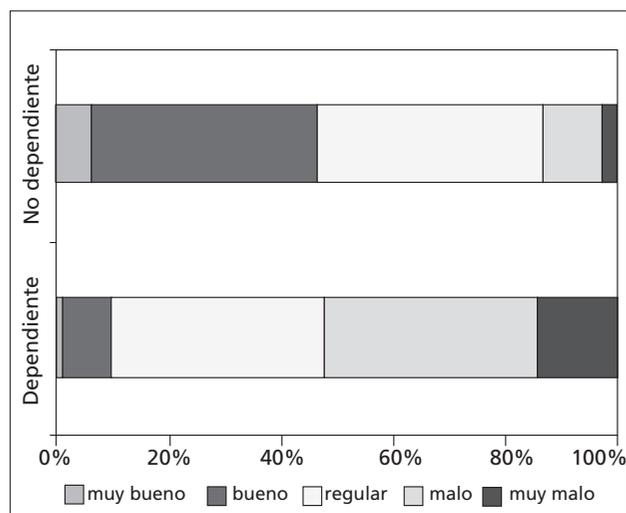


Figura 3. Estado de salud de la población de 65 y más años. Tomada de cita bibliográfica (46).

que desplegó por todo el territorio catalán equipos de soporte de geriatría en la mayoría de los hospitales de agudos (UFISS) de Geriatría, Programas de Atención Domiciliaria de Soporte a la Atención Primaria de Salud (PADES) y unidades de internamiento de media y larga estancia. Esta iniciativa supuso, entre otras, la creación de un nuevo tipo de centros, denominados sociosanitarios, a medio camino entre los hospitales y las residencias de asistidos, que contaban con plazas de larga estancia, convalecencia y cuidados paliativos⁴⁹. A la luz de esta iniciativa, se desarrollaron otros, como son: Programa PALET de la Comunidad Autónoma de Valencia (1995) y Plan de Calidad Asistencial Gerontológica (1998-2003) de la misma Comunidad Autónoma; el Plan de Servicios Sociales de Andalucía (1993-1996) y el Plan de Atención Integral a los Mayores Andaluces; Plan de Atención a las Personas Mayores en Aragón (1995); Plan Gerontológico del Principado de Asturias (1997); Plan Integral de las Personas Mayores de Baleares (1998); Plan de Acción Sociosanitaria para el Mayor de Cantabria (1999-2000); Plan de Atención a las Personas Mayores en Castilla-La Mancha (1998-2002); I Plan de Atención Sociosanitario de Castilla y León (1998); Programa de Atención Sociosanitaria de Galicia (1997); Plan de Mayores de la Comunidad de Madrid; Plan Gerontológico de La Rioja (1994); Plan Gerontológico de Navarra (1997-2000); y el Plan Gerontológico de Euzkadi (1994). En las ciudades autónomas, la articulación sociosanitaria es aún más difícil que en el resto del territorio español, por el reparto de competencias entre la administración general (IMSERSO, INGESA) y las ciudades autónomas. En Ceuta, en concreto, la atención se integra en la Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

Posteriormente, y a partir de los años 2000, aparecen:

- *A nivel estatal*: el Plan Estatal de Voluntariado 2005-2009, el Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007 y el III Plan Nacional de Acción para la Inclusión Social.
- *A nivel autonómico*: en Andalucía, la Ley 6/1999, de 7 de julio, de atención y protección a las personas mayores; el decreto 137/2002, de 30 de abril, de apoyo a las familias andaluzas con el plan de apoyo a las familias andaluzas; el III Plan andaluz de salud con el plan integral de atención a la dependencia 2004-2008. En las Islas Baleares, el Plan estratégico de las personas mayores. En Canarias, el Plan General de Servicios Sociales, Sección Mayores y en el 2001 el Programa de Atención Sociosanitaria «Área de mayores», y en el 2005 el Programa Sociosanitario de Atención a la Discapacidad de Canarias. En Cataluña, el *Libro blanco de las personas mayores con dependencia*, el *Libro blanco de las personas mayores activas* y el Plan Ola de Calor 2006. En Extremadura, el Plan de Atención para las Personas Mayores de Extremadura 2001-2005. En Galicia, el

I Plan Gallego de Inclusión Social 2001-2006 y el Plan Gallego para personas mayores 2001-2006. En la Comunidad de Madrid, el Plan de mayores. En la Región de Murcia, el *Libro blanco de bases para el Plan de Acción de las Personas Mayores 2003* y el Plan de Acción Social para las Personas Mayores de la Región de Murcia 2005-2007. En Castilla y León, el Plan Regional Sectorial a las personas mayores (2000), junto con el II Plan Sociosanitario (2003), la Estrategia Regional de Salud Mental y Asistencia Psiquiátrica, y el Plan de Atención Sanitaria Geriátrica (2004). Además, sabemos que en relación con la ley se están realizando planes integrales de atención a la dependencia en Andalucía, Cantabria, Galicia y suponemos que en el resto de las comunidades se realizarán también como establece dicho texto.

En España, a pesar de la insistencia con que aparece la cuestión en el debate sanitario, lo cierto es que la articulación sociosanitaria constituye más un deseo que una realidad. La atención a los ancianos vulnerables, frágiles, de riesgo de nuestro país, independientemente de la comunidad autónoma que se considere, sigue llevándose a cabo mediante dos dispositivos que actúan con escasa conexión entre sí: por un lado, respecto a los problemas sanitarios, los servicios regionales de salud son los encargados de proporcionar la asistencia necesaria sobre unas bases de accesibilidad universal; por otro, en relación con la problemática que acompaña al fenómeno de la dependencia, los ayuntamientos o los gobiernos autonómicos, según sea el servicio social de que se trate, regulan mediante pruebas de medios tanto el acceso a los servicios como la cuantía de los copagos por parte de los individuos. Asimismo, además de las barreras anteriores de carácter institucional y financiero, es probable que la distinta cultura profesional de los sectores sanitario y social, centrada en la curación el primero y en el cuidado el segundo, no haya ayudado a una mayor articulación sociosanitaria⁵⁰.

Los planes de salud, presentes en la mayoría de las comunidades autónomas, incluyen objetivos orientados a la atención a los mayores, pero la formulación de las políticas sobre envejecimiento y atención a personas mayores, por parte de las comunidades autónomas se hace generalmente a través de los planes sociosanitarios, que están orientados a colectivos de población con dependencia y que, en función de los gobiernos autonómicos que los elaboran, incluyen: personas mayores, enfermos mentales, discapacidades, drogodependencias, cuidados paliativos, etc. Aunque la inclusión de diferentes colectivos es variable, en todos ellos están presentes las personas mayores como grupo específico de formulación de políticas.

Según datos de un estudio comparativo realizado en el año 2002, en ese momento 10 comunidades autónomas no tenían un plan sociosanitario, seis sí habían formulado

un programa sociosanitario que recogía las políticas sobre envejecimiento y estaba orientado a las personas mayores además de a otros colectivos con dependencia y susceptibles de atención sociosanitaria, y Canarias tenía un programa para las personas mayores pero exclusivamente dirigido a atención primaria. El análisis comparativo de dichos planes autonómicos sociosanitarios mostraba una gran variabilidad en cuanto al número y orientación de las intervenciones propuestas⁵¹.

La dependencia debe abordarse necesariamente desde un modelo que integre la atención sanitaria y la social. La reivindicación sostenida de lo «socio-sanitario», sumada a lo complejo y costoso de su implementación y, por lo tanto, a su prácticamente nula puesta en práctica, ha «gastado» el término en cierto modo sin prácticamente haberlo estrenado.

Pero no por ello se ha de renunciar al fortalecimiento de unos servicios sociales que complementen los amplios servicios sanitarios existentes, extraordinariamente valiosos y muy bien valorados por los mayores. Dicho fortalecimiento complementaría y reforzaría al mismo tiempo el sistema sanitario, pues lo descargaría de todos aquellos problemas derivados de cuestiones sociales que lo sobrecargan. A ello hay que añadir que resultaría muy desafortunado pretender que fuera la población mayor en una situación de dependencia la que dividiera sus necesidades en sociales y sanitarias. Debe ser el sistema de protección a la dependencia el que también ha de entender que la respuesta debe ser sociosanitaria, integrando las soluciones de ambas naturalezas y usando las riquezas ya existentes, como la red sanitaria primaria y especializada, sin pretender que sea la población mayor la que tenga que peregrinar en busca de soluciones parciales. Se presenta una gran oportunidad para ofrecer una respuesta sociosanitaria a un problema que es, como pocos otros, sociosanitario⁵².

Queda claro que la coordinación entre los servicios sanitarios y los sociales hasta ahora ha sido más un desiderátum que una realidad, pero también hay que decir que respecto a la nueva *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*, el sistema sanitario ha permanecido al margen, cuestión inconcebible en aquellos países donde se ha puesto en marcha un sistema de protección a la dependencia. De hecho, el texto final de la ley hace alusiones a la prevención de la dependencia y a la coordinación sociosanitaria en su artículo 21, pero luego no hay ningún desarrollo de este aspecto.

Desde nuestro punto de vista, es necesario reforzar y reorientar el sistema sanitario para atender las necesidades de la población mayor en situación de dependencia. Es imprescindible potenciar y aumentar la atención geriátrica especializada e incrementar los recursos de rehabilitación. Los cuidados de larga duración, a ser posible en el domicilio, deben ser reforzados y para ello la atención

primaria de salud precisa más recursos, adaptando los cupos a la complejidad y diversidad de las necesidades. Asimismo, son necesarias unidades o camas de convalecencia y larga estancia. Y a todo ello se une la necesidad de mejorar la formación de los profesionales sanitarios en este tema. Todo esto conlleva un aumento del presupuesto dentro del sistema sanitario destinado a este capítulo.

En Europa

En un documento elaborado en el seno de una red de investigación internacional coordinada por el Doctor Leichsenring (Centro Europeo de Investigación en Política Social) y cofinanciada por el Quinto Programa Marco de la Unión Europea, se exponían varias experiencias pertenecientes a nueve países europeos (lo que supone en la práctica casi 50 modelos de trabajo distintos), poniendo de relieve algunos puntos fuertes y puntos débiles de los sistemas de atención a las personas dependientes en territorio europeo⁵³.

La coordinación en todos los ámbitos donde se puede producir, la prestación integrada de servicios y la complementariedad entre los recursos sociales y sanitarios y las iniciativas que se generan en el ámbito privado para hacer frente a la dependencia constituyen el objetivo central de esta red de experiencias innovadoras.

Sus resultados confirman algunas tendencias ya indiscutibles, como la del intento de facilitar a las personas mayores la posibilidad de permanecer en sus viviendas, o al menos en su entorno cercano, el máximo tiempo posible. Sobre todo, destaca la imperiosa necesidad de coordinación en la prestación asistencial y la necesidad de buscar fórmulas de integración de lo social y lo sanitario en los cuidados de larga duración, y la urgencia de poner en práctica la evaluación pluridimensional. De todo ello se deduce la necesidad de estimular la innovación en este campo.

Hasta la fecha, las políticas supuestamente unánimes de Europa en relación con los cuidados de larga duración carecen de estrategias coherentes. Desde luego, no hay un documento normativo de interés que deje de subrayar que las personas con necesidades de asistencia deben ser ayudadas lo más posible a vivir en su domicilio: las residencias deben reducirse, debe respaldarse a las diferentes clases de proveedores y servicios (asistencia de diurna, asistencia de corta duración), tienen que desarrollarse nuevos servicios, debe garantizarse la inclusión social y hay que ampliar los servicios preventivos y la orientación y el asesoramiento dirigidos a la persona.

Además, es preciso robustecer la asistencia familiar y no profesional, y debe «coordinarse» todo el sistema de proveedores. Las reformas para integrar los servicios sanitarios y de asistencia social tienen que fundamentarse en la integración de los sistemas de financiación y en la superación de las barreras institucionales, en especial entre la asistencia ambulatoria y hospitalaria, entre los

servicios sanitarios y de asistencia social, y entre la asistencia profesional y no profesional.

El reconocimiento de las necesidades sociosanitarias y la evaluación pluridimensional forman parte de la modernización del sistema en muchos países (por ejemplo, Alemania, Italia, Francia, los Países Bajos, el Reino Unido y Dinamarca), pueden incorporarse a la práctica sin demasiada dificultad, cuentan con un alto grado de aceptación, y ayudan a implicar a diferentes clases de profesiones y a mejorar la comunicación entre ellas.

3. DEFINICIONES

3.1. Dependencia

La recomendación del Consejo de Europa aprobada en septiembre de 1998^{2,6} define la dependencia como «*la necesidad de ayuda o asistencia importante para las actividades de la vida cotidiana*», o, de manera más precisa, como «*un estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal*».

Esta definición, que ha sido ampliamente aceptada, plantea la concurrencia de tres factores para que se pueda hablar de una situación de dependencia: en primer lugar, la existencia de una limitación física, psíquica o intelectual que merma determinadas capacidades de la persona; en segundo lugar, la incapacidad de la persona para realizar por sí misma las actividades de la vida diaria; en tercer lugar, la necesidad de asistencia o cuidados por parte de un tercero.

Esa perspectiva también es coherente con el planteamiento de la nueva clasificación de discapacidades de la OMS²⁰, denominada *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud* (CIF), adoptada durante la LIV Asamblea Mundial de la Salud, que tuvo lugar en Ginebra (Suiza) entre el 14 y el 22 de mayo de 2001 (Organización Mundial de la Salud, 2001), que propone el siguiente esquema conceptual para interpretar las consecuencias de las alteraciones de la salud⁵⁴⁻⁵⁶ (figura 4):

- **Déficit en el funcionamiento** (sustituye al anterior término «deficiencia»): es la pérdida o anormalidad de una parte del cuerpo o de una función fisiológica o mental. En este contexto el término «anormalidad» se usa para referirse a una desviación significativa de la norma estadística (por ejemplo, la mediana de la distribución estandarizada de una población).
- **Limitación en la actividad** (sustituye al anterior término «discapacidad»): son las dificultades que un individuo puede tener en la ejecución de las actividades. Las limitaciones en la actividad pueden calificarse en distintos

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

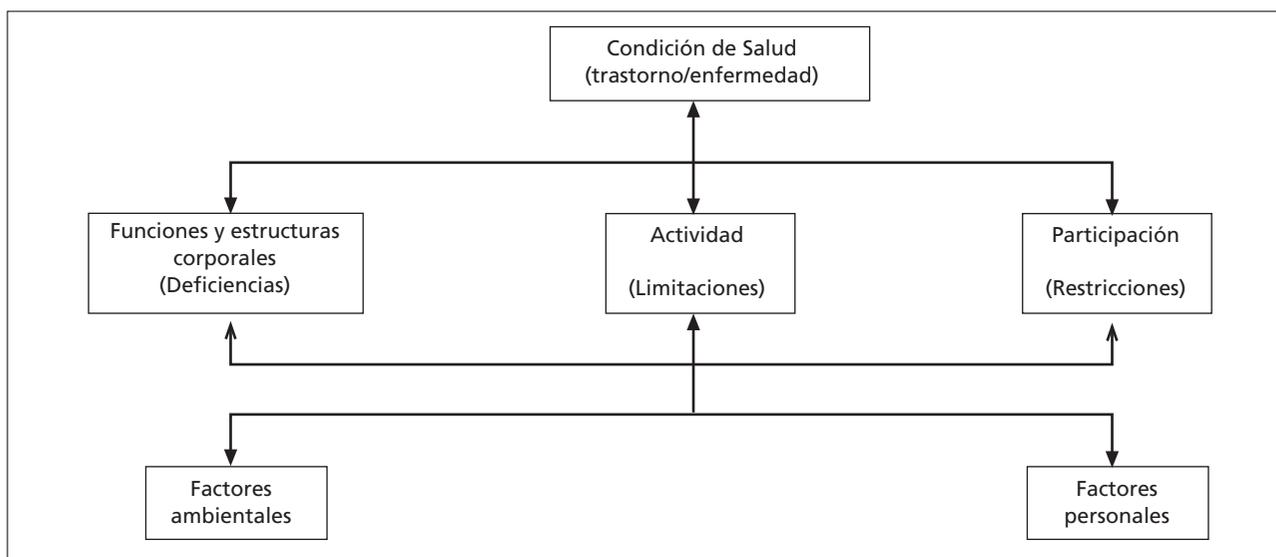


Figura 4. Interacciones entre los componentes de la CIF.
Fuente: http://sinais.salud.gob.mx/cecece/cif/cif/cif_modelo.html

grados, según supongan una desviación más o menos importante, en términos de cantidad o calidad, en la manera, extensión o intensidad en que se esperaría la ejecución de la actividad en una persona sin alteración de salud.

- **Restricción en la participación** (sustituye el término «minusvalía»): son problemas que un individuo puede experimentar en su implicación en situaciones vitales. La presencia de restricciones en la participación determina la comparación de la participación de un determinado individuo con la participación esperada de un individuo sin discapacidad en una determinada cultura o sociedad.
- **Barrera**: son todos aquellos factores ambientales en el entorno de una persona que condicionan el funcionamiento y crean discapacidad. Pueden incluir aspectos como, por ejemplo, un ambiente físico inaccesible, la falta de tecnología asistencial apropiada, las actitudes negativas de las personas hacia la discapacidad y también la inexistencia de servicios, sistemas y políticas que favorezcan la participación.
- **Discapacidad**: En la CIF es un término «paraguas» que se utiliza para referirse a los déficit, las limitaciones en la actividad y las restricciones en la participación. Denota los aspectos negativos de la interacción entre el individuo con una alteración de la salud y su entorno (factores contextuales y ambientales).

La dependencia puede entenderse, por lo tanto, como el resultado de un proceso que se inicia con la aparición de un *déficit* en el funcionamiento corporal como consecuencia de una enfermedad o accidente. Este déficit comporta una *limitación en la actividad*. Cuando esta limitación no puede compensarse mediante la adaptación del entorno, provoca una *restricción en la participa-*

ción que se concreta en la *dependencia* de la ayuda de otras personas para realizar las actividades de la vida cotidiana.

3.2. Evaluación de la limitación funcional, discapacidad y dependencia

Se entiende por función o funcionalidad la capacidad de realizar actividades motoras que requieren acciones musculares finas o groseras y que permiten vivir de forma independiente, siendo un potente predictor de discapacidad y dependencia⁵⁷. **La medición de la función ha demostrado ser un excelente predictor de episodios adversos en personas mayores hospitalizadas, institucionalizadas o en la comunidad.**

3.2.1. Evaluación de la limitación funcional

Actualmente existen numerosos cuestionarios realizados a la propia persona o al cuidador o pruebas físicas de observación directa para evaluar la limitación funcional que muestran una gran utilidad en el proceso diagnóstico y terapéutico de atención sanitaria a los mayores, y cuyo uso y selección va a depender de las necesidades de atención del mayor y del nivel asistencial en que se realice⁵⁷⁻⁶⁰. No corresponde aquí la descripción de dichas pruebas o cuestionarios, todos ellos habituales en la práctica geriátrica^{61,62} (Tinetti, *up and go* cronometrado, etc.).

3.2.2. Evaluación de la discapacidad

La OMS propone que la CIF se convierta en una herramienta al servicio de las administraciones, los profesionales y los ciudadanos que proporcione un lenguaje común y un marco conceptual para la descripción y análisis de la discapacidad y del funcionamiento humano en

su conjunto^{20,54-56} (figura 4). Aunque no corresponde aquí su descripción, sí que se expondrán algunos puntos importantes. La CIF se estructura en cuatro niveles de clasificación, que se acompañan de definiciones de cada uno de sus componentes, así como de un sistema de graduación de las situaciones que se puedan identificar en cada uno de los ámbitos. Entre estas definiciones destaca la diferenciación que se recoge entre el desempeño y la capacidad a la hora de describir los componentes de actividades y participación. Así, el desempeño/realización se refiere a lo que una persona hace en el entorno real en el que vive. Capacidad, sin embargo, describe el máximo nivel probable de funcionamiento que puede alcanzar una persona en un entorno normalizado. Esta diferenciación entre desempeño y capacidad refleja, en parte, que la CIF entiende que el funcionamiento de un individuo y su discapacidad es el resultado de la interacción de los distintos componentes de la clasificación, incluyendo las condiciones de salud y los factores contextuales, y también los factores personales. En una revisión de actualidad, el grupo colaborador con la OMS para discapacidad describe y comenta 21 instrumentos o escalas de medida de discapacidad, 6 genéricos y 15 específicos⁵⁴.

La OMS, basándose en la CIF, ha propuesto dos instrumentos para evaluar y medir la discapacidad atendiendo a las tres dimensiones que la conforman (alteración de estructuras corporales, pérdida de función y limitaciones de actividad-restricciones en participación social) que el grupo español/iberoamericano ha traducido al castellano y validado. El World Health Organization Disability Assessment Schedule II (WHODAS II) que, en formatos de 12 o 36 ítems, mide únicamente limitaciones de actividad y restricciones en participación social y es el indicado para estudios poblacionales, disponiéndose para el cribado puerta-a-puerta de la versión de 12 ítems⁵⁴ y la Escala de Comprobación de la OMS, o Check List, que supone una reducción consensuada de todos los ítems de la CIF al segundo nivel de desagregación, destinada explícitamente a la utilización por clínicos. Esta escala, también traducida y validada por el Centro Colaborador de la OMS en Cantabria, está siendo sometida a consenso para, a su vez, dirigir su aplicación a grandes grupos de patologías, como enfermedad vascular cerebral, depresión, etc.⁵⁵.

3.2.3. Evaluación de la dependencia

La CIF constituye un importante avance metodológico aportando una clasificación y unas definiciones consensuadas internacionalmente que parten de un modelo de comprensión multidimensional de la discapacidad. Nos permite comprender con claridad que no siempre una persona con discapacidad tiene limitaciones en la realización de actividades, que las limitaciones en las actividades se encuentran influenciadas por el entorno en que

se desenvuelve la persona, pudiendo éstas modificarse o incluso desaparecer en función de las condiciones del entorno (por ejemplo, barreras arquitectónicas), y que las limitaciones en las actividades tienen diferentes niveles de gravedad, no siendo siempre necesario el apoyo de una tercera persona⁶³.

En general, la valoración de la persona dependiente se basa en conocer su capacidad para desarrollar determinadas actividades de la vida diaria (AVD). Aunque el listado de actividades puede ser muy amplio, usualmente se utiliza el concepto de «actividades de la vida diaria», que son aquéllas que una persona ha de realizar diariamente para poder vivir de forma autónoma, integrada en su entorno habitual y cumpliendo su rol social. Aunque son múltiples y, como ha señalado Querejeta⁵⁶, a veces bastante confusas, las formas en que los diversos autores han definido y clasificado estas actividades, es habitual diferenciar entre^{2,6,57,61}:

- *Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)*: Son las actividades imprescindibles para poder subsistir de forma independiente. Entre ellas se incluyen las actividades de cuidado de uno mismo (asearse, vestirse y desnudarse, poder ir solo al servicio, poder quedarse solo durante la noche, comer, etc.) y de funcionamiento básico físico (desplazarse dentro del hogar) y mental (reconocer personas y objetos, orientarse, entender y ejecutar instrucciones y/o tareas sencillas).
- *Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)*: Son actividades más complejas que las ABVD y su realización requiere de un mayor nivel de autonomía personal. Se asocian a tareas que implican la capacidad de tomar decisiones e interacciones más difíciles con el medio. En esta categoría se incluyen tareas domésticas, de movilidad, de administración del hogar y de la propiedad, como poder utilizar el teléfono, acordarse de tomar la medicación, cortarse las uñas de los pies, subir una serie de escalones, coger un autobús, un metro o un taxi, preparar la propia comida, comprar lo que se necesita para vivir, realizar actividades domésticas básicas (fregar los platos, hacer la cama, etc.), poder pasear, ir al médico, hacer papeleos y administrar el propio dinero, entre otras.

Los diferentes instrumentos de valoración de la dependencia igualmente serán diferentes según el uso: clínicos asistenciales, uso epidemiológico, elegibilidad para el acceso a un sistema de prestación social como es el caso del reciente instrumento de valoración de la dependencia para así identificar el baremo para poder beneficiarse de las prestaciones. Por ello, estos instrumentos no suelen ser los mismos ya que sus objetivos son diferentes.

Los instrumentos clínicos asistenciales de valoración de la dependencia son instrumentos validados que facilitan la sistemática de la valoración, del registro y seguimiento a largo plazo y además, de la comunicación entre

profesionales de un mismo equipo o entre distintos equipos, facilitando la comprensión en las comunicaciones científicas⁶³. Los más utilizados son los índices de Katz⁶⁴, y de Barthel⁶⁵, para actividades básicas y el índice de Lawton⁶⁶, para actividades instrumentales. En especialidades como la geriatría, la valoración de las AVD representa una de las partes más importantes de la valoración geriátrica integral o global, siendo básica entre otras para conocer las necesidades de rehabilitación, de ayuda en la planificación del alta hospitalaria y, en general, de todo el proceso global diagnóstico. En el anexo se exponen estos índices.

3.3. Fragilidad

La fragilidad es un concepto fisiopatológico y clínico que intenta explicar la diferencia existente entre el envejecimiento satisfactorio y el patológico, y que ha sido definido como un «declinar generalizado de múltiples sistemas (principalmente, aunque no solo, musculoesquelético, cardiovascular, metabólico, e inmunológico) cuya repercusión final lleva a un agotamiento de la reserva funcional del individuo y mayor vulnerabilidad de desarrollo de resultados adversos, que incluyen discapacidad y dependencia»⁶⁷.

Este proceso, en última instancia, es un continuum entre lo normal y lo patológico que, si bien permite establecer puntos de corte claros de anormalidad cuando sus consecuencias son muy evidentes, también permite detectar los casos más incipientes, que es en los que más éxito tienen las intervenciones para revertir o modificar la situación de deterioro.

Fragilidad y discapacidad son dos entidades claramente relacionadas, no son términos intercambiables, dado que algunos pacientes con discapacidad pueden no ser frágiles y, lo que es más relevante desde el punto de vista de este documento, la detección de la fragilidad física suele ser previa a la aparición de la discapacidad y susceptible de intervención.

Aunque en la literatura especializada se han utilizado diferentes criterios sociodemográficos, fisiopatológicos, clínicos y asistenciales para definir fragilidad y recientemente se está estableciendo un síndrome clínico diferenciado bajo este término, al objeto de este documento se sigue considerando anciano frágil como término sinónimo al de anciano de riesgo, caracterizado por una mayor vulnerabilidad para sufrir deterioro progresivo con mayor pérdida de función y de padecer eventos adversos de salud (mayor discapacidad, muerte e institucionalización)^{68,69}.

En este sentido, el desarrollo de un plan de prevención de dependencia en las personas mayores debe contar con un instrumento de detección precoz de población de riesgo o frágil, debidamente validado en nuestro entorno y que sea capaz de seleccionar aquel sector de la población más vulnerable y, por lo tanto, más susceptible

de beneficio de someterse a una evaluación geriátrica integral o global más exhaustiva. Los instrumentos de detección más propugnados últimamente, tanto en el medio comunitario como en el especializado, contemplan básicamente la edad y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria⁷⁰⁻⁷².

3.4. Valoración geriátrica integral o global⁷³⁻⁷⁷

La evaluación y el cuidado del paciente anciano mediante los sistemas tradicionales de evaluación clínica se han mostrado insuficientes por las peculiaridades expuestas. Así, nace el concepto de «Evaluación geriátrica integral o global» (Comprehensive Geriatric Assessment) como técnica de evaluación específica para el abordaje de la atención a la persona mayor.

La valoración geriátrica integral (VGI) o global (VGG) **es definida como el proceso de diagnóstico multidimensional e interdisciplinario que se realiza con el objetivo de cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, funcionales y sociales del anciano, con la intención de elaborar un plan exhaustivo de cuidados para el tratamiento y el seguimiento a largo plazo del paciente.** Constituye la forma más razonable de aproximarse al anciano desde cualquier nivel de atención y es esencial su aplicación para mejorar la calidad de vida de los mayores.

Los objetivos y propósitos de la VGI son los siguientes:

- Mejorar la exactitud diagnóstica partiendo de un diagnóstico cuádruple (clínico, funcional, mental y social).
- Descubrir problemas tratables no diagnosticados o no abordados previamente.
- Establecer un tratamiento cuádruple adecuado y racional a las necesidades del anciano.
- Mejorar el estado funcional y cognitivo.
- Mejorar la calidad de vida.
- Conocer los recursos del paciente y su entorno sociofamiliar.
- Situar al paciente en el nivel sanitario y social más adecuado a sus necesidades, evitando siempre que sea posible la dependencia, y con ello reducir el número de ingresos hospitalarios y de institucionalizaciones.
- Disminuir la mortalidad.

Incluye la valoración estructurada de cuatro esferas: la clínica, la mental, la social y la funcional. La VGI ha demostrado en estudios realizados en diferentes ámbitos (hospitales de agudos, de media y larga estancia, interconsultas hospitalarias, centros de rehabilitación, asistencia domiciliaria, consultas de atención primaria, etc.) que es capaz de optimizar los resultados de la evaluación médica tradicional porque con esta valoración conduce a tomar acciones que **la valoración en si no mejora, si no se toman las medidas adecuadas después.**⁷⁸⁻⁹³ Así la VGI:

- Mejora el estado funcional, la capacidad cognitiva y la función afectiva.
- Reduce el número de medicamentos prescritos.
- Perfecciona el diagnóstico y las decisiones sobre la mejor ubicación del paciente.
- Reduce la necesidad de hospitalización por procesos agudos y de institucionalización de los ancianos, aumentando el uso de la atención domiciliaria.
- Aminora los costes asistenciales.
- Mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia.

En todo caso, la VGI aislada no basta por sí sola si no va unida a la toma de medidas para el manejo de los problemas detectados. Además, la evaluación deberá adaptarse, siempre, al ámbito donde va a utilizarse: no se usarán los mismos instrumentos en una consulta de atención primaria que en una unidad de rehabilitación o en una unidad hospitalaria de agudos, aunque sus objetivos sean los mismos^{13,14}.

3.5. Tipificación de las personas mayores

Las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo. No todos los ancianos se benefician por igual de las mismas actividades sanitarias, entre ellas las preventivas. Las personas mayores presentan una amplia gama de estados de salud y de función, desde personas activas que no presentan enfermedades ni lesiones reseñables, pasando por personas frágiles con alto riesgo de pérdida funcional y terminando en el extremo de pacientes con dependencia completa y múltiples enfermedades crónicas y avanzadas.

La edad, como único parámetro, nunca debe ser un factor de clasificación. En cambio, la función en las personas mayores ha demostrado ser uno de los mejores marcadores pronósticos predictivos de morbimortalidad, de entrada en dependencia, de estado de salud, de expectativa de vida, y de institucionalización. A continuación se expone una tipificación de las personas mayores en relación con la función, que recogiendo la ya tradicional realizada en 1995 por el INSALUD en el documento de *Criterios de Ordenación de Servicios para la Atención Sanitaria a las Personas Mayores (1994)*, la amplía y la orienta a efectos prácticos del presente documento de prevención de la dependencia:

- **Persona mayor sana:** no presentan enfermedad ni alteración funcional, mental o social alguna.
- **Persona mayor con enfermedad crónica:** padece una o varias enfermedades crónicas, pero sin problemas funcionales, mentales o sociales.
- **Persona mayor en riesgo y frágil:** es aquella que conserva su independencia de manera inestable y que se encuentra en situación de riesgo de pérdida funcional. Se trata de personas mayores que presentan uno o más de los siguientes factores de riesgo predictivos de deterioro, pérdida de funcionalidad y de dependencia^{67-72,94}:

edad avanzada (por lo general a partir de 80 años); hospitalización reciente; caídas de repetición; polifarmacia con comorbilidad especialmente con patologías crónicas que tienden a la incapacidad (artrosis, artritis, fracturas por caídas, depresión y enfermedades psiquiátricas, déficit visual o auditivo, incontinencia, eventos cardiovasculares); con deterioro cognitivo; con debilidad muscular, alteraciones de la movilidad y equilibrio, y realización de poco ejercicio; con deficiente soporte o condicionantes sociales adversos (pobreza, soledad, incomunicación, viudedad, etc.) o factores demográficos (mujer mayor de 80 años).

Dentro de este grupo igualmente se incluyen como personas mayores frágiles o personas mayores de riesgo aquellas con pérdidas de funcionalidad incipientes, fundamentalmente en AIVD, o en ABVD, cuando todavía son, sobre todo, potencialmente recuperables.

- **Persona mayor en situación de dependencia de carácter transitorio o de carácter permanente:** es aquella que se encuentra ya en situación de dependencia ya sea de carácter transitorio o bien permanente, independientemente de su intensidad. Este grupo englobaría en su mayor parte al descrito como paciente geriátrico. A efectos prácticos del presente documento clínico, se propone la clasificación de la dependencia en los grados de gravedad que clasifica el índice de Barthel^{63,65} de acuerdo con: puntuación de 60 o más, dependencia leve; 45-55, dependencia moderada; 20-40, dependencia grave; < 20, dependencia total. La dependencia es un concepto dinámico y nunca es estática. Así, podrá avanzar hacia estadios más graves y en tiempos más o menos rápidos dependiendo de la enfermedad de base pero muy especialmente del manejo preventivo y de la asistencia sanitaria y social continuada recibida. Existen procesos agudos como el ictus, la fractura de cadera, el ingreso hospitalario prolongado, etc., que pueden ocasionar dependencia transitoria que tras las medidas rehabilitadoras y control clínico adecuado pueden revertir. También es importante destacar que el grupo de personas mayores con dependencia grave y total, aunque en ocasiones se encontrarán dentro del siguiente grupo de final de la vida, no debe de ser entendido como sinónimo de terminalidad. Aunque el concepto de terminalidad en la persona mayor dependiente es complejo, debe de ir ligado más al de enfermedad en fase terminal, que generalmente va acompañado de dependencia grave no reversible^{95,96}.
- **Persona mayor en situación de final de la vida:** es aquella que padece una enfermedad en fase terminal con una expectativa de vida generalmente inferior a seis meses⁹⁷. Englobaría tanto a pacientes con enfermedad oncológica como no oncológica en fase avanzada y/o terminal y con limitación funcional grave no reversible (generalmente total, con un índice de Bart-

hel menor de 20), con síntomas intensos, complejos y cambiantes. Según la enfermedad de base, presentan trayectorias clínicas de pérdida funcional y muerte muy diferentes (de alrededor de tres a seis meses en los pacientes oncológicos, y de expectativa de vida menos predecibles con pérdida funcional progresiva y situaciones de empeoramiento y mejoría en relación con reagudizaciones frecuentes en las enfermedades crónicas no oncológicas)^{98,99}.

4. ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

Para prevenir la dependencia, según la OMS, es necesario fomentar el envejecimiento activo y que los sistemas sanitarios adopten una perspectiva del ciclo vital orientado a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el acceso equitativo a la atención primaria y especializada, y un enfoque equilibrado de cuidados de larga duración¹⁰⁰.

Es obvio que a través de la realización de actividades preventivas y de promoción de la salud, que comienzan en la infancia, ya se contribuye al envejecimiento saludable. No obstante, hay que tener en cuenta que el objetivo de estas actividades en los mayores es el aumento de la expectativa de vida activa o libre de incapacidad, es decir, prevenir el deterioro funcional y cuando éste se ha producido, recuperar el nivel de función previo con el objetivo de que la persona mayor pueda permanecer en su domicilio con el mayor grado de independencia posible¹⁰¹. La valoración funcional, como se ha expuesto anteriormente, se considera prioritaria por ser uno de los mejores indicadores del estado de salud, de la calidad de vida, un buen predictor de morbimortalidad y del consumo de recursos asistenciales. Dado lo heterogénea que es esta población, se deberá decidir la realización de las actividades en función del beneficio individual, marcado no tanto por la edad del individuo, sino por la expectativa de vida. Para maximizar la eficiencia y el efecto beneficioso sobre el paciente, parece justificado individualizar la prevención dedicando tiempo y recursos a aquellas actividades que más probablemente puedan prevenir la morbilidad, dependencia y mortalidad, teniendo en cuenta el estado funcional de la persona¹⁰².

Es, por lo tanto, necesario incidir en la realización de dichas actividades preventivas en la población mayor sin discriminación por razones exclusivas de edad.

La prevención de la dependencia en las personas mayores, siguiendo el patrón habitual de prevención de la enfermedad (promoción de la salud, prevención primaria, secundaria y terciaria), resultaría de:

- **Promoción de la salud.** Medidas sanitarias dirigidas a individuos y comunidades, destinadas a incrementar el control sobre los determinantes de salud, para mejo-

rarla, actuando sobre estilos de vida, factores personales o medioambientales que contribuyen a preservarla. Son ejemplos el envejecimiento saludable, el fomento de la actividad física y la alimentación saludable en la población, pero también promover la relación social, la ausencia de barreras arquitectónicas, etc. Los ancianos sanos, a nivel general y poblacional, se benefician mayoritariamente de estas medidas.

- **Prevención primaria de la dependencia.** Medidas dirigidas a disminuir la incidencia de dependencia, y por lo tanto establecidas sobre individuos no dependientes, sin afectación de las AVD, para evitar la aparición de la dependencia. Incluye tanto actividades clásicas de prevención primaria (vacunaciones, evitar accidentes o el tabaquismo, etc.), como considerar el correcto manejo de factores de riesgo y situaciones más específicas de personas mayores relacionados con la aparición de dependencia (síndromes geriátricos, medicación, hospitalización, deficiente soporte social, etc.), pero en personas que aún mantienen la funcionalidad íntegra. Incide también sobre personas mayores sanas, pero sobretudo en los ancianos de riesgo determinados a partir de la existencia de esos factores predictores, y a las personas mayores con enfermedades crónicas, pero que aún no tienen afectación funcional establecida.
- **Prevención secundaria de la dependencia.** Considerando la continuidad desde grados leves de pérdida funcional hasta grados avanzados de dependencia establecida, consiste en la intervención sobre esta situación de pérdida de funcionalidad precoz, cuando todavía existen posibilidades de reversión o de modificar su curso, y por lo tanto, de mejorar su pronóstico. Es un concepto ligado al anciano de riesgo considerado según el deterioro funcional precoz, incipiente, leve, antes incluso de que se manifieste clínicamente. Limitaciones para realizar el cribado son: no estar claramente definido ni disponer de instrumentos precisos para identificar los ancianos de riesgo a partir de esta pérdida de función, e incógnitas y déficit de recursos para el abordaje de los casos detectados.
- **Prevención terciaria de la dependencia.** Medidas dirigidas a la persona mayor dependiente, con el fin de abordar sus problemas, aminorar sus consecuencias o actuar sobre su progresión. Son, por ejemplo, las medidas rehabilitadoras, de fisioterapia, de soporte a cuidadores, correcto tratamiento de la patología derivada del inmovilismo, etc.

Teniendo en cuenta las anteriores afirmaciones, el presente documento de prevención de la dependencia en las personas mayores se ha agrupado en tres categorías:

- **Promoción de la salud y prevención de la enfermedad.**
- **Prevención del deterioro funcional, desde atención primaria y especializada.**
- **Prevención de la iatrogenia.**

4.1. Promoción de la salud

Envejecimiento con éxito, activo, productivo, satisfactorio, saludable, son nuevos conceptos que forman parte del campo semántico que se expresa en un término más común y sencillo «envejecer bien». Rowe y Kahn, en un artículo publicado en 1987¹⁰³, establecieron que no todos los casos de vejez libre de estados patológicos son iguales, haciendo la distinción entre la vejez usual o normal (*usual aging*) y la vejez con éxito o saludable (*successful aging*). Con ello pretendían distinguir entre lo patológico y lo no patológico, es decir, entre la población anciana con enfermedades e incapacidades, y la que no padece ni unas ni otras. Esta distinción en dos grupos de los ancianos libres de enfermedad: a) «usual», sin enfermedades pero con riesgo elevado de contraerlas y capacidad funcional normal o baja, y b) «con éxito» o saludable, sin enfermedades, con bajo riesgo de enfermar y elevada capacidad funcional física y mental, es hoy día ampliamente aceptada, con importantes investigaciones sobre cómo reducir la vejez normal e incrementar la exitosa.

La OMS³⁰ define el envejecimiento activo como el proceso que se produce a lo largo del curso de la existencia y que lleva consigo la optimización del bienestar físico, social y mental con el fin de extender las expectativas de salud, la participación y la seguridad y, con ello, la calidad de vida en la vejez. Es decir, es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Al mismo tiempo,

la OMS considera una serie de elementos causales (figura 5), entre los que se incluyen factores sociales (educación, apoyo social, etc.), personales (biología, genética, adaptabilidad, etc.), ambientales (medio rural o urbano, etc.), económicos (renta, trabajo, protección social, etc.), servicios de salud y sociales (protección a la salud, prevención de la enfermedad, etc.), conductuales (actividad física, alimentación, consumo de tabaco y alcohol, etc.).

En resumen, el concepto de vejez con éxito, activa, incluye básicamente tres componentes de salud íntimamente relacionados (salud física, mental y social) que producen como resultados principales: una baja probabilidad de padecer enfermedades e incapacidad, una elevada capacidad funcional física y cognitiva y el mantenimiento de una vida activa en la sociedad. En este contexto, la promoción de la salud de las personas mayores ha de constituir un propósito explícito del sistema sanitario en particular y de las políticas sociales en general^{104,105}.

Los programas e intervenciones de promoción de la salud diseñados y ejecutados por los servicios del sistema sanitario deberían plantearse coordinadamente, por un lado, entre los servicios de salud pública (responsables de las prestaciones proporcionadas colectivamente) y los servicios asistenciales (que las proporcionan básicamente a los individuos) y, por otro lado, entre los distintos servicios asistenciales de atención primaria, especializada, y sociales¹⁰⁶.

Sólo son recomendables aquellos programas e intervenciones que resultan pertinentes para nuestra pobla-

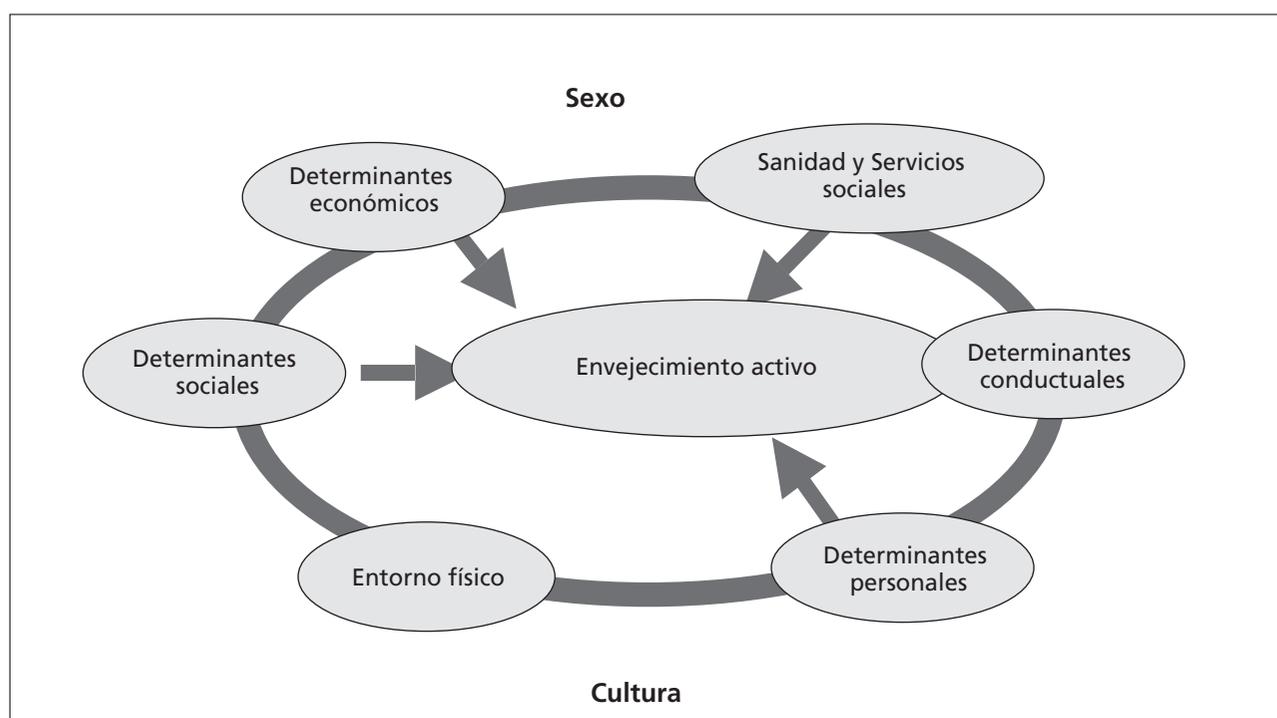


Figura 5. Determinantes del envejecimiento activo. Tomada de cita bibliográfica (30).

ción anciana, es decir, obedecen a problemas «reales» de esta población, han demostrado eficacia y es posible llevarlos a cabo debido a la aceptación social y a la disponibilidad de recursos¹⁰⁶. En ausencia de alguna de estas características, la recomendación se limita a la investigación. Deben establecerse prioridades racionales basadas en la importancia de los problemas y en el impacto previsible de las intervenciones, así como en el grado de factibilidad.

Hay que tener en cuenta las resistencias a las propuestas de modificar actitudes y comportamientos, más arraigados en las personas mayores. También los eventuales conflictos entre preferencias y recomendaciones sobre los estilos de vida. De ahí que, en general, se deban incentivar activamente los cambios y observar un escrupuloso respeto a las decisiones de las personas. Las actividades, intervenciones y programas de promoción de la salud pueden llevarse a cabo desde los servicios de atención individual (sanitarios y sociales) y desde los servicios colectivos (de salud pública y otros). Sin embargo, la promoción de la salud desde los servicios asistenciales se orienta, básicamente, a la prevención.

Promoción de la salud física

1. Fomentar una actividad física adecuada mediante:

- Políticas sociales globales que incidan en el entorno próximo (vivienda y accesos), vías públicas (aceras amplias, semáforos con tiempo suficiente para cruzar las calles), espacios abiertos para actividades físicas como pasear o el *tai chi*, deportivas como la petanca o recreativas como el baile, supresión de barreras, diseño de escaleras adecuadas que faciliten su uso, etc. Su elaboración debería contar con la participación de entidades y asociaciones ciudadanas, particularmente, de las personas mayores.
- Proyectos de investigación comunitaria participativa en la que los servicios comunitarios de salud pública y atención primaria colaboren con las entidades ciudadanas y asociaciones vecinales y de personas mayores para diseñar y evaluar actividades¹⁰⁷.
- Intervenciones asistenciales, aprovechando la relación con los pacientes para recomendar, aconsejar, adiestrar y reforzar la práctica de actividad física. Relación con las actividades preventivas de factores de riesgo (exceso de peso, hipertensión arterial) y enfermedades (cardiopatía isquémica, diabetes) o trastornos (estreñimiento crónico). Relación con las intervenciones de rehabilitación y fisioterapia.
- **Importancia de la educación para el ejercicio en las personas mayores acorde con su capacidad, y de campañas mediáticas que lo promuevan.**
- Importancia de la educación y de campañas mediáticas y de intervención específica en las personas mayores para evitar el consumo de tabaco y alcohol.

2. Fomentar una alimentación saludable mediante¹⁰⁸:

- Políticas sociales globales que promuevan la producción, distribución y comercialización de alimentos que sean idóneos desde el punto de vista nutritivo y en condiciones higiénicas adecuadas. Su elaboración debería contar con la participación de entidades y asociaciones ciudadanas, particularmente, de las personas mayores.
- Proyectos de investigación comunitaria participativa que promuevan actividades de alimentación saludable, entre ellas el desarrollo de talleres en las asociaciones y centros de esparcimiento de las personas mayores, para mejorar la capacidad de adquisición y de preparación de alimentos.
- Intervenciones asistenciales como complemento de las intervenciones comunitarias, insistiendo en los aspectos que tienen que ver con el incremento de la salud y la vitalidad, es decir, acentuando los diversos componentes atractivos y agradables de la alimentación, los placeres de la mesa y de la compañía. Sin olvidar la relación con las actividades de protección de la salud y prevención de enfermedades asociadas a la alimentación y a la nutrición. Proporcionar recomendaciones y consejos coherentes; trabajar junto con los servicios sociales y de salud pública; considerar la introducción de profesionales de la dietética en las zonas básicas de salud; equipos de apoyo a la atención domiciliaria; trabajadores familiares; proporcionar una oferta alimentaria adecuada por parte de hospitales, centros sociosanitarios y residencias.

Promoción de la salud mental mediante:

- Políticas sociales globales y promoción de la investigación comunitaria participativa junto con asociaciones ciudadanas y entidades cívicas no limitadas a las personas mayores –actividades transversales– orientadas al mantenimiento de la actividad mental, el interés por el entorno y la ocupación. Algunos aspectos específicos de la salud mental de las personas mayores son las relaciones sexuales –como elemento positivo de la salud no como factor de riesgo de infecciones– y las relaciones con los hijos en su caso, sobre todo en relación con algunas prácticas frecuentes de explotación filial (interferencias en la gestión de propiedades, etc.) que por su trascendencia tal vez requieren consideración particular.
- Intervenciones asistenciales complementarias dirigidas a la prevención de problemas de salud mental y al uso responsable y lo más autónomo posible de los servicios sanitarios con especial atención a las dependencias y adicciones (drogas y medicamentos).

Promoción de la salud social mediante:

- Políticas sociales globales y promoción de la investigación comunitaria participativa junto con asociaciones

ciudadanas y entidades cívicas no limitadas a las personas mayores (actividades transversales) orientadas al mantenimiento de la cohesión social, el interés por el entorno y las actividades sociales. El fomento del respeto a la dignidad de las personas mayores y su protagonismo social de forma que se sientan útiles a la comunidad y apreciados por ella. El desarrollo de una línea de reflexión sobre los aspectos éticos relacionados con la vejez, el sistema sanitario y la responsabilidad social, familiar e individual frente a la dependencia y la muerte.

- Intervenciones asistenciales complementarias (conjuntamente entre los servicios sanitarios y los sociales) dirigidas a la prevención de problemas de carácter social, como la soledad, la precariedad económica y de la vivienda, etc.
- Políticas de seguridad del entorno: Aunque las personas mayores pueden exponerse a cualquier entorno, son de especial interés el medio doméstico y el medio urbano. Las viviendas y los equipamientos deben tener en cuenta las características de los ancianos en cuanto a seguridad y a facilitar su uso. Por ejemplo, el acceso a la ducha o la altura de las tazas de váter. El entorno urbano debería de estar orientado a un entorno sin barreras arquitectónicas, no sólo específico para las personas mayores, sino para todas aquellas con discapacidad y dependencia.
- Prevención de la discriminación de cualquier tipo por razones de edad así como del maltrato, abuso y negligencia en las personas mayores.

4.2. Prevención de la enfermedad en las personas mayores. Estado de las recomendaciones preventivas y su evidencia

La tabla 8 sintetiza las principales recomendaciones de promoción y prevención de la salud en las personas mayores. Se basa en las directrices de las principales organizaciones: Programa de Actividades de Prevención y Promoción de la Salud (PAPPS)¹¹⁰⁻¹¹³, United States Preventive Service Task Force (USPSTF)¹¹⁴, Canadian Task Force on the Periodic Health Examination (CTFPHC)¹¹⁵, American Heart Association, American Academy of Family Physicians¹¹⁶, American Medical Association, American Geriatrics Society, American College of Physicians, American Diabetes Association, American Cancer Society, y otras sociedades científicas de referencia bibliográfica que se enumeran a pie de tabla; también se citan algunos artículos de referencia o guías de práctica clínica.

Las limitaciones de la tabla son obvias:

- Aunque las diferentes sociedades y entidades consultadas, establecen pocas recomendaciones específicas para las personas mayores, en algunas se han extraído las referentes a las que afectan preferentemente a ellas. Mientras que para otras sí que han determinado diferentes rangos de edad adulta.

- El hecho de que la mayoría sea una inferencia y conjunción de recomendaciones establecidas por otros autores, grupos o sociedades (muchas veces de otros países), que se haya buscado la simplicidad sacrificando la exhaustividad y el detalle, que se hayan obviado algunas veces los criterios de ciertas sociedades científicas específicas (para evitar complejidad), puede provocar que exista falta de matices o incluso discrepancias de expertos con algunas de las recomendaciones de la tabla.
- Al considerar las recomendaciones también hemos pensado en la adaptabilidad de nuestra realidad sanitaria. Se han agrupado las actividades preventivas que son comunes a edades previas, desde las que parten, y en otras específicas para las personas mayores, síndromes geriátricos.
- En cuanto a la gradación de la recomendación, debido a las pretensiones de este capítulo, se ha optado por una clasificación sencilla que conjunta otras existentes, aunque somos conscientes de la limitación metodológica de dicha graduación.

4.3. Prevención del deterioro funcional y dependencia. Estado de las recomendaciones preventivas y su evidencia

4.3.1. Desde Atención Primaria

Independientemente de la promoción de la salud, ya descrita previamente, la atención primaria va a ser clave para la prevención primaria de la situación de dependencia (medidas dirigidas a evitar su aparición, interviniendo fundamentalmente sobre los factores de riesgo modificables que se relacionan con ella), y para su prevención secundaria (detección precoz e intervención sobre el deterioro funcional incipiente, cuando todavía es reversible o modificable). Una reciente revisión sistemática¹³² concluye que varias mediciones de la situación de dependencia y limitaciones (físicas, cognitivas y sensoriales) en personas mayores han mostrado mejoría y retardo en la última década; se puede deducir que existen factores sociales-ambientales-sanitarios que son capaces de modificar la aparición de dependencia a nivel poblacional y, por lo tanto, también individual.

4.3.1.1. Actuaciones básicas

Son principalmente tres grandes líneas estratégicas, considerando la intervención desde un punto de vista clínico asistencial, las que pueden incidir en una menor incidencia de la situación de dependencia:

- Aplicación y extensión de medidas de prevención y promoción de la salud.
- Detección y actuación sobre «ancianos de riesgo» para desarrollarla.
- Correcto abordaje y manejo de los síndromes geriátricos, cuadros clínicos específicos y medicación en la persona mayor.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 8. Recomendaciones de actividades preventivas en personas mayores

Actividad	Edad*	Recomendación	Grado de recomendación**
1A. ACTIVIDADES COMUNES A EDADES PREVIAS			
ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN PRIMARIA			
Actividad física	Ancianos	Ejercicio físico regular, y entrenamiento de la fuerza muscular y el equilibrio, adecuado a las características de los individuos ¹ . Aeróbico y de resistencia ^{b,c} .	A
Nutrición	Todas las edades	Recomendar una alimentación saludable en general, y asesoramiento con intensidad en dislipemia y otros factores de riesgo cardiovascular o para enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación ^{b,e} . Aconsejar dieta pobre en grasas (sobre todo saturadas) y en colesterol ^e .	B
	Personas mayores	Mantener un IMC en normopeso o sobrepeso en personas mayores.	
Prevención de accidentes	Todas las edades	Uso de cinturón de seguridad y evitar el riesgo de alcohol en la conducción ^e , mantener actividad física, evitar riesgos ambientales para evitar caídas ^b . Consejo ante riesgos ambientales, arquitectónicos, escaleras, etc. ^e	B
Tabaquismo	Todas las edades	Preguntar, ofertar consejo y ayuda cada 2 años si es fumador ^{a,b,d} ; si no fuma o lleva mucho de ex fumador no es necesario ^a . Intervención sobre los que quieren dejar de fumar. Han demostrado eficacia: consejo médico y de enfermería, terapia intensiva individual o grupal.	A
Consumo de alcohol	Todas las edades	Investigar el consumo, cuantificación y consejo de cese periódico ^{a,b} . Búsqueda de casos ^e , o estar alerta ante síntomas o signos de abuso ^f .	B
Vacuna de la gripe	≥ 65 años ^a ≥ 50 años ^{b,e} sin límite de edad	Vacunación anual sistemática. Vacunación a grupos con enfermedades crónicas o de riesgo de cualquier edad ^{a,b,g} .	A
Vacuna del tétanos-difteria	Todas las edades	Primovacunación si no se ha vacunado previamente. Dosis de recuerdo cada 10 años ^{a,b,h} .	A
Vacuna antineumocócica	≥ 65 años	Vacunación al menos una vez ^{b,d,f,g} ; para otros ^e sólo en grupos de riesgo.	B
		Si pertenece a un grupo de riesgo (enfermedades crónicas pulmonares, cardiovasculares, metabólicas, institucionales) revacunar cada 6 años ^g .	C
Presión arterial (HTA)	No se especifica en ancianos, aunque se refiere a población adulta sin límite de edad	Toma de PA cada 1-2 años ^{a-d} , o de manera oportunista ^{a,g} ; anual si pertenece a grupos de riesgo ^g .	A
Colesterol	< 75 años ≥ 75 años	Determinación cada 5-6 años si los valores son normales ^{a,d,g} . En 65-75 años, hacer determinación si tiene factores de riesgo asociados (tabaco, diabetes, HTA) ^b . Otros recomiendan «búsqueda de casos» ^e . Una determinación analítica si no tiene ninguna previa ^{a,g} . <i>En prevención secundaria se alarga hasta los 80 años el límite o incluso sin límite de edad^{119,120,121,124}.</i>	A C

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA		
Obesidad	Todas las edades	Tener una talla de referencia y peso periódico. Considerar el índice de masa corporal (IMC) como medida estandarizada de valoración y seguimiento ^{a,f} . Consejo e intervenciones para perder peso en obesos ^b . Algunos no encuentran suficiente evidencia para recomendar un cribado e intervención sistemático, hacerlo si presentan enfermedades relacionadas con la obesidad ^e .
Determinación de glucemia (diabetes tipo II)	Todas las edades	Determinación periódica si se tienen factores de riesgo (p. ej., antecedentes familiares) ^{b,g,i} , HTA o hiperlipemia ^{b,d} , u obesidad ⁱ . Determinación cada 3 años ^{a,i} , aunque otros no lo recomiendan en personas asintomáticas sin factores de riesgo ^{d,e,g} .
Cáncer de cuello de útero, (citología vaginal)	≥ 65-70 años	No realizar, o aumentar la periodicidad de las citologías si se ha hecho regularmente en edades anteriores y éstas han sido normales ^{b,h,i} . Algunos recomiendan dos citologías separadas un año si no se ha realizado en los cinco años previos, cesando si éstas son normales ^{a,h} . Si el cribado cesa en > 65 años, los factores de riesgo deberán ser evaluados anualmente y reiniciar éste si alguno se hace presente y la paciente goza de buena salud. No realizar si se ha realizado una histerectomía total por causas benignas ^{a,i} ; si histerectomía por cáncer cervical o precursores, exposición intraútero al dietilestilbestrol y/o inmunodeprimidas, se valorará continuar con el cribado mientras tengan buena salud.
Cáncer de mama	≥ 40 años hasta los 70 años	Mamografía cada 1-2 años ^{b,d,e,j} , en nuestro medio en general cada 2 años, dependiendo el rango de edad de las diferentes comunidades (generalmente a partir de los 50 hasta los 70 años) ^a .
	70-85 años	No hay evidencia para recomendar la autoexploración mamaria ^{b,e} , aunque algunos sí recomiendan la exploración periódica realizada por un profesional. Algunos recomiendan mamografía cada 1-3 años ^{b,h} , aunque en nuestro medio no está establecida esta recomendación.
Cáncer de endometrio	Mujeres posmenopáusicas	Aconsejar que consulten si presentan sangrado vaginal a todas ^a , o sólo si presentan factores de riesgo (edad avanzada, toma de estrógenos en la menopausia, menopausia tardía, tratamiento con tamoxifeno, obesidad, HTA, diabetes, infertilidad, etc.) ⁱ .
Cáncer de ovario	Todas las edades adultas	No se recomienda cribado ^{b,e,f} . Puede estar recomendado si existen antecedentes familiares de cáncer de ovario ^{a,g} .
Cáncer de próstata / PSA – tacto rectal	Varones adultos ≥ 50 años	Insuficiente evidencia para recomendar un cribado sistemático mediante PSA, tacto rectal o ecografía ^{a,b,e,g} . Otros recomiendan realizar un PSA y tacto rectal anual si la expectativa de vida es superior a 10 años; no indicado en nuestro medio.
Cáncer colorrectal	Todas las edades adultas	Búsqueda activa de sujetos con factores de riesgo (poliposis familiar, EII, antecedentes familiares de cáncer de recto), para realizar colono-rectoscopia ^{a,e,f} .
	≥ 50 años	Sangre oculta en heces anual y/o sigmoidoscopia o enema de bario cada 5-10 años ^{b,i} . La Canadian Task Force no recomienda la prueba de sangre en heces sistemática ^a .
Cáncer de piel	Todas las edades	No se recomienda búsqueda sistemática ^{b,f} . Algunos lo indican en personas de riesgo (pieles sensibles, nevus atípicos, múltiples, etc.) ^b .

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Cáncer de pulmón	Todas las edades adultas	No se recomienda su cribado ^{b,d,g} .	C
Osteoporosis	≥ 60-70 años	Realizar densitometría si existen factores de riesgo ^{a,k} , o ha existido fractura sin traumatismo importante. Se recomienda antes de solicitar una densitometría valorar si su resultado va a influir en la decisión terapéutica ^k . Aunque algunos recomiendan a partir de los 65 años realizar cribado periódico ^{b,d,e} . Promoción de estilos de vida saludables, tratamiento dietético para conseguir ingesta adecuada de calcio (1.000-1.200 mg/día), y prevención de caídas. Algunos recomiendan ingesta suplementaria de vit. D, 800 unidades/día, (único tratamiento que ha demostrado prevenir la fractura de cadera en mayores de 80 años) ^{l27} . Los fármacos antirresortivos, alendronato y risedronato, han demostrado ser eficaces en la prevención secundaria de la osteoporosis en ancianos, fundamentalmente en fracturas vertebrales, aunque los estudios en > 80 años son escasos ^{l28} .	C B
Ansiedad y depresión	Todas las edades adultas	Realizar una «búsqueda de casos», tratamiento adecuado y derivación si procede ^a . La USPSTF recomienda un cribado para la depresión en adultos para mejorar el diagnóstico, tratamiento y seguimiento ^b , mientras que otros no encuentran suficiente evidencia para hacerlo, salvo que vayan intergrados en programas de seguimiento y abordaje con capacidad de manejo y resolutiva ^a .	B
Ácido acetilsalicílico (AAS)	Todas las edades	Ofertar AAS en personas con antecedentes de cardiopatía isquémica, o varios factores de riesgo cardiovascular, principalmente con diabetes ^b , y que no estén anticoagulados.	A
Antiagregación-anticoagulación	Todas las edades	Se recomienda sin límite de edad el tratamiento antiagregante con 100-300 mg/día de AAS, 75 mg/día de clopidogrel o 300 mg/12 h de triflusal a pacientes con isquemia cerebral por arteriosclerosis. Se recomienda la anticoagulación oral en los pacientes con isquemia cerebral cardioembólica, sin límite de edad, valorando el riesgo-beneficio según la calidad de vida, expectativa de vida, comorbilidad y efectos secundarios, en las siguientes patologías: - Fibrilación auricular, valvulopatía reumática, prótesis valvulares mecánicas. - IAM previo con dilatación y disfunción de VI. - Prótesis valvulares biológicas, valvulopatía reumática y embolias recurrentes, coexistencia de prolapso mitral con ictus recurrentes, embolia previa y dilatación de aurícula izquierda.	A A A B C
Hormona tiroestimulante (TSH)	Ancianos	No realizar un cribado universal, sí sobre grupos determinados ^{b,g} , como las mujeres > 50 años, o personas con posibles síntomas ^e .	C

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

1B. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE PERSONAS MAYORES, SÍNDROMES GERIÁTRICOS	Actividad	Recomendación	Grado de recomendación**
Caidas	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar ejercicio físico, particularmente el entrenamiento del equilibrio y el fortalecimiento muscular. - En ancianos con alto riesgo de caídas o (> 75 años, consumo de hipnóticos o de antihipertensivos, polifarmacia, deterioro cognitivo o inestabilidad) o que ya se han caído, se aconseja realizar una intervención multifactorial y multidisciplinar intensiva, individualizada y domiciliaria si hubiera recursos disponibles, que incluya la estimación del riesgo de nuevas caídas, y la detección y tratamiento de factores de riesgo, así como una VGi. Valoración del riesgo ambiental por un profesional, aconsejando las modificaciones necesarias en el domicilio para prevenir caídas y sus consecuencias. - Dar consejo a los cuidadores y ancianos sobre la adopción de medidas para reducir el riesgo de caídas que incluya: la práctica de ejercicio, la reducción de los peligros ambientales y la monitorización de la medicación, reduciendo el uso de psicofármacos. - Emplear protectores de cadera en ancianos frágiles con alto riesgo de caídas. 		A
		a,b 123-127	
	Búsqueda activa de este síndrome geriátrico ¹²⁸		A
Trastornos de movilidad y equilibrio	Se recomienda cribado si edad \geq 75 años o toma > 4 fármacos (especialmente psicoactivos o antihipertensivos) ^e .		C
Deterioro cognitivo	- No hay evidencia suficiente para recomendar la realización sistemática de pruebas de cribado de demencia en población asintomática.		C
Demencia	<ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda estar alerta ante síntomas de alarma de demencias como quejas subjetivas o por un informador próximo de pérdidas de memoria, deterioro funcional no explicado por otras causas o trastornos de comportamiento, <i>delirium</i> durante un ingreso hospitalario, y sintomatología depresiva de inicio en el anciano. - Ante la sospecha de deterioro cognitivo se recomienda una evaluación clínica detallada que incluya entrevista clínica estructurada, test neuropsicológicos, y realizar seguimiento. Los instrumentos generales de cribado cognitivo (p. ej. MMSE) deben considerarse para detectar demencia en personas con sospecha de alteraciones cognitivas. - Los pacientes con deterioro cognitivo leve (MCI) deben ser identificados y monitorizados en el declinar cognitivo y funcional por su alto riesgo de progresión a demencia. 	a,b,e 129,124,134	
Alteraciones visuales	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un examen completo de la vista un oftalmólogo o profesionales capacitados, con periodicidad anual en pacientes diabéticos y aquellos que presenten una PIO elevada o antecedentes familiares de glaucoma^{a,e}. Otros recomiendan la búsqueda activa mediante revisión periódica de la visión por especialistas^b, Williams El, Occasional Paper 2001), o por carta de Snellen^e. Insuficiente evidencia para recomendar un cribado general de glaucoma o degeneración macular asociado a la edad^e. 		B
Hipoacusia	Preguntar sobre dificultad en la audición ^{a,b,d,e} y si se precisara, aconsejar el uso de audífonos ^a .		B
	Programas de control de ruido y medidas de protección auditiva ^a .		A
Incontinencia urinaria	Preguntar sobre la presencia de pérdidas de orina para la detección de incontinencia, así como su estudio básico ^a .		C
	Búsqueda activa de este síndrome geriátrico ¹²⁸ .		A

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Malnutrición	Identificar los ancianos con factores de riesgo para consejo y modificación de dichos factores. Como detección de la desnutrición debe realizarse la medición periódica del peso y de la talla: una pérdida de peso significativa es un indicador de sospecha.	C
Polimedicación	Formar a los profesionales sanitarios, mediante contactos con expertos, en el uso adecuado de los medicamentos, la utilización de sistemas informáticos y en su defecto de hojas de perfiles de prescripción, la educación sanitaria de los pacientes y la revisión periódica de los medicamentos consumidos ⁹ . Búsqueda activa de este síndrome geriátrico ¹³³ .	A
Maltrato en el anciano	Mantenerse alerta en los sucesivos contactos, incluso se recomienda preguntar sistemáticamente acerca de la violencia-maltrato familiar ^f , aunque otros no consideren el cribado universal ^b . Se recomienda detectar sistemáticamente en ancianos de riesgo que presentan lesiones.	C
Valoración geriátrica integral (VGI)	– Todos los ancianos frágiles vistos por un médico por primera vez deben recibir en 6 meses una VGI porque mejora los resultados de salud. – Tras la realización de la VGI, el seguimiento del anciano debe asegurar el cumplimiento de las recomendaciones ^{130,137} .	A

⁹PAPPS¹¹⁰⁻¹¹³.^bUnited States Preventive Service Task Force (USPSTF)¹¹⁴.^cAmerican Heart Association.^dAmerican Academy of Family Physicians¹¹⁶.^eCanadian Task Force on the Periodic Health Examination (CTFPEH).^fAmerican Medical Association.^gAmerican College of Physicians.^hAmerican Geriatrics Society.ⁱAmerican Diabetes Association.^jAmerican Cancer Society.^kSociedad Española de Reumatología.^lSociedad Española de Neurología^{124,134}.Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica¹¹⁷.

* Cuando se específica, se indica lo relativo a la edad avanzada.

** A= Recomendación basada en evidencia consistente, soportada en metaanálisis, ensayos clínicos, o estudios de cohortes prospectivos de buena calidad; B= Recomendación basada en evidencia inconsistente, aunque a veces suficiente para soportar la recomendación, derivada de metaanálisis, ensayos clínicos, o estudios de cohortes de baja calidad, o estudios de casos y controles; C= Pobre evidencia para la recomendación, basada en consensos, práctica habitual, opinión, o series de casos para el estudio de diagnósticos, tratamientos, prevención o cribado. También hemos incluido en este estadio los casos en que no hay evidencia como para recomendar a favor o en contra.

IAM: infarto agudo de miocardio; MCI: alteración cognitiva leve; MMSE: Mini Mental State Examination; PSA: antígeno prostático específico; Vi: ventrículo izquierdo.

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Para algunas de estas actividades existe una mayor evidencia de su efectividad (ciertas actividades de prevención o promoción de la salud) que para otras (intervenciones sobre determinados síndromes geriátricos, por ejemplo). Existen otras medidas generales que traspasan también los límites de los aspectos meramente clínico-asistenciales, pero que ejercen un indudable efecto preventivo de la aparición de dependencia; son las medidas políticas, económicas, sociales y ambientales, que se tratan en otros capítulos de este documento.

a) Aplicación y extensión de medidas de prevención y promoción de la salud

Entre un 40-70% del total de enfermedades son parcial o totalmente prevenibles a través de la modificación en los estilos de vida, manejo y control de los factores de riesgo, y prevención primaria y secundaria^{9,133,134}.

El Programa de Actividades de Prevención y Promoción de la Salud (PAPPS) de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) trata de definir y extender, mediante grupos de trabajo compuestos de expertos en diferentes áreas, las recomendaciones preventivas y de promoción de la salud en nuestro medio, aplicadas a la población general en todas las etapas de la vida. La tabla 8 incluye las principales recomendaciones PAPPS de medidas preventivas en personas mayores comunes con otras edades y las específicas de los síndromes geriátricos y aspectos relacionados^{110-113,135}.

Debe rechazarse la creencia de poca efectividad de la aplicación de medidas preventivas cuando se establecen en personas mayores; por el contrario, hay que aprovechar al máximo el gran potencial que tienen de cambio de hábitos y comportamientos, y de adherencia a las recomendaciones. Asimismo, debería ser habitual y sistemática la aplicación de las recomendaciones de intervención preventiva en la consulta habitual¹³⁶. Por otro lado, la intensidad y selectividad de aplicación de muchas actividades preventivas en personas mayores puede estar condicionada por factores más importantes que la propia edad, como son el estado de salud y sobre todo, funcional de la persona, así como la perspectiva aproximada de vida en años¹³⁷.

b) Detección y actuación sobre persona mayor frágil o de riesgo, persona mayor con factores de riesgo para desarrollar dependencia

A la situación de dependencia se puede llegar de forma brusca (por ejemplo tras sufrir una enfermedad aguda como puede ser un accidente cerebrovascular, o una lesión por accidente), aunque con más frecuencia se llega de una manera progresiva y por una conjunción de efectos multifactoriales (situaciones de comorbilidad, factores de riesgo, etc.). Es muy importante la relación entre detección precoz de la pérdida de funcionalidad incipiente y las posibilidades de reversibilidad o enlentecimiento

de su progresión, cuando hay razonables posibilidades de reversión. Es fundamental, por lo tanto, esta detección precoz, incluso a veces antes de que sea evidente. En este sentido, es clave la detección y abordaje del «**persona mayor frágil, de riesgo**». Existen dilemas en cuanto a cómo detectar al anciano de riesgo y su manejo en la comunidad^{69,138}. Lo más apropiado y conveniente sería detectar a la persona mayor de riesgo basándose en un cribado, selección o detección de casos de las personas que disminuyan su desempeño de actividades de la vida diaria (AVD), fundamentalmente las instrumentales (AIVD). Aunque tradicionalmente la medición de la funcionalidad se puede realizar mediante escalas^{139,140}, también se emplean otras pruebas que valoran la marcha, movilidad y equilibrio, conocidas como «pruebas de ejecución» (test de levántate y anda, test unipodal, etc.) (ya expuestas previamente en el documento) por su sencillez y correlación con los resultados de otras escalas. Mientras se perfecciona esta estrategia de detección y se desarrollan nuevos métodos, parece apropiado detectar los ancianos de riesgo basándose en una selección de personas con factores de riesgo que hayan mostrado consistente predicción para la pérdida de función o padecer eventos adversos de salud. Son factores con poder predictivo de deterioro, pérdida de funcionalidad, y dependencia:

- La **edad avanzada** (por lo general a partir de 80 años)¹⁴¹⁻¹⁴³.
- La **hospitalización** por cualquier causa¹⁴⁴.
- **Deterioro cognitivo**¹⁴⁵⁻¹⁴⁹.
- **Comorbilidad**, sobre todo de determinadas patologías crónicas (artrosis, artritis, fracturas por caídas, depresión y enfermedades psiquiátricas, déficit visual o auditivo, incontinencia, eventos cardiovasculares, y otras patologías crónicas)^{143,145,150}.
- **Debilidad muscular, alteraciones de la movilidad y equilibrio, y realización de poco ejercicio**¹⁵⁰.
- **Deficiente soporte o condicionantes sociales adversos**¹⁵¹⁻¹⁵⁴.
- Otros factores son las **caídas** o la **polifarmacia**¹⁵⁵.

c) Correcto abordaje y manejo de los principales síndromes geriátricos, cuadros clínicos específicos, y medicación.

Es importante una adecuada coordinación entre los diferentes niveles asistenciales. De especial trascendencia para la atención primaria es el correcto manejo de los diferentes síndromes geriátricos¹⁵⁶; hay que resaltar la importancia de la medicación en el mayor por su trascendencia, necesidad de coordinación y responsabilización de la atención primaria en ella. Algunas enfermedades crónicas que más morbilidad provocan en la gente mayor, y cuyo adecuado manejo puede repercutir en disminuir la dependencia por relacionarse con ésta son: artritis y enfermedad degenerativa osteoarticular, diabetes, vasculopatía, insuficiencia cardíaca congestiva, osteoporosis, etc.¹⁰

4.3.1.2. Necesidades organizativas para prevenir el deterioro general y la dependencia

Son algunas consideraciones organizativas para una correcta atención a personas mayores y dependientes en atención primaria:

- Las instituciones y servicios sanitarios deberían contar activamente con la opinión e implicación de la atención primaria para realizar cambios organizativos y asistenciales que la impliquen, a través de las sociedades científicas que los representan y profesionales de referencia o expertos.
- Ofertar carteras de servicios efectivas y eficientes, basadas en la evidencia científica, y con la mayor homogeneidad posible entre las diferentes comunidades autónomas. Deben incluir sistemas de evaluación y mejora de calidad, que proporcionen dinamismo y posibiliten su ajuste a las progresivas necesidades y modificaciones del conocimiento.
- Además de la atención a la dependencia establecida, deben ser considerados con el mismo énfasis los aspectos de prevención, modificación de la evolución de la dependencia y la reversibilidad de ésta.
- Formar y capacitar a los profesionales de la atención primaria en la materia. Asegurar un correcto desarrollo de esta área en el Programa de la Especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria, y en el próximo programa de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria, proporcionando formación continuada y medios para capacitar para ello a los médicos, enfermeras y resto de personal sanitario.
- Proporcionar los adecuados recursos humanos, materiales, económicos y formativos en la atención primaria, ajustados a la realidad asistencial actual.
- Ajustar la estructura, funcionamiento y organización de los centros de salud a la atención de este sector de población. Progresar en las directrices del «aged friendly primary health care» de la OMS.
- Contar con estructuras y mecanismos de apoyo por parte de la atención especializada a las personas mayores.
- Es indispensable la coordinación con los servicios sociales y un aumento de recursos sociales. Medidas de apoyo a cuidadores.
- Potenciar la investigación en aspectos actuales y trascendentes como son la fragilidad, efectividad de intervenciones, cuestionarios de valoración, etc.

4.3.1.3. Recomendaciones de actividades asistenciales generales

- **Fomento y extensión de actividades preventivas.** Entre ellas, una fundamental es el mantenimiento de actividad y *ejercicio físico* de cierta intensidad adecuado a las características de la persona. También otros autores dan importancia al mantenimiento de un adecuado soporte y estado nutricional, *dieta mediterránea*. Además de las dos actividades mencionadas, también es

muy importante controlar otros *factores de riesgo cardiovascular* (HTA, colesterol, tabaco), y extender las *vacunaciones* recomendadas (gripe, tétanos, neumocócica). Es conveniente individualizar la aplicación de las diferentes medidas preventivas recomendadas de acuerdo con la situación y las características de la persona; el estado funcional y la perspectiva de vida son dos factores, independientes de la edad, que sirven para modular su aplicación^{9,137}.

- **Fomentar también la actividad mental y la relación social.**
- **Potenciar aspectos de movilidad, habilidades físicas, disminución de riesgos.** En este sentido, la fisioterapia, programas de ejercicio, etc., pueden tener un importante papel, habiendo demostrado beneficios cuando se realiza en pacientes no muy deteriorados y en el domicilio¹⁵⁷.
- **Revisión periódica de la medicación habitual**, considerando su indicación, evitando el uso de medicación inadecuada en el mayor, interacciones, iatrogenia y, en la medida de lo posible, la polifarmacia. Haciendo partícipe a la enfermera en el seguimiento del tratamiento y de la adhesión a éste.
- **Correcto abordaje de cuadros clínicos específicos, enfermedades crónicas y síndromes geriátricos**, y que se relacionan entre las causas de fragilidad y dependencia¹⁵⁸; no olvidar la importancia de condicionantes y problemática de aspecto social.
- **Evitar o disminuir la repercusión** de situaciones estresantes a las que son más vulnerables las personas mayores, como es la **hospitalización**; de no poder evitarla, debemos hacer un correcto seguimiento de ésta o del seguimiento al alta.
- **Seleccionar y valorar adecuadamente la funcionalidad de los «ancianos de riesgo»** que permanecen en la comunidad. Dicha valoración puede integrarse en el marco de una valoración geriátrica integral (VGI).
- **Aplicación de la valoración geriátrica integral o global** con suficiente intensidad e incluyendo planes de manejo de los problemas detectados; realizada fundamentalmente de manera selectiva sobre los ancianos que han perdido funcionalidad, o que presentan factores de riesgo de los enumerados anteriormente¹⁵⁹⁻¹⁶².
- **Favorecer la implicación multidisciplinar de diversos profesionales sanitarios.** En atención primaria, es importante potenciar el protagonismo de los **profesionales de enfermería** en la atención específica a este sector de población, por el perfil de desempeño de tareas, cercanía a los pacientes y su familia, y por la evidencia de beneficios en ciertas intervenciones. En la medida de las posibilidades igualmente sería necesario implicar al resto de profesionales (trabajador social, terapia ocupacional, fisioterapeutas, etc.).

4.3.2. Desde atención especializada

En este documento, se entiende por atención especializada el nivel de asistencia sanitaria de nivel secundario (centros de especialidades) y de nivel terciario (centros hospitalarios).

La hospitalización es un desencadenante reconocido en la aparición o progresión de deterioro funcional en el paciente mayor. Es conocido que de los mayores de 70 años que desarrollan discapacidad a lo largo de un año, en el 50% existe el antecedente de hospitalización en ese periodo de tiempo, antecedente que se eleva hasta el 75% de aquellos que desarrollan discapacidad catastrófica (entendida como la aparición de dependencia en más de dos actividades básicas de la vida diaria)¹⁸⁴.

Por otra parte, se sabe que la incidencia de deterioro funcional al alta en relación con la situación previa al ingreso aparece en un 30% de los mayores de 65 años hospitalizados, porcentaje que aumenta exponencialmente con la edad desde el 20% en pacientes entre 65-70 años, hasta superar el 50% en los mayores de 85 años¹⁴⁹.

Si a estos datos unimos que la hospitalización por patología aguda en la población mayor es más frecuente (tasa anual en mayores de 70 años en torno al 15%) y necesaria (adecuada si se utilizan criterios objetivos de justificación del ingreso hospitalario), parece oportuno hacer especial énfasis en la prevención y tratamiento precoz de dicho deterioro funcional.

4.3.2.1. Actuaciones básicas

A la luz de la evidencia científica, las líneas guías de actuación para mejorar la efectividad y eficiencia de la asistencia al paciente mayor hospitalizado⁸¹:

a) Identificación precoz de personas mayores frágiles con riesgo de deterioro funcional

Existen diferentes vías de actuación. La más sencilla de aplicar es seleccionar a pacientes de riesgo en función de la edad (mayores de 75 u 80 años) sobre la base conocida de mayor incidencia de aparición de deterioro funcional a mayor edad. La crítica de este abordaje es el riesgo de no detectar a pacientes ancianos más jóvenes con signos de fragilidad (demencias, ictus, pluripatología, etc.).

Otro abordaje es el basado en una valoración integral breve y rápida que seleccionara a pacientes de riesgo. De las diferentes escalas utilizadas, la diseñada por Sager et al.⁷⁰ es la más conocida y mejor evaluada (Hospital Admission Risk Profile [HARP]).

Por último, algunos autores y sistemas asistenciales prefieren seleccionar a los pacientes frágiles en función de la presencia de uno o más de los siguientes problemas o síndromes geriátricos añadidos a una edad mayor de 65-70 años¹⁹¹:

- Deterioro agudo en una o más de las actividades básicas de la vida diaria.
- Mareo o alteración del equilibrio.
- Deterioro de movilidad.
- Discapacidad crónica establecida.
- Pérdida de peso.
- Caídas en los últimos 3 meses.
- Síndrome confusional.
- Deterioro visual o auditivo.
- Depresión.
- Malnutrición.
- Demencia leve o moderada.
- Incontinencia urinaria.
- Problemas sociales o familiares.
- Polifarmacia (≥ 5 fármacos).
- Encamamiento prolongado.

b) Valoración integral y exhaustiva de la función física, cognitiva y social por parte del mismo equipo multidisciplinario responsable directo de los cuidados clínicos del paciente

Dicha valoración constituye un instrumento diagnóstico imprescindible y complementario a la historia y exploración clínica habitual pero, además, conlleva inherente una intervención terapéutica y asistencial multidisciplinaria. La VGI sólo es eficaz si conjuga ambos aspectos, diagnóstico y terapéutico¹⁶⁰.

c) Fomentar la formación y conocimientos en patología y cuidados específicos geriátricos en todas aquellas unidades hospitalarias donde se atienda frecuentemente a pacientes mayores de 70 años

d) Recomendación de trabajo interdisciplinario (con sesiones asistenciales formales periódicas) y de desarrollo de protocolos específicos para la prevención y manejo de los principales problemas específicos de este grupo poblacional

El abordaje protocolizado de dichos problemas geriátricos sería una actuación específica de prevención cuaternaria que contemplaría la reducción de la incidencia de las siguientes complicaciones¹⁸⁵:

- Deterioro funcional.
- Síndrome confusional agudo.
- Infecciones nosocomiales, mediante la restricción en el uso de catéteres intravenosos y vesicales.
- Reacciones adversas a medicamentos, mediante el ajuste sistemático de dosis al peso y función renal de los pacientes.
- Caídas, mejorando la seguridad del entorno sin restringir en exceso la movilidad del paciente.
- Incontinencia de esfínteres.
- Malnutrición.
- Úlceras por presión.
- Depresión.

La protocolización y el abordaje detallado de estos problemas no es objeto de esta guía, pero al menos se debería incidir en la necesidad de contemplar la prevención sistemática y detección de estas complicaciones como mecanismo para prevenir la aparición de la denominada «cascada de dependencia», que puede conllevar la aparición de deterioro funcional e institucionalización prevenible e innecesaria.

En relación con estas mejoras asistenciales y dentro del apartado de prevención cuaternaria se deberían contemplar igualmente medidas encaminadas a evitar tanto el encarnizamiento terapéutico como, más frecuentemente, la discriminación diagnóstica y terapéutica basada en la edad.

e) Preparación precoz del alta y coordinación de ésta con servicios comunitarios sanitarios y sociales

4.3.2.2. Necesidades organizativas para prevenir el deterioro general y la dependencia

Si el objetivo es la prevención de la aparición y desarrollo de deterioro funcional con objeto de favorecer la permanencia de la persona mayor en su domicilio y entorno habituales, el abordaje asistencial, desde el punto de vista de atención especializada, dependerá primordialmente del estado clínico (agudo, subagudo o crónico) y funcional (deterioro leve-moderado-grave; potencialmente recuperable o establecido) debiendo contemplar igualmente la cobertura social disponible.

En función de dicho estado de salud, se deben contemplar diversos niveles de intervención que proporcionen la asistencia y el tratamiento derivado de las necesidades de los pacientes mayores detectadas en la fase diagnóstica de la VGI.

4.3.2.3. Recomendaciones

- En todo paciente mayor de 70 años que ingresa en un hospital debería ser evaluado su riesgo de deterioro funcional.
- Si tiene 80 o más años o entre 65-80 años con riesgo de deterioro funcional moderado o alto o presencia de algún síndrome geriátrico, debería recibir una valoración geriátrica integral.
- Se recomienda fomentar los conocimientos en patología y cuidados geriátricos en todas las unidades en las que más de un 25% de los pacientes atendidos tengan 70 o más años.
- La continuidad de cuidados debe procurarse, cuando sea necesario, una vez sobrepasada la fase aguda en:
 - Unidades de recuperación funcional o media estancia intrahospitalaria para aquellos pacientes que, por presentar deterioro funcional moderado-grave reciente, requieran cuidados geriátricos, rehabilitadores y de enfermería para recuperar el mayor nivel

de independencia posible para posibilitar continuar viviendo en su domicilio habitual.

- Hospitales de día geriátricos para aquellos pacientes que, por presentar deterioro funcional leve-moderado reciente, requieran cuidados geriátricos, rehabilitadores y de enfermería para recuperar el mayor nivel de independencia posible para posibilitar continuar viviendo en su domicilio habitual.
- En el domicilio del paciente bajo la responsabilidad de atención primaria y cuando sea preciso, con la colaboración de atención especializada, para aquellos pacientes con deterioro funcional moderado-grave no recuperable y con situación clínica y social frágil que les pone en riesgo de reingreso hospitalario e ingreso en residencia.

4.4. Prevenir la iatrogenia

La iatrogenia en pacientes mayores, entendida como «daño no intencionado como consecuencia de intervenciones diagnósticas, profilácticas o terapéuticas» tiene una incidencia que puede doblar a la que ocurre en la población más joven. Lefevre et al.¹⁶³ encontraron que el infratratamiento era la causa del 10% de las complicaciones iatrogénicas, siendo las más frecuentes las derivadas de intervenciones terapéuticas (44%) y un 10% ocasionadas por otros procedimientos diagnósticos. Sin embargo, el dato más relevante de su estudio fue que el 52% de las complicaciones encontradas eran potencialmente evitables.

De acuerdo con esta definición, podríamos clasificar el riesgo de aparición de iatrogenia en varios apartados:

a) Iatrogenia y prescripción farmacológica

La adecuada prescripción en el anciano supone un reto para los profesionales que los atienden. La mejora se dirige a dar aquellos fármacos en los que los beneficios justifiquen sus riesgos, prescribiendo de acuerdo con las necesidades del paciente. Tanto la polifarmacia inadecuada como la infraprescripción de fármacos de beneficio contrastado pueden causar iatrogenia, por una parte en forma de eventos adversos y por otra, en forma de nuevas enfermedades o reagudización de las enfermedades crónicas.

Otro aspecto relevante es la necesidad de adaptar la dosificación a las características fisiológicas de la persona mayor (peso y función renal primordialmente), especialmente si ésta presenta datos de fragilidad y monitorizar sus efectos y cumplimiento terapéutico. Hay fármacos que, por la interacción de su farmacocinética y farmacodinamia¹⁶⁴ con los procesos de envejecimiento y con la comorbilidad normalmente acompañante, provocan que las reacciones adversas medicamentosas (RAM) sean más frecuentes. Así, se sabe que el 35% de los mayores presentan en alguna ocasión efectos adversos a la medicación de los que en el 29% requerirá algún

tipo de cuidados sanitarios¹⁶⁵. En el colectivo de las personas mayores institucionalizadas se ha descrito que casi dos terceras partes de los mayores institucionalizados sufre efectos adversos en un período de 4 años¹⁶⁶, de ellos 1 de cada 7 es hospitalizado como consecuencia de aquéllos¹⁶⁷. En España, hasta un 15% de los ingresos hospitalarios en personas mayores puede estar relacionado con RAM¹⁶⁸, siendo también del 15% la tasa de incidencia de RAM en pacientes mayores hospitalizados¹⁶⁹.

Un consumo inadecuado de fármacos puede ser indicador de fragilidad en un paciente anciano. El mayor riesgo de aparición de las caídas, incontinencia urinaria o deterioro cognitivo reversible son, en ocasiones, situaciones clínicas de nueva discapacidad sugestivas de RAM. Así pues, será básico una utilización adecuada de fármacos, limitándose al máximo los efectos adversos derivados de interacciones, olvidos, confusiones, mediante criterios estrictos de selección de las indicaciones como por ejemplo los criterios de Beers en el paciente anciano^{170,171} y una correcta supervisión de su administración.

También ayudarán a una correcta prescripción el cumplimiento de los indicadores de calidad farmacológicos del proyecto ACOVE (Assessing Care of Vulnerable Elders) centrados en la prescripción indicada, la utilización inapropiada, la educación y documentación, y por último, la monitorización de los medicamentos^{172,173}. Estos indicadores de calidad para ancianos vulnerables (frágiles o de riesgo) son:

- Indicación: Si a un paciente mayor se le prescribe un nuevo fármaco, dicha prescripción debería tener una indicación claramente definida en su historia clínica.
- Educación: el paciente o su cuidador deberían recibir información sobre el propósito del fármaco prescrito, su posología y potenciales efectos adversos.
- Respuesta terapéutica: cada fármaco prescrito por una enfermedad crónica debería ser reevaluado al menos cada 6 meses.
- Revisión: Todo el tratamiento debería ser reevaluado al menos anualmente.
- Otras recomendaciones van dirigidas a la mejora de la prescripción y monitorización de determinados fármacos de riesgo, como anticoagulantes, antidiabéticos, diuréticos, anticolinérgicos, inhibidores de la enzima de conversión de angiotensina (IECA) y analgésicos opioides.

b) Iatrogenia y utilización inadecuada de medios diagnósticos y terapéuticos

También es un aspecto básico para reducir la iatrogenia la utilización adecuada de pruebas complementarias de diagnóstico mediante criterios estrictos de selección de las indicaciones justificadas sobre la base de beneficios tangibles. En este sentido, una prueba diagnóstica (espe-

cialmente si es invasiva) está justificada si de ella se va a derivar un tratamiento potencialmente eficaz o si va a influir en el plan de cuidados posterior (para lo que los datos pronósticos derivados de la prueba, aunque no determine una actitud terapéutica inmediata, pueden ser motivo suficiente para realizarla)¹⁷⁴.

Desde el punto de vista terapéutico, la edad sigue siendo un criterio frecuente que limita el acceso de pacientes ancianos a unidades específicas. En el Reino Unido, la quinta parte de las unidades coronarias utilizaban en 1992 la edad como barrera de admisión¹⁷⁵. En España, en 1991, el criterio de edad era usado por 1 de cada 4 médicos que trabajaban en estas unidades¹⁷⁶. Sin embargo, los avances en el conocimiento científico están llevando a romper esta barrera, especialmente en el acceso a tratamientos quirúrgicos, donde las mejoras en las técnicas anestésicas y quirúrgicas, junto con la mejor valoración del riesgo preoperatorio, favorecen el éxito de estas intervenciones^{177,178}.

Nuevamente, la *valoración geriátrica integral* es un instrumento importante para mejorar la adecuación de las decisiones diagnósticas y terapéuticas. En el caso de pacientes ancianos con patología quirúrgica, la coordinación de equipos geriátricos con los quirúrgicos en la valoración preoperatoria y el seguimiento postoperatorio es el camino a seguir. Un ejemplo ilustrativo es el desarrollo de equipos ortogeriátricos. En nuestro país, el funcionamiento de estos equipos ha objetivado no sólo un mayor acceso al tratamiento quirúrgico de ancianos con fractura de cadera, pese a presentar una mayor comorbilidad asociada, sino también un menor número de complicaciones posquirúrgicas, mortalidad y desarrollo de incapacidad¹⁷⁹⁻¹⁸¹.

c) Iatrogenia y asistencia sanitaria

La falta de adaptación de la estructura sanitaria a las necesidades asistenciales del anciano frágil puede favorecer el desarrollo de deterioro funcional y dependencia. Un ejemplo claro es la hospitalización^{182,183}. Ésta se encuentra presente en el año previo en más del 50% de pacientes que desarrollan dependencia¹⁸⁴. Por el contrario, el 30% de los pacientes mayores hospitalizados sufren deterioro de su situación funcional previa. De igual manera, la hospitalización supone un riesgo mayor de complicaciones que en la población más joven, como *delirium*, caídas, infección nosocomial, malnutrición, etc. Sin embargo, dado que la población mayor requiere hospitalización con más frecuencia, de manera más justificada que la población más joven y por patología de mayor gravedad, la solución no parece pasar por evitar la hospitalización, sino, más bien, por adaptarla a las necesidades del paciente mayor¹⁸⁵.

En este sentido, ensayos clínicos que han desarrollado intervenciones específicas y especializadas para la población mayor han objetivado una reducción significativa

de la tasa de incidencia de deterioro funcional y *dellirium*^{88,186}, incluso con una reducción en el coste asistencial, comparado con la atención hospitalaria convencional¹⁸⁷. Estas experiencias apoyan la idea de que la asistencia sanitaria a la población mayor es mejorable y la no implementación de estrategias de intervención apoyadas en la evidencia científica podría contribuir al desarrollo de iatrogenia asistencial.

5. RESULTADOS Y VIABILIDAD DE LAS POSIBLES INTERVENCIONES

5.1. Servicio de salud pública

Al proponer cualquier intervención preventiva deben tenerse en cuenta los aspectos organizativos de los dispositivos sanitarios implicados, de forma que se produzcan los mínimos efectos indeseables derivados de una utilización inadecuada. Asimismo, debe tenerse en cuenta que ninguna intervención preventiva, como ocurre con cualquier intervención sanitaria, no está exenta de potenciales efectos adversos que deben, pues, minimizarse.

Las intervenciones clínicas preventivas que se proporcionan individualmente a los pacientes deben coordinarse con intervenciones preventivas colectivas, ofrecidas por los servicios de salud pública y, en general, con la participación activa de la comunidad. Un buen ejemplo de esta necesaria coordinación es la promoción de la actividad física y el mantenimiento del peso adecuado desde la sociedad en general, mediante actividades que faciliten el control del sedentarismo y del peso a la población. La actividad física adecuada a las posibilidades de cada cual y una alimentación equilibrada son objetivos que deben perseguirse conjuntamente desde el sistema sanitario y desde la sociedad. Las actividades del sistema sanitario resultan más eficientes y equitativas si se llevan a cabo coordinadamente por los servicios sanitarios colectivos y los personales de forma que se potencien mutuamente. Si el control de la hipertensión y de las dislipemias como factores de riesgo principales de las enfermedades cardiovasculares y de las complicaciones de la diabetes sólo se llevan a cabo desde la atención médica, se consigue un elevado gasto en medicamentos, visitas y pruebas complementarias que es desproporcionado con los pobres resultados que se consiguen debido al bajo cumplimiento de la prescripción y, lo que es más importante, a la escasa modificación de los comportamientos personales que mayor efecto tienen sobre la hipertensión y las dislipemias, la actividad física y una alimentación equilibrada.

Uno de los propósitos básicos de cualquier programa de promoción y protección de la salud de las personas mayores es el mantenimiento de la máxima autonomía y calidad de vida posible, para lo cual el aumento de la resistencia física y psíquica es crucial. Las intervenciones

preventivas deben tener, pues, en cuenta esta finalidad general, de manera que la persigan explícitamente.

5.2. Atención Primaria

Resaltan tres grandes líneas estratégicas que se deben seguir abordando y profundizando desde la atención primaria:

1. Establecer el contenido y la estrategia de aplicación de la **valoración geriátrica integral (VGI) o global (VGG)** en el primer nivel asistencial. Mientras que en el medio especializado ha demostrado una utilidad consistente, en atención primaria todavía son varios los interrogantes, probablemente, entre otras razones, porque no se hace con la suficiente intensidad, no incluye un adecuado abordaje terapéutico ni de seguimiento, y porque la población en el medio comunitario está en mejores condiciones de salud que en el medio especializado por lo que los resultados pueden ser menos evidentes o haberse medido con variables inadecuadas. El grupo PAPPS establece unas recomendaciones¹¹¹⁻¹¹³, las de 2007 son:

- No existe suficiente evidencia para recomendar la aplicación sistemática de la VGI a la población general de personas mayores en nuestro medio.
- Su aplicación y contenido deben ser individualizados, priorizando a los ancianos de riesgo con afectación funcional modificable, o sin ella, pero con factores predictivos de deterioro o situaciones clínicas específicas (ej. hospitalización reciente o asistencia en urgencias, caídas, polifarmacia).
- La VGI debe ser realizada con suficiente intensidad, seguimiento, y medidas de cumplimiento. Los profesionales de atención primaria que las realicen deben ser adiestrados en su manejo, y trabajar de manera multidisciplinar o contar con apoyos profesionales adecuados.

En las recomendaciones de 2007¹¹³ y otra publicación¹⁸⁸ se matizaban algunas conclusiones sobre su efectividad:

- No existen beneficios consistentes en la VGG realizada en la comunidad, aún cuando muchas de ellas se han realizado en el domicilio, de manera intensiva y multidisciplinar (ocupando las enfermeras un lugar predominante en su aplicación), por profesionales y equipos entrenados o con experiencia, su efectividad es escasa en los resultados analizados.
- La VGG parece efectiva en algunos estudios reduciendo la mortalidad, la institucionalización, o mejorando el estatus funcional; apenas se encuentra efecto reduciendo la hospitalización. No se ha analizado específicamente la repercusión en costes.
- La VGG parece mostrar una mayor efectividad cuando se seleccionan ancianos frágiles o de riesgo o con condiciones o síndromes geriátricos determinados (caídas, pacientes que acuden a urgencias hospitalarias, con

polifarmacia), o cuando se realiza de manera intensiva en su aplicación, seguimiento, y cumplimiento de las recomendaciones derivadas. Algunos autores encuentran más beneficios si se realiza en los ancianos más jóvenes y con mejor pronóstico.

- No es posible determinar en la actualidad qué componentes de esta intervención son los más eficaces, ni cuál es el método idóneo de selección de ancianos que con mayor probabilidad se beneficien de la misma. Varios estudios seleccionan a los ≥ 75 años como grupo más vulnerable.
- Existe gran diversidad de intervenciones en cantidad y calidad. Muchas de ellas no son extrapolables a nuestra realidad asistencial, por lo que es necesaria la realización de ECA en nuestro medio (tanto en el domicilio como en las consultas de AP).

2. En cuanto a la **detección y manejo del anciano de riesgo en la comunidad**, también el PAPPS ha establecido recomendaciones^{69,111-113}:

- Es clave centrar la detección de los ancianos frágiles en las personas con deterioro físico-funcional reciente o incipiente, ya que en ellos hay mayores posibilidades de modificar el rumbo hacia un mayor deterioro y eventos negativos.
- No podemos recomendar el uso del cuestionario de Barber como herramienta de cribado del anciano de riesgo porque tiene deficiencias estructurales y de contenido, y una falta de evidencia de su utilidad con esta finalidad¹²³.
- La valoración funcional, bien a través de la evaluación de las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) o de la movilidad, marcha o equilibrio parece constituir el principal método para la determinación de la fragilidad en el medio comunitario de atención. El inconveniente es no contar con instrumentos suficientemente validados para valorar las AIVD, o estar poco estandarizadas o empleadas las pruebas que valoran la movilidad.
- La intervención ante factores que han demostrado ser predictores de un deterioro posterior (edad avanzada, hospitalización reciente, deterioro cognitivo, comorbilidad, deficiente soporte o condicionantes sociales adversos, caídas, polifarmacia), constituye un método a considerar en la práctica.

Las actividades que se recomiendan sobre los ancianos frágiles, en un posterior artículo¹³⁸, son las siguientes:

- Potenciación y adiestramiento en la utilización de la VGG como herramienta de valoración multidimensional, detección de déficit, aplicación de actividades preventivas y articulación de una sistemática para definir los problemas encontrados, sobre los que aplicar intervenciones y monitorizar sus cambios. Aunque no hay suficiente evidencia de la efectividad de la VGG para aplicarla de manera sistemática en el medio comunitario,

si se recomienda prioritariamente en los ancianos frágiles o con factores con suficiente predicción de deterioro.

- Fomento de intervenciones destinadas a potenciar aspectos de la movilidad y habilidades físicas, orientados a recuperar, mantener o mejorar sus AVD. El ejercicio físico es una actividad de promoción de la salud y preventiva que se debe indicar sistemáticamente, y que está demostrando importantes beneficios.
- Potenciación de los profesionales de enfermería en cuanto a la atención a las personas mayores en atención primaria. Hay que definir las intervenciones que han demostrado mejores resultados.

3. La extensión de la formación y adquisición de competencia para la atención a las personas mayores por parte de los profesionales de la atención primaria. El nuevo programa de la especialidad de medicina familiar y comunitaria ya recoge esta competencia; hay que desarrollarlo, sobretodo porque gran parte de los profesionales en activo no han recibido formación específica. De igual forma, habrá de tenerse en cuenta el desarrollo de estas competencias en los programas de formación de enfermeras especialistas en «Enfermería familiar y comunitaria».

5.3. Atención especializada

Las intervenciones que se pueden realizar de manera específica desde atención especializada serán, principalmente, actuaciones de prevención secundaria y terciaria basadas en aquellas experiencias en las que la VGI ha mostrado su eficacia en la reducción de la incidencia de deterioro funcional⁸¹.

En este apartado, la VGI se refiere al proceso de evaluación diagnóstica integral o global y planificación de intervenciones terapéuticas y cuidados, llevada a cabo por diferentes profesionales (médico, enfermera, terapeuta y trabajadora social, básicamente) de forma interdisciplinaria. La tabla 9 muestra el resumen de las intervenciones según la fase de enfermedad y el grado de evidencia^{18,182}.

5.3.1. Pacientes ancianos con patología aguda

Unidades geriátricas de agudos, unidades hospitalarias de pacientes geriátricos con patología médica aguda que no requieren atención en unidades especiales (coronaria, cuidados intensivos, sangrantes, etc.)

Reducen la incidencia de deterioro funcional al alta con costes similares o inferiores en al menos dos ensayos clínicos-ECA^{84,88} y una revisión sistemática⁸⁵. Su beneficio podría extenderse a todos los mayores de 70 años ingresados por patología médica aguda (en torno al 20% de los ingresos hospitalarios globales).

Grado de recomendación: A.

Nota: La implantación de equipos multidisciplinares con cometido solamente consultor, sin responsabilidad

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 9. Intervenciones según el grado de recomendación atendiendo a las características de la población diana y a la fase de la enfermedad

Fase de la enfermedad	Población diana	Intervención	Beneficios para el paciente	Beneficios para el sistema sanitario	Grado de recomendación
1. Patología aguda	Anciano frágil hospitalizado	Equipo geriátrico consultor	No hay diferencias en la mortalidad, institucionalización ni situación funcional	Impregnación de cuidados geriátricos adecuados	C B (para equipos en unidades de ortopedia)
		Unidad geriátrica de agudos	Menor deterioro funcional e institucionalización al alta	Reducción de la estancia media y costes hospitalarios	A
		Unidades de ictus	Menor mortalidad, institucionalización y deterioro funcional al año	Menor coste asistencial	A
		Unidades ortogerátricas	Reducción de la morbi-mortalidad y deterioro funcional al alta	Descenso de la estancia media e institucionalización	A
		Hospitalización domiciliaria	Mayor satisfacción con cuidados	Eficiencia cuestionable en el anciano frágil	C
2. Patología subaguda	Anciano con deterioro funcional potencialmente recuperable	Unidad de recuperación funcional o media estancia o convalecencia	Mejoría funcional y afectiva y menor mortalidad al alta y al año	Menor institucionalización y reducción de costes sanitarios y sociales al año	A
		Hospital de día geriátrico	Menor deterioro funcional, mejoría afectiva y satisfacción con los cuidados	Tendencia a menor estancia hospitalaria e inferior tasa de institucionalización al año	B
3. Patología crónica	Anciano frágil con alto riesgo de reingreso (ver texto) o con insuficiencia cardíaca	Seguimiento postalta hospitalario	Menor mortalidad a los 6 meses y en el caso de insuficiencia cardíaca, también a los 18 meses	Reducción de reingresos y costes totales de atención a los 6 y 18 meses. Menor institucionalización al año	B
	Anciano con incapacidad establecida o enfermedad crónica en estadio grave	Asistencia geriátrica domiciliaria y equipos de soporte	Mayor satisfacción de pacientes y familia. Mejor calidad de vida	Eficiencia cuestionable (más favorable en atención de pacientes con cáncer avanzado)	B

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tabla 10. Resumen de las principales recomendaciones orientativas de estrategias de prevención de la dependencia e intervenciones específicas, según la tipología de las personas mayores

Tipología de persona mayor	Medidas de prevención y de intervención
Persona mayor sana	Promoción de la salud y prevención primaria Atención a los procesos agudos Prevención secundaria
Persona mayor con enfermedad crónica no dependiente	Promoción de la salud y prevención primaria Prevención secundaria y terciaria
Persona mayor en riesgo y frágil	Promoción de la salud y prevención primaria Prevención secundaria y terciaria Prevención y abordaje de síndromes geriátricos Prevención de la iatrogenia Prevención del deterioro funcional Realización de Valoración Geriátrica Integral o Global
Persona mayor dependiente de carácter transitorio o de carácter permanente	Individualizar las medidas de prevención primaria y secundaria Prevención terciaria Manejo de síndromes geriátricos Prevención de la iatrogenia Prevención del deterioro funcional Realización de Valoración Geriátrica Integral o Global
Persona mayor al final de la vida	Individualizar las medidas preventivas Atención específica según necesidades

directa sobre la toma de decisiones terapéuticas y de cuidados sobre el paciente, no ha aportado beneficios contrastados¹⁸⁹.

Hospitalización domiciliaria

Los beneficios sobre la situación funcional y otras variables de eficacia y eficiencia frente a la hospitalización convencional no han sido demostrados, siendo especialmente no negativos y no recomendables en ancianos frágiles^{90,190}. No aplicable.

Grado de recomendación: C.

5.3.2. Paciente con patología en fase aguda y subaguda**Unidades para pacientes con ictus**

Una revisión sistemática muestra los beneficios funcionales de la atención en dichas unidades, independientemente de la edad y gravedad del ictus, siempre que la fase de atención contemple el periodo postagudo de la enfermedad. La eficacia de esta intervención está especialmente relacionada con el trabajo interdisciplinar y el tratamiento rehabilitador precoz y continuado^{91,192,193}. Aplicable a todos los pacientes ingresados con un ictus.

Grado de recomendación: A.

Unidades ortogeriatricas

El abordaje conjunto con responsabilidad compartida entre servicios de cirugía ortopédica y geriatría de pacientes ancianos con fractura de cadera reduce la morbilidad y el deterioro funcional al alta con una probable reducción de la estancia media^{92,189}.

Aplicable a todos los pacientes con fractura de cadera, especialmente si son mayores de 80 años.

Grado de de recomendación: A.

5.3.3. Pacientes ancianos que una vez estabilizada la fase aguda de su enfermedad presentan deterioro funcional de su situación basal subsidiario de recuperación**Unidades de recuperación funcional o unidades de media estancia**

Al menos dos ensayos controlados aleatorizados han mostrado beneficios en la recuperación funcional y un tercero en la calidad de vida relacionada con la función física a corto y largo plazo^{76,83,89}) Aplicable al 10% de pacientes mayores de 70 años ingresados en un hospital que al alta presentan un deterioro funcional moderado-grave, potencialmente recuperable⁸⁰.

Grado de recomendación: A.

Nota: Unidades con organización y atención específica para pacientes con ictus en fase subaguda tienen también un nivel de recomendación A^{91,194}. Del mismo modo, las unidades monográficas dedicadas solo a la recuperación funcional de pacientes con fractura de cadera, que ingresan aquellos que están estables tras la fase aguda quirúrgica, presentan un grado de recomendación B¹⁸⁹.

Hospitales de día geriátricos y equipos de rehabilitación domiciliaria

Dirigidos a pacientes con deterioro funcional recuperable leve-moderado, presenta beneficios en la reducción del deterioro funcional, aunque los estudios se han rea-

lizado con un escaso número de pacientes^{86,87}. Aplicación al 0,3% de la población mayor de 75 años.

Grado de recomendación: B.

6. CONSIDERACIONES ESPECIALES

Como se ha expuesto anteriormente, las personas mayores, su función y su estado de salud constituyen un grupo muy heterogéneo. No todos los ancianos se benefician por igual de las mismas actividades sanitarias, entre ellas las preventivas. Parece lógico, pues, que se deban adaptar las estrategias preventivas recomendadas anteriormente a la situación de cada persona mayor en concreto. Aunque el estado de salud y de función de las personas mayores es un espectro continuo, la población mayor se puede agrupar en cinco tipos fundamentales de pacientes (véase el apartado 3. Definiciones, tipología de pacientes). Cada uno de los grupos ve amenazada su salud y su función de diversas maneras, y precisa diferentes estrategias preventivas.

Ante una persona mayor, siempre **es necesario individualizar en cada caso en concreto, siendo la valoración geriátrica integral (VGI) la herramienta clave a la hora de la toma de decisiones**. Esta toma de decisiones siempre es dinámica y cambiante de acuerdo con los principios básicos de la bioética:

- Propia decisión del paciente (en pacientes con demencia moderada-grave según el principal cuidador o la persona designada en tal caso en las directrices avanzadas).
- Evidencia de la recomendación, especialmente en cuanto a mejoría de morbi-mortalidad sobre su situación funcional y por lo tanto, sobre su calidad de vida.
- Priorización de las medidas que tomar para facilitar la adherencia y el menor número de complicaciones.

Las tablas 10 y 11 ofrecen una orientación, una perspectiva consensuada del grupo de trabajo del presente documento, de la intervención en la población mayor, ajustando las prioridades de prevención de la dependencia a la tipología de la persona mayor. Se pueden aplicar tres actividades preventivas a prácticamente todos los ancianos, independientemente de su situación funcional. Primero, la actividad física adaptada a la propia tipología del paciente es efectiva en la prevención primaria y secundaria de la enfermedad, previene la fragilidad y ayuda a mantener la función y a reducir los accidentes. En segundo lugar, la vacunación antigripal y antineumocócica son efectivas y se asocian a una morbilidad mínima. Por último, se pueden aplicar de manera uniforme actividades para prevenir las enfermedades psicosociales (aislamiento, detección de trastornos afectivos, aumento de la autoestima, maltrato y negligencia, directrices avanzadas).

El resumen de las principales recomendaciones de

prevención de la dependencia adaptadas a la tipología de personas mayores sería el siguiente:

- **Persona mayor sana.** Todavía no ha experimentado enfermedad crónica ni deterioro funcional, por lo que los esfuerzos deben encaminarse para mantener la salud con actividades de promoción de la salud y de prevención primaria, principalmente. También es importante la prevención secundaria para detectar precozmente la enfermedad y evitar su repercusión.
- **Persona mayor con enfermedad crónica no dependiente.** Parece más probable que las complicaciones de sus enfermedades crónicas, incurables, de larga evolución, sean la causa de futura morbilidad y deterioro funcional. Así, la máxima prioridad de prevención en estos pacientes, sin olvidar los anteriores, debe ser la prevención secundaria y terciaria de la enfermedad.
- **Persona mayor en riesgo y frágil** de dependencia o con dependencia leve con posibilidades de revertir. Conserva la independencia funcional de manera inestable y es vulnerable ante cualquier proceso agudo o intercurrente, influido por su entorno psicosocial y la atención sanitaria y social recibida, de instauración de dependencia más o menos intensa y definitiva. Los esfuerzos, junto con los anteriores de prevención secundaria y terciaria de enfermedad, deben de ir encaminados a la prevención específica de los síndromes Geriátricos, junto con los de prevención de iatrogenia y deterioro funcional, tanto desde atención primaria como muy especialmente desde atención especializada.
- **Persona mayor dependiente de carácter transitorio o de carácter permanente.** La dependencia se ha instaurado y las principales medidas van encaminadas a evitar la progresión de ésta, centradas principalmente en la prevención terciaria de enfermedad, y muy especialmente en el manejo del síndrome geriátrico, de prevención de iatrogenia y de deterioro funcional.
- **Persona mayor al final de la vida.** El anciano en esta situación suele presentar una alta dependencia junto con una enfermedad crónica avanzada y/o terminal. El pronóstico de vida es muy difícil de establecer, pero quizás, en general, menor de seis meses. La parcelación y fragmentación de la asistencia sanitaria es un factor predictivo negativo. Los objetivos son comunes a los anteriores en cuanto a confort y bienestar, pero no tanto en cuanto a prevención de la dependencia *per se*. Por ello, los esfuerzos preventivos deben ser siempre individualizados en cada paciente teniendo en cuenta su situación clínica y pronóstico vital:
 - Alimentación a demanda de sus necesidades, vacunación antigripal y neumocócica (dependiendo del pronóstico vital).
 - Prevención, detección y manejo continuado de síndromes geriátricos y de síntomas, especialmente siempre que haya cambios, como empeoramiento y/o causa de molestias: detección de deterioro cognitivo-

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tabla 11. Detalle de las principales recomendaciones preventivas según tipología de personas mayores

	Sano	Enf. Crónica	En riesgo y frágil	Dependiente*	Final de vida**
PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD					
Promoción de la salud y Prevención primaria	SÍ		SÍ	SÍ*	
• Actividad física	SÍ		SÍ	SÍ adaptada	—
• Nutrición	SÍ		SÍ	SÍ adaptada	Según necesidades
• Prevención de accidentes	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ
• Tabaquismo	SÍ		SÍ	SÍ	—
• Consumo de Alcohol	SÍ		SÍ	SÍ	Considerar*
• Vacunación gripe, neumococo, tétanos	SÍ		SÍ	SÍ	Considerar*
• Presión arterial	SÍ		SÍ	SÍ	—
• Colesterol	SÍ		SÍ Fx riesgo	No	—
Prevención secundaria y terciaria	SÍ		SÍ	SÍ*	
• Obesidad	SÍ		SÍ	SÍ	—
• Determinación glucemia (diabetes tipo II)	SÍ		SÍ	SÍ	—
• Cáncer cervix, mama, endometrio, próstata, colon	SÍ		Considerar*	No	—
• Osteoporosis	SÍ		SÍ	SÍ	—
• Ansiedad y depresión	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ
• Antiagregación-anticoagulación (ictus y otros eventos cardiovasculares)	SÍ		SÍ	SÍ	Considerar*
Síndromes Geriátricos			SÍ	SÍ*	SÍ**
Valoración Geriátrica Integral o Global			SÍ	SÍ	Según necesidades
Caídas			SÍ	SÍ	Según necesidades
Trastornos de la marcha y del equilibrio			SÍ	SÍ	Según necesidades
Deterioro cognitivo, demencia			SÍ	SÍ	Según necesidades
Alteraciones visuales			SÍ	SÍ	Considerar
Hipoacusia			SÍ	SÍ	Considerar
Incontinencia urinaria			SÍ	SÍ	Según necesidades
Malnutrición			SÍ	SÍ	Considerar
Polimedicación			SÍ	SÍ	Según necesidades
Maltrato			SÍ	SÍ	SÍ
PREVENCIÓN DEL DETERIORO FUNCIONAL					
Desde Atención Primaria:					
Aplicación de la VGI			SÍ	SÍ	Según necesidades
Seleccionar y valorar adecuadamente la funcionalidad de los ancianos en riesgo			SÍ	—	—
Correcto abordaje de los Sdr. Geriátricos, cuadros clínicos específicos y mediación			SÍ	SÍ	Según necesidades
Favorecer la implicación multidisciplinar de los profesionales sanitarios			SÍ	SÍ	SÍ
Desde Atención Especializada:					
Aplicación de la VGI, con correcto abordaje de los principales problemas específicos de este grupo			SÍ	SÍ	Según necesidades
Equipo asistencial inter y multidisciplinar con formación especializada			SÍ	SÍ	Si patología no oncológica
Continuidad de asistencia una vez sobrepasada la fase aguda (UME, H. de día, atención domiciliaria)			SÍ	SÍ	Atención domiciliaria, ULE y centros residenciales
EVITAR LA IATROGENIA					
Iatrogenia y Prescripción farmacológica	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ
Iatrogenia y Utilización inadecuada de medios diagnósticos y de tratamiento	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ
Iatrogenia y Asistencia sanitaria	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ

ULE: Unidades de Larga Estancia. *Adaptado al grado de dependencia. **Siempre adaptado a la situación del pronóstico vital, necesidades del paciente, con especial énfasis en la valoración, prevención y control sintomático, evitando la fragmentación de la asistencia sanitaria.

delirium, depresión, ansiedad e insomnio, incontinencia, estreñimiento, dolor; revisión periódica de la medicación; situaciones de maltrato y abuso; atención a la salud del cuidador especialmente a la sobrecarga del cuidador principal; valoración del afrontamiento de la situación de enfermedad y dependencia y pronóstico; Directrices avanzadas.

- Atención sanitaria y social de acuerdo con sus necesidades, evitando la parcelación y fragmentación de la atención. La atención al final de la vida no debe de excluir a ningún profesional.
- Atención y asesoramiento a la familia y en el entorno comunitario.

7. PROPUESTAS DE FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN Y DE INVESTIGACIÓN

En este punto se destacan como principales propuestas de líneas de actuación y de investigación, las siguientes:

- Partiendo de este documento, es conveniente realizar un trabajo para **establecer las recomendaciones en las diferentes actividades preventivas y de promoción de la salud** que se mencionan, sustentadas en una revisión **con metodología explícita**, teniendo en cuenta la evidencia de efectividad de la medida propuesta y que sea realizable en el entorno de práctica clínica en nuestro sistema de salud. Necesita profesionales con apoyo, formación y recursos suficientes para llevarlo a cabo. Requeriría la realización de una búsqueda sistemática exhaustiva, evaluación de la evidencia siguiendo instrumentos estandarizados, y la formulación de las recomendaciones basadas en alguno de los sistemas existentes (GRADE es el propuesto por el grupo PAPPs; otros son SIGN, NICE, etc.). Posteriormente, un grupo de revisores externos del entorno sanitario, con experiencia en áreas específicas, examinarían las recomendaciones. En dicho proyecto sería indispensable la participación de todas las sociedades científicas.
- **Promover la investigación en nuestro medio que aporte información necesaria en aspectos de la prevención de la dependencia** (fragilidad, efectividad de diferentes estrategias e intervenciones, efectividad de la VGG en atención primaria, etc).
- **Realización de recomendaciones específicas encaminadas a la reducción de la dependencia, especialmente secundaria y terciaria, en los centros residenciales de personas mayores.** El enfoque del documento se centra en la prevención de la aparición de dependencia tanto desde el punto de vista comunitario como hospitalario, por ser los puntos diana de actuaciones preferentes para reducir la incidencia de dependencia prevenible. Aunque este enfoque tiene la ventaja de abarcar a toda la población anciana, somos conscientes de que pueden existir grupos concretos que requieren

intervenciones específicas. En este sentido, la población anciana que vive en un entorno residencial (alrededor del 3% del total de mayores de 65 años) puede requerir estrategias específicas de prevención complementarias a las descritas para el resto de la población. Aunque algunas de ellas se han reflejado en el documento (vacunaciones), otras encaminadas fundamentalmente a la preservación de la autonomía y la prevención terciaria deberían desarrollarse con detalle en un futuro documento. **Igual consideración merece la dependencia grave y la situación de final de vida.**

- **La elaboración de instrumentos de valoración validados en nuestro entorno** que mejoren la sensibilidad y la especificidad de los actualmente utilizados en la detección de población en riesgo de desarrollar deterioro funcional y dependencia es otra cuestión que el presente documento deja abierta.
- **Consensuar los términos básicos** de los cuales partimos para realizar las recomendaciones de prevención. Actualmente no existe un consenso básico en su definición (de fragilidad, polifarmacia, tipología de personas mayores, polifarmacia, etc.). Una lógica continuación de este documento es avanzar para elaborar sobre estos aspectos y otros, como qué debe incluir una valoración geriátrica.
- **Interés y esfuerzo de seguimiento de las principales recomendaciones realizadas en este documento por parte de las administraciones públicas sanitarias (Ministerio de Sanidad y comunidades autónomas que han participado) como respuesta sanitaria al artículo 21 de la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.** Si bien es necesario reforzar los dispositivos asistenciales para las personas gravemente dependientes, no se deben dejar en segundo plano los esfuerzos para evitar la dependencia o para la recuperación cuando aquella es reversible, por lo que las intervenciones específicas y especializadas que tengan como objetivo la actuación preventiva, precoz y rehabilitadora deben ocupar un lugar preferente.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Abellán A. Indicadores demográficos. En: Observatorio de personas mayores, editor. Las personas mayores en España. Informe 2004. Tomo I. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2004. p. 43-88.
2. Capítulo 1: Bases demográficas: estimación, características y perfiles de las personas en situación de dependencia. En: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, editor. Libro Blanco. Atención a las personas en situación de dependencia en España. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2005. p.19-92.
3. World Health Organization. World Health Report 2003: Shaping the future. Ginebra: WHO; 2003.
4. Romero L, Martín E, Navarro JL, Luengo C. El paciente anciano: demografía, epidemiología y utilización de recursos. En: Socie-

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- dad Española de Geriátría y Gerontología, editor. Tratado de geriatría para residentes. Madrid: Internacional Marketing & Communication; 2006. p. 33-46.
5. INE. Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud 1999. Madrid: INE; 2000.
 6. Abellán A, Puga M.^ªD. Estudio monográfico: La discapacidad en la población española. En: Observatorio de personas mayores, editor. Las personas mayores en España. Informe 2004. Tomo I. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2004. p.777-809.
 7. Otero A, Zunzunegui MV, Rodríguez-Laso A, Aguilar MD, Lázaro P. Volumen y tendencias de la dependencia asociada al envejecimiento en la población española. *Rev Esp Salud Pública* 2004; 78:201-13.
 8. Patterson C. Health promotion, screening and surveillance. En: Grimley J, Franklin T, Lynn B, Michel JP, Wilcock GK, editores. Oxford textbook of geriatric medicine. 2 ed. Oxford: Oxford University Press; 2003. p. 1126-35.
 9. Bloom HG. Prevention. En: Cassel ChK, Leipzig RM, Cohen HJ, Larson EB, Meier DE, editores. Geriatric Medicine. An evidence-based approach. 4 ed. Nueva York: Springer; 2003. p. 169-84.
 10. Pacala JT. Atención preventiva y anticipatorio. En: Tallis RC y Fillit HM, editores. Brocklehurst's Geriátría. Tomo 1. Madrid: Marban; 2005. p.213-20.
 11. Mher DR, Tatum PE. Primary prevention of diseases of old age. *Clin Geriatr Med*. 2002;18:407-30.
 12. Dependencia y necesidades asistenciales de los mayores en España. Previsión año 2010. Madrid: Fundación Pfizer; 2002.
 13. Informes, estudios y documentos. La atención sociosanitaria en España: perspectiva gerontológica y otros aspectos conexos. Recomendaciones del defensor del pueblo e informes de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología y de la Asociación Multidisciplinaria de Gerontología. Madrid: Defensor del Pueblo, Publicaciones; 2000.
 14. Geriátría XXI. Análisis de necesidades y recursos en la atención a las personas mayores en España. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. Madrid: Editores Médicos; 2000.
 15. Castells X, Mercadé LL, Riu M. Envejecimiento y utilización hospitalaria. En: Cavases JM, Villalba JR, Aibar C, editores. Informe SESPAS 2002; p. 495-570.
 16. Moragas R, Cristòfol R, Rodríguez N, Pardo S. El coste de la dependencia al envejecer. Barcelona: Herder Editorial; 2003.17. Capítulo 6: El sistema sanitario y la atención a las personas en situación de dependencia. En: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, editor. Libro Blanco. Atención a las personas en situación de dependencia en España. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2005. p. 467-502.
 17. Capítulo 6: El sistema sanitario y la atención a las personas en situación de dependencia. En: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, editor. Libro Blanco. Atención a las personas en situación de dependencia en España. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2005. p.467-502.
 18. Rodríguez L, Solano JJ. Bases de la atención sanitaria al anciano. Madrid: SEMEG; 2001.
 19. World Health Organization. World Health Report 1999: making a difference. Ginebra: WHO, 1999.
 20. Organización Mundial de la Salud (2001): Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Asuntos Sociales. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO). Madrid; 2001.
 21. Abellán A. Estado de salud. En: Observatorio de personas mayores, editor. Las personas mayores en España. Informe 2004. Tomo I. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2004. p. 89-203.
 22. II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2002;37(S2).
 23. Bueno B, Navarro AB. Afrontamiento y calidad de vida. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2004;39(S3):31-7.
 24. Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. BOE n.º 299: 44142-44156.
 25. United Nations. Economic Comission for Europe. Berlin Ministerial Declaration. 2002. Disponible en: http://www.unecp.org/comisión/2005/E_ECE_1424e.pdf
 26. O'Neill D, Williams B, Hastie I, en representación de la Sociedad de Medicina Geriátrica de la Unión Europea y División de Medicina Geriátrica de la Unión Europea de Médicos Especialistas. Retos, oportunidades y función de la asistencia sanitaria especializada en personas mayores. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2002;37:289-356.
 27. Stuck AE, Beck JC, Egger M. Preventing disability in elderly people. *Lancet* 2004; 364:1667-77.
 28. Fried LP, Guralnik JM. Disability in older adults: evidence regarding significance, etiology, and risk. *J Am Geriatr Soc*. 1997;45 (1): 92-100.
 29. Strawbridge WJ, Cohen RD, Shema SJ, Kaplan GA. Successful aging: predictors and associated activities. *Am J Epidemiol*. 1996;144:2:135-41.
 30. Envejecimiento activo: un marco político. Organización Mundial de la Salud. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2002;37(S2):66-72.31. Informe del grupo de trabajo "Envejecimiento, salud y dependencia". Consejo Asesor de Sanidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Junio 2006. No publicado.
 31. Informe del grupo de trabajo "envejecimiento, salud y dependencia". Consejo Asesor de Sanidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Junio 2006. No publicado.
 32. World Populaton Prospects: The 2002 Revision. Disponible en: <http://www.esa.un.org/unpp>
 33. Ramos P, García A. Diferentes estimaciones de la discapacidad y la dependencia en España. Madrid, Informes Portal Mayores, n.º 56. Fecha de publicación: 9-01-2007. Disponible en: <http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/abellan-estimaciones-07>.
 34. Boulton C, Altmann M, Gilberston D, Yu Ch, Kane RL. Decreasing disability in the 21st century: the future effects of controlling six fatal and nonfatal conditions. *Am J Public Health*. 1996;86:1388-93.
 35. Wolff JL, Boulton C, Boyd C, Anderson G. Newly reported chronic conditions and onset of functional dependency. *J Am Geriatr Soc*. 2005;53:851-5.
 36. Spiers NA, Matthews RJ, Jagger C, Matthews FE, Boulton C, Robinson TG, et al. Diseases and impairments as risk factors for onset of disability in the older population in England and Wales: Findings from the Medical Research Council Cognitive Function and Ageing Study. *J Gerontol Med Sci*. 2005;60A:248-54.
 37. Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España. Informe FEEN. Fundación Española de Enfermedades Neurológicas 2006:7-36.
 38. Baltes MM, Carstensen LL. The process of successful ageing. *Ageing and Society*. 1996;16:397-422.
 39. Zunzunegui V, Kone A, Johri M, Beland F, Wolfson C, Bergman H. Social networks and self-rated health in two French-speaking

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

- Canadian community dwelling populations over 65. *J Gerontol Soc Sci Med*. 2004;58:2069-81.
40. Bortz II WM. A conceptual framework of frailty: A review. *J Gerontol Med Sci*. 2002;57A(5):283-8.
 41. Lang FR, Rieckmann N, Baltes MM. Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection, compensation, and optimisation in everyday functioning?. *J Gerontol Soc Sci*. 2002;57B(6):501-9.
 42. Levy BR, Slade MD, Kasl SV. Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *J Gerontol Soc Sci*. 2002;57B(5):409-17.
 43. Capítulo 5: Bases demográficas: estimación, características y perfiles de las personas en situación de dependencia. En: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, editor. Libro Blanco. Atención a las personas en situación de dependencia en España. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2005. p. 343-462.
 44. Rodríguez G. La población dependiente española. En Demetrio Casado, editor. Respuestas a la dependencia. Madrid: Editorial CCS; 2004. p.58-72.
 45. Observatorio de personas mayores. Las personas mayores en España. Informe 2002. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2002.
 46. Puyol R, Abellán A. Envejecimiento y dependencia, una mirada al panorama futuro de la población española. Madrid: Mundial Assistance; 2006.
 47. Ensenyat i Sacristán C. Ponencia 13: legislación y planes de atención a la dependencia en las comunidades autónomas españolas.
 48. Rodríguez G. Dependencia y atención sociosanitaria. Boletín sobre envejecimiento Perfiles y Tendencias 2000;2:1-6.
 49. Fontanals MD, Martínez F, Vallès E. Evaluación de la atención sociosanitaria en Cataluña. La experiencia del programa Vida als Anys. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 1995; 30:189-98.
 50. Casado D. La atención a la dependencia en España. *Gac Sanit*. 2006;20(Supl 1):135-42.
 51. Zafra E, Peiró R, Álvarez-Dardet NR, Borrell C. Análisis de la formulación de las políticas sobre envejecimiento en los planes autonómicos sociosanitarios y de atención a las personas mayores en España. *Gac Sanit*. 2006;20 (4):295-302.
 52. Puga D. La dependencia de las personas con discapacidad: entre lo sanitario y lo social, entre lo privado y lo público. *Rev Esp Salud Pública*. 2005;79:327-30.
 53. IMSERSO. Observatorio de Personas Mayores. Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias. "Proporcionar una asistencia sanitaria y social integrada a las personas mayores: perspectiva europea". N.º 15, Abril 2005.
 54. Vázquez JL, Herrera-Castañedo S, Vázquez E, Gaité L. Cuestionario para la evaluación de la discapacidad WHODAS II. Versión en lengua española del World Health Organization Disability Assessment Schedule. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid; 2006.
 55. Weighl M, Cieza A, Andersen Ch, Kollerits B, Amann E, Stucki G. Identification of relevant ICF categories in patients with chronic health conditions: a Delphi exercise. *J Rehabil Med*. 2004;Supl 44:12-21.
 56. Querejeta M. Discapacidad/dependencia. Unificación de criterios de valoración y clasificación. Disponible en: <http://www.usuarios.discapnet.es/disweb2000/cif/discapacidad-dependencia.pdf>
 57. Abizanda P, Romero L. Innovación en valoración funcional. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2006;41(1):27-35.
 58. Haley S, Jette AM, Coster WJ, Kooyoomjian JT, Levernson S, Heeren T, et al. Late life function and disability Instrument II: Development and evaluation of the function component. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2002;57:M217-22.
 59. Sayers SP, Jette AM, Haley SM, Heeren TC, Guralnik JM, Fielding RA. Validation of the late-life function and disability instrument. *J Am Geriatr Soc*. 2004;52:1554-9.
 60. Long JS, Pavalko E. Comparing alternative measures of functional limitation. *Med Care*. 2004;42:19-27.
 61. Miralles R, Esperanza A. Anexo 1: Instrumentos y escalas de valoración. En: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, editor. Tratado de geriatría para residentes. Madrid: Internacional Marketing & Comunicación; 2006. p. 771-89. Disponible en: <http://www.segg.es>
 62. Rubenstein LZ. Instrumentos de evaluación. En: Abrams WB, Berlow R, editores. El manual Merck de geriatría (ed. Esp.). Barcelona: Doyma; 1992. p. 1251-63.
 63. Salva T. Valoración de la dependencia. En: Puyol R, Abellán A. Envejecimiento y dependencia, una mirada al panorama futuro de la población española. Madrid: Mundial Assistance; 2006. p. 73-83
 64. Katz S, Ford AB, Moskowitz RW, Jackson BA, Jaffe MW. Studies of illness in the aged. The index of ADL: A standardized measure of biological and psychosocial function. *JAMA*. 1963;185:914-9.
 65. Granger CV, Albrecht GL, Hamilton BB. Outcome of comprehensive medical rehabilitation: Measurement by PULSES profile and the Barthel index. *Arch Phys Med Rehabil*. 1979;60:145-54.
 66. Lawton MP, Brody EM. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. *Gerontologist*. 1969;9:179-86.
 67. Ferrucci L, Guralnik M, Studenski S, Fried L, Cutler GB, Waltson JD for The Interventions on Frailty Workng Group. *J Am Geriatr Soc*. 2004;52:625-34.
 68. Baztán Cortés JJ. Función y fragilidad: ¿qué tenemos que medir?. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2006;41(supl 1):36-42.
 69. Martín Lesende I. Detección de ancianos de riesgo en atención primaria; recomendación. *Aten Primaria*. 2005;36(5):273-7.
 70. Sager MA, Rudberg MA, Jalaluddin M, Franke T, Inouy SK, Landefeld CS et al. Hospital admission risk profile (HARP): identifying older patients at risk for functional decline following acute medical illness and hospitalization. *J Am Geriatr Soc*. 1996;44:251-7.
 71. Saliba D, Elliot M, Rubenstein LZ, Solomon DH, Young RT, Kamberg CJ, et al. The vulnerable elders survey: a tool for identifying vulnerable older people in the community. *J Am Geriatr Soc*. 2001;49:1691-169.
 72. Wenger NS, Shekelle P, Davidoff J, Mulrow C. Quality indicators for assessing care of vulnerable elders. *Ann Intern Med*. 2001;135:641-6.
 73. Alarcón T. Valoración funcional. En: Salgado A, Guillén F, Ruipérez I. Manual de Geriatría. 3 ed. Madrid: Masson; 2002. p. 237-46.
 74. Sanjoaquin C, Fernández E, Mesa M^ªP, García-Arilla E. Valoración geriátrica integral. En: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, editor. Tratado de geriatría para residentes. Madrid: Internacional Marketing & Comunicación; 2006. p. 59-68.
 75. Ruipérez I, Molpeces J, Regalado PJ. Valoración geriátrica. En: Ruipérez I, Baztán JJ, Jiménez C, Sepúlveda D, editores. El paciente anciano. 50 casos clínicos comentados. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 1998. p. 69-80.
 76. Applegate WB, Blass JP, Williams TF. Instruments for the functional assesment of older patients. *N Engl J Med*. 1990;332: 1207-14.
 77. Reuben DB, Maly RC, Hirsch SH, Frank JC, Oakes AM, Siu AL,

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Hays RD. Physician implementation of and patient adherence to recommendations from comprehensive geriatric assessment. *Am J Med* 1996;100(4):444-51.
78. Stuck AE, Siu AL, Wieland GD, Adams J, Rubenstein LZ. Comprehensive geriatric assessment: a meta-analysis of controlled trials. *Lancet*. 1993;342:1032-6.
 79. Applegate WB, Miller ST, Graney MJ, Elam JT, Burns R, Akins DE. A randomized, controlled trial of a geriatric assessment unit in a community rehabilitation hospital. *N Engl J Med*. 1990;322:1572-8.
 80. Baztán JJ, Suárez F, García FJ. Informe sobre la necesidad de unidades geriátricas de agudos y unidades geriátricas de recuperación funcional como parte de los recursos hospitalarios especializados para personas mayores. Madrid: SEMEG; 2004.
 81. Calkins E, Boulton C, Wagner EH, Pacala JT, editores. New ways to care for older people. Building systems based on evidence. Nueva York: Springer Publishing Company; 1998.
 82. Cameron I, Crotty M, Currie C, Finnegan T, Gillespie L, Gillespie W, et al. Geriatric rehabilitation following fractures in older people: a systematic review. *Health Technol Asses*. 2000;4(2):1-83.
 83. Cohen HJ, Feussner JR, Weinberger M, Carnes M, Hamdy RC, Hsich F, et al. A controlled trial of inpatient and outpatient geriatric evaluation and management. *N Engl J Med*. 2002;346:905-12.
 84. Counsell SR, Holder CM, Liebenauer LL, Palmer R, Fortinsky RH, Kresevic DM. Effects of a multicomponent intervention on functional outcomes and process of care in hospitalized older patients: a randomized controlled trial of acute care for elders (ACE) in a community hospital. *J Am Geriatr Soc*. 2000;48:1572-81.
 85. De Morton NA, Keating JL, Jeffs K. Exercise for acutely hospitalized older medical patients. *Cochrane Database of Systematic Review* 2007, Issue 1. Art n.º: CD005955. DOI: 10.1002/14651858.CD005955.pub2.
 86. Forster A, Young J, Langhorne P. Systematic review of the day hospital care for elderly people. *Br Med J*. 1999;318:837-41.
 87. Hornillos M, Baztán JJ, González-Montalvo JI. Los hospitales de día geriátricos: revisión de su eficacia en el hospital general. *An Med Interna*. 2000;17:MN2:26-36.
 88. Landefeld CS, Palmer RL, Kresevic DM, Fortinsky RH, Kowal J. A randomized trial of care in a hospital medical unit especially designed to improve the functional outcomes of acutely ill older patients. *N Engl J Med* 1995;332:1338-44.
 89. Rubenstein LZ, Josephson KR, Wieland GD, English PA, Sayre JA, Kane RL. Effectiveness of a geriatric evaluation unit. A randomized clinical trial. *N Engl J Med*. 1984;311:1664-70.
 90. Shepperd S, Iliffe S. Hospital domiciliario versus atención hospitalaria estándar (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2007 número 1. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2007 Issue 1. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) (fecha de modificación más reciente: 24 de mayo de 2005.)
 91. Stroke Unit Trialist' Collaboration. Atención hospitalaria organizada (unidades de accidentes cerebrovasculares) para el accidente cerebrovascular (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2006 número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2006 Issue 4. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.) (fecha de modificación más reciente: 2 de noviembre de 2001.)
 92. Vidán M, Serra JA, Moreno C, et al. Efficacy of a comprehensive geriatric intervention in older patients hospitalized for hip fracture: a randomized, controlled trial. *J Am Geriatr Soc*. 2005;53:1476-82.
 93. Ruipérez I, Midón J, Gómez-Pavón J, González P, Maturana N, Macías FJ, et al. Nivel de adecuación de los recursos geriátricos en los hospitales generales españoles. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2003;38(4):281-7.
 94. INSALUD. Criterios de ordenación de servicios para la atención sanitaria a las personas mayores. 1995.
 95. Gómez Pavón J. Asistencia al final de la vida. En: López A, Formiga F, Ruiz D, Duaso E, editores. *Clínicas en geriatría hospitalaria*. Barcelona: Elsevier; 2006. p. 171-90.
 96. Servicio de Geriatría. Hospital Central de la Cruz Roja, editor. *Cuidados al final de la vida en la práctica geriátrica*. Madrid: Senda Editorial; 2002.
 97. Plan Nacional de Cuidados Paliativos. Bases para su desarrollo. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2002.
 98. Herbst L. Hospice care at the end of life. *Clin Geriatr Med*. 2004;20:753-65.
 99. Murray SA, Kendall M, Boyd K, Sheikh A. Illness trajectories and palliative care. *BMJ*. 2005;330:1007-11.
 100. Health and ageing: A discussion paper. WHO. Departamento de Promoción de la salud, prevención y vigilancia de las enfermedades no contagiosas. 2001.
 101. Atención al anciano. Grupo de trabajo de Atención al Anciano de la semFYC. Madrid: Ediciones Eurobook; 1997.
 102. De Alba C, Gorroñoigoitia A, Litago C, Martín Lesende I, Luque A. Actividades preventivas en los ancianos. Actualización 2001 PAPPs. *Aten Primaria*. 2001;28 (supl 2):161-80.
 103. Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. *Science*. 1987;237:143-9.
 104. Ebrahim S, Kalache A, editores. *Epidemiology in old age*. Londres: BMJ publishing group; 1996.
 105. Hickey T, Speers MA, Prohaska TR, editores. *Public health and aging*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press; 1997.
 106. Subdirección General de Promoción de la Salud. La evidencia de la eficacia de la promoción de la salud. Edición adaptada del informe de la Unión Internacional de promoción de la salud y educación para la salud para la Unión europea. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2000.
 107. Minkler M, Wallerstein N, editores. *Community-Based Participatory Research for Health*. San Francisco: Jossey – Bass; 2003.
 108. Muñoz M, Aranceta J, Guisjarro JL, editores. *Libro blanco de la alimentación de los mayores*. Buenos Aires: Editorial Panamericana; 2004.
 109. Green LW, Anne George M, Daniel M, James Frankisch C, Herbert CP, Bowie WR, O'Neill M. Guidelines for participatory research in health promotion. En: Minkler M, Wallerstein N Ibidem, editores Disponible en: *Community and Population Health*, 8th Ed.: San Francisco: Jossey – Bass 419-28.
 110. PAPPs. Guía de resumen. 2005. Disponible en: <http://www.papps.org/recomendaciones/index.html>
 111. Litago C, Martín Lesende I, Luque A, de Alba C, Baena JM, de Hoyos MC y Gorroñoigoitia A. Actividades preventivas en los mayores. Actualización 2005 PAAPS. *Aten Primaria*. 2005;36(supl 2):93-101.
 112. Alba C, Baena JM, de Hoyos MC, Gorroñoigoitia A, Litago C, Martín Lesende I, Luque A. Actividades preventivas en los mayores. Actualización 2003 PAAPS. *Aten Primaria* 2003; 32 (supl 2): 102-20.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

113. Baena JM, Gorroñoigoitia A, Martín Lesende I, de Hoyos MC, Luque A, Litago C, et al. Actividades Preventivas en los mayores. *Aten Primaria* 2007; 39 (supl 3); (en prensa).
114. U.S. Department of Health and Human Services. Agency for Healthcare Research and Quality. The Guide to Clinical Preventive Services 2005. Recommendations of the U.S. Preventive Services Task Force. AHRQ Pub. Agency for Healthcare Research and Quality; periodic updates. Disponible en: <http://www.ahrq.gov/clinic/gcpspu.htm>
115. Health Care Network. The Canadian Guide to Clinical Preventive Health Care. [Internet]. Ottawa: Canadian Health Network; 2003. Disponible en: <http://www.ctfphc.org>.
116. American Academy of Family Physicians. Periodic Health Examinations. Revision 6. [Internet]. Leawood: AAFP; August 2005. Disponible en: <http://www.aafp.org/exam.xml>
117. EPOC. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, eds. Guía de Buena Práctica clínica en Geriátría. Elsevier: Madrid; 2007. Disponible en: http://www.segg.es/segg/html/socios/guias_recomendaciones/guias_profesionales.htm
118. Martín Lesende I, Rodríguez Andrés C. Utilidad del cuestionario de Barber para seleccionar a personas de 75 años o más con riesgo de hospitalización, institucionalización o muerte. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2005;40(6):335-44.
119. Third Report of the NCEP Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults, final report. *Circulation.* 2002;106:3143-421.
120. Hankey G. Prevención secundaria del ictus recurrente. *Stroke.* 2005;36:218-21.
121. Bulpitt CJ. Secondary prevention of coronary heart disease in the elderly. *Heart.* 2005; 91: 96-400.
122. Avenell A, Gillespie WJ, Gillespie LD, O'Connell DL. Vitamina D y análogos para la prevención de fracturas asociadas con la osteoporosis senil y posmenopáusica (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2006 Número 3. Oxford: Update software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com> (Traducida de The Cochrane Library, 2006 Issue 3. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
123. Wilkins CH, Birge SJ. Prevention of osteoporotic fractures in the elderly. *Am J Med.* 2005;118(11):1190-5.
124. Díez Tejedor F, Guía para el diagnóstico y tratamiento del ictus. Guías oficiales de la Sociedad Española de Neurología. Barcelona: Prous Science, 2006.
125. Kannus P, Sievänen H, Palvanen M, Järvinen T, Parkkari J. Prevention of falls and consequent injuries in elderly people. *Lancet.* 2005;366:1885-93.
126. Shobha S. Prevention of falls in older patients. *Am Fam Physician.* 2005;72:81-8, 93-4.
127. American Geriatrics Society, British Geriatrics Society, and American Academy of Orthopaedic Surgeons Panel on Fall Prevention. Guideline for the prevention of falls in older patients. *JAGS.* 2001;49 (5):664-72.
128. Williams EI, Fischer G, Junius U, Sandholzer H, Jones D, Vass M. An evidence-based approach to assessing older people in primary care. Londres: Royal College of General Practitioners. Occasional Paper 82. Febrero 2002.
129. Petersen RC, Stevens JC, Ganguli M, Tangalos EG, Cummings JL, DeKosky ST. Practice parameter: Early detection of dementia: Mild cognitive impairment (an evidence-based review): Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology.* 2001 May 8;56(9):1133-42.
130. Stuck AE, Siu AL, Wieland GD, Adams J, Rubenstein LZ. Comprehensive geriatric assessment: a meta-analysis of controlled trials. *Lancet.* 1993;342:1032-6.
131. Wenger NS, Solomon DH, Roth CP, McLean CH, Saliba D, Kamberg CJ, et al. The quality of medical care provided to vulnerable community-dwelling older patients. *Ann Intern Med.* 2003;139:740-7.
132. Freedman V, Martin L, Schoeni R. Recent trends in disability and functioning among older adults in United States. A systematic review. *JAMA.* 2002;288(24):3137-46.
133. Fries JF, Koop CE, Beadle CE, et al. Reducing health care costs by reducing the need and demand for medical services. *N Engl J Med.* 1993;329:321-5.
134. Guías en Demencias. Conceptos, criterios y recomendaciones para el estudio del paciente con demencia. Revisión 2002. Masson Barcelona 2003.
135. Luque A. Actividades preventivas en los mayores. En: Grupo de Trabajo de la semFYC de Atención al Mayor. Atención a las Personas Mayores desde la Atención Primaria. Barcelona: semFYC ediciones; 2004. p. 69-77.
136. Phillips-Harris C. Perspectives in disability prevention. Disponible en: www.nccconline.org/products/N15196.pdf
137. Flaberty JH, Morley MD, Murphy DJ, Wasserman M. The development of outpatients clinical guidelines. *J Am Geriatr Soc.* 2002;50:1886-901.
138. Martín Lesende I. Anciano de riesgo en el medio comunitario. Planificación de cuidados en atención primaria. Informes Portal Mayores, n.º 44. Madrid; 2006. Disponible en: <http://www.imersomayores.csic.es/documentos/documentos/martin-anciano-01.pdf>
139. Benítez MA, Vázquez JR. Valoración del grado de autonomía de los ancianos. *Aten Primaria.* 1992;10(7):888-91.
140. Fleming KC, Evans JM, Weber DC, Chutka DS. Practical functional assessment of elderly persons: a primary care approach. *Mayo Clin Proc.* 1995;70:890-910.
141. Benítez MA, Hernández P, de Armas J, Barreto J, Rodríguez H. Clasificación funcional del anciano en atención primaria de salud: propuesta de un método. *Aten Primaria.* 1995; 15:548-54.
142. Stuck AE, Minder CE, PeterWüest I. A Randomized Trial of In-Home Visits for Disability Prevention in Community-Dwelling Older People at Low and High Risk for Nursing Home Admission. *Arch Intern Med.* 2000;160:977-86.
143. Crimmins EM, Hayward MD, Saito Y. Changing mortality and morbidity rates and the health status and life expectancy of the older population. *Demography.* 1994;31:159-74.
144. Covinsky KE, Palmer RM, Fortinsky RH, Counsell SR, Stewart AL, Kresevic D, Burant CJ, Landefeld CS. Loss of independence in activities of daily living in older adults hospitalized with medical illnesses: increased vulnerability with age. *J Am Geriatr Soc.* 2003;51(4):451-8.
145. Stuck AE, Walthert JM, Nikolaus T, Bula CJ, Hohmann C, Beck JC. Risk factors for functional status decline in community-living elderly people: a systematic literature review. *Soc Sci Med.* 1999;48:445-69.
146. Callahan CM, Hendrie HC, Tierney WM. Documentation and evaluation of cognitive impairment in elderly primary care patients. *Ann Intern Med.* 1995;122:422-9.

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

147. Stump TE, Callahan CM, Hendrie HC. Cognitive impairment and mortality in older primary care patients. *J Am Geriatr Soc.* 2001;49:934-40.
148. Moritz DJ, Kasl SV, Berkman LF. Cognitive functioning and the incidence of limitations in Activities of Daily Living in an elderly community sample. *Am J Epidemiol.* 1994;141:41-9.
149. Sitjas E, San José A, Armadans L, Munder X, Vilardell M. Factores predictores del deterioro funcional geriátrico. *Aten Primaria.* 2003;32:282-7.
150. Fried L, Ferruci L, Darer J, Williamson JD, Anderson G. Untangling the concepts of disability, frailty, and comorbidity: implications for improved targeting and care. *J Gerontol.* 2004;59(3):255-63.
151. Temkin-Greener H, Bajorska A, Peterson DR, Kunitz SJ, Gross D, Williams F, Mukamel DB. Social support and risk-adjusted mortality in a frail older population. *Medical Care.* 2004;42(8):779-88.
152. Rogers RH. The effects of family composition, health, and societal support linkages on mortality. *J Health Social Behav.* 1996;37:326-38.
153. Baumann A, Filipiak B, Stieber J, et al. Family status and social integration as predictors of mortality: a 5-year follow-up study of 55-to 75-year-old man and women in the Augsburg area. *Z Gerontol Geriatr.* 1998;31:184-92.
154. House JS, Robbins C, Metzner HL. The association of social relationships and activities with mortality: prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *Am J Epidemiol.* 1982;116:123-40.
155. Alarcón T, Bárcena A, González-Montalbo JI, Peñalosa C, Salgado A. Factors predictive of outcome on admission to an acute geriatric ward. *Age Ageing.* 1999;28: 429-32.
156. Martín Lesende I. Asistencia al mayor en atención primaria. ¿dónde estamos? ¿hacia dónde vamos?. *Formación Médica Continuada (FMC)* (editorial) 2005;12(7):431-3.
157. Gill TM, Baker DI, Gottschalk M, Peduzzi PN, Allore H, Byers A. A program to prevent functional decline in physically frail, elderly persons who live at home. *N Engl J Med.* 2002;347(14): 1068-74.
158. Higashi T. Quality of care is associated with survival in vulnerable older patients. *Ann Intern Med.* 2005;143:274-81.
159. Benítez MA, Martín Lesende I, Gorroñoñoitia A. Despistaje de los síndromes geriátricos y valoración geriátrica global. *Calidad de las recomendaciones. El Médico.* 2004; n.º 910:31-46.
160. Reuben DB. Principles of Geriatric Assessment. En: Hazzard WR, Blass JP, Ettinger NH, Halter JB, Ouslander JG, editores. *Principles of Geriatric Medicine and Gerontology.* 4 ed. Mc Graw-Hill; 1999. p. 467-81.
161. Gil de Gómez MJ, Ramalle E. Efectividad de la valoración geriátrica comprensiva en atención primaria. *Aten Primaria.* 2003; 32:92-100.
162. Wenger NS, Shekelle PG, and the ACOVE investigators. Assessing care of vulnerable elders: ACOVE project overview. *Ann Intern Med.* 2001;135:642-6.
163. Lefevre F, Feinglass J, Potts S, et al. Iatrogenic complications in high-risk, elderly patients. *Arch Intern Med.* 1992;152:2074-80.
164. Catterson ML, Preskorn SH, Martin RL. Pharmacodynamic and pharmacokinetic consideration in geriatric psychopharmacology. *Psychiatr Clin North Am.* 1997; 20:205-18.
165. Hanlon JT, Schmader KE, Kornkowsky MJ, et al. Adverse drug events in high risk older outpatients. *J Am Geriatr Soc.* 1997; 45:945-8.
166. Bootman JL, Harrison DL, Cox E. The health care cost of drug-related morbidity and mortality in nursing facilities. *Arch Intern Med.* 1997;157:2089-96.
167. Cooper JW. Probable adverse drug reactions in a rural geriatric nursing home population: a four-year study. *J Am Geriatr Soc.* 1996;44:194-7.
168. Lucena MI, Ruiz J, Andrade RJ, et al. Impacto de la hospitalización sobre la prescripción de fármacos. *Med Clin (Barc).* 1995;104:211-5.
169. Vilà A, San José A, Roure C, et al. Estudio multicéntrico prospectivo de reacciones adversas a medicamentos en pacientes ancianos hospitalizados. *Med Clin (Barc).* 2003; 120:613-8.
170. Beers MH. Explicit criteria for determining potentially inappropriate medication use by the elderly. An update. *Arch Intern Med.* 1997;157:1531-6.
171. Fick DM, Cooper JW, Wade WE, et al. Updating the Beers criteria for potentially inappropriate medication use in older adults. Results of a US consensus panel of experts. *Arch Intern Med.* 2003;163:2716-24.
172. Knight EL, Avorn J. Quality indicators for appropriate medication use in vulnerable elders. *Ann Intern Med* 2001;135:703-10.
173. Higashi T, Shekelle PG, Solomon DH, Knight EL, Roth C, Chang JT, et al. The quality of pharmacologic care for vulnerable older patients. *Ann Intern Med* 2004;140:714-20.
174. Swift CG. The problem-orientated approach to geriatric medicine. En: Pathy MSJ. *Principles and practice of geriatric medicine.* 3 ed. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.; 1998. p. 269-80.
175. Dudley NJ, Burns E. The influence of age on policies for admission and thrombolysis in coronary care units in the United Kingdom. *Age Ageing* 1992; 21:95-98.
176. Reyes M, López MR, López-Sendon JL, Martínez E, Sarabia MC. Unidades coronarias en España. Recursos humanos. Médicos y personal de enfermería. Organización y actividades de formación. *Rev Esp Cardiol* 1991; 44 (supl 1):22.
177. Seymour DG. Surgery and anesthesia in old age. En: Tallis RC, Fillit HM, Brocklehurst JC, editores. *Brocklehurst's textbook of Geriatric Medicine and gerontology.* 5 ed. Edimburgo: Churchill Livingstone; 1998. p. 235-54.
178. Swift CG. The problem-orientated approach to geriatric medicine. En: Pathy MSJ, editor. *Principles and practice of geriatric medicine.* 3 ed. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.; 1998. p. 269-80.
179. Cruz AJ, Serra JA, Lázaro M, et al. La eficacia de la interconsulta geriátrica en pacientes ancianos ingresados en traumatología. *An Med Interna (Madrid).* 1994;6: 273-7.
180. González-Montalvo JI, Alarcón T, Sáez P. La intervención geriátrica puede mejorar el curso clínico de los ancianos frágiles con fractura de cadera. *Med Clin (Barc).* 2001; 116:1-5.
181. Sánchez Ferrín P, Mañas M, Márquez A, et al. Valoración geriátrica en ancianos con fractura proximal de fémur. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 1999;34:65-71.
182. Baztán JJ, González-Montalvo JI, Solano JJ, Hornillos M. Atención sanitaria al anciano frágil: de la teoría a la evidencia científica. *Med Clin (Barc).* 2000;115:704-17.
183. Suárez F, Oterino D, Peiró S, et al. Factores asociados con el uso y adecuación de la hospitalización en personas mayores de 64 años. *Rev Esp Salud Pública.* 2001;75:237-48.
184. Ferrucci L, Guralnik JM, Pahor M, et al. Hospital diagnosis, medical charges, and nursing home admissions in the year when older persons become severely disabled. *JAMA.* 1997;277:728-34.

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

185. Baztán JJ. Estrategias para reducir las complicaciones y mejorar la calidad de cuidados de los pacientes ancianos hospitalizados. En: Servicio de Geriátria del Hospital Central Cruz Roja. Reducción de la iatrogenia en el paciente anciano. Madrid: Senda Ed.; 2003. p. 87-120.
186. Inouye SK, Bogardus ST, Charpentier PA, et al. A multicomponent intervention to prevent delirium in hospitalized older patients. *N Engl J Med.* 1999;340:669-76.
187. Covinsky KE, King JT, Quinn LM, Siddique R, Palmer R, Kresevic DM, et al. Do acute care for elders units increase hospital cost?. A cost analysis using the hospital perspective. *J Am Geriatr Soc* 1997;45:729-34.
188. Martín Lesende I. Valoración Geriátrica Global en atención primaria. Práctica y efectividad. Año Gerontológico 2007. Barcelona: Ed Glossa; 2007.
189. Cameron ID, Handoll HHG, Finnegan TP, Madhok R, Langhorne P. Co-ordinated multidisciplinary approaches for inpatient rehabilitation of older patients with proximal femoral fractures. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1, 2003.
190. Contel JC. La hospitalización a domicilio no es una alternativa plenamente recomendable. *Aten Primaria.* 1999;24:162-8.
191. Winograd CH, Gerety MB, Chung M, Goldtein MK, Domínguez F, Vallone R. Screening for frailty: criteria and predictors of outcomes. *J Am Geriatr Soc.* 1991; 39:778-84.
192. Organización de la asistencia en fase aguda del ictus. Unidades de Ictus. Coordinador A Gil-Núñez. Recomendaciones 2003 GEECV de la Sociedad Española de Neurología. Emisa: Madrid; 2003.
193. Alvarez Sabín J, Alonso de Leciñana M, Gállego J, Gil-Peralta A, Casado I, Castillo J, Díez Tejedor E, Gil A, Jiménez C, Lago A, Martínez-Vila E, Ortega A, Rebollo M, Rubio F; Grupo de Estudio de las Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. Plan for stroke healthcare delivery. *Neurología* 2006; 21:717-26.
194. European Stroke Initiative Executive Committee and Writing Committee. The European Stroke Initiative recommendations for stroke management: update 2003, *Cerebrovasc Dis* 2003; 16: 311-337.

1.ª CONFERENCIA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

9. ANEXOS

Anexo 1. Índice de Lawton y Brody (Escala de actividades instrumentales de la vida diaria)	Mujer	Varón
Capacidad para usar el teléfono		
Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1	1
Es capaz de marcar bien algunos números familiares	1	1
Es capaz de contestar al teléfono pero no de marcar	1	1
No utiliza el teléfono	0	0
Hacer compras		
Realiza todas las compras necesarias independientemente	1	1
Realiza independientemente pequeñas compras	0	0
Necesita ir acompañado para realizar cualquier compra	0	0
Totalmente incapaz de comprar	0	0
Preparación de la comida		
Organiza, prepara y sirve las comidas por sí solo adecuadamente	1	1
Prepara adecuadamente las comidas si se le proporciona ingredientes	0	0
Prepara, calienta y sirve las comidas, pero no sigue una dieta adecuada	0	0
Necesita que le preparen y sirvan las comidas	0	0
Cuidado de la casa		
Mantiene la casa solo o con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1	1
Realiza tareas ligeras, como lavar los platos o hacer las camas	1	1
Realiza tareas ligeras, pero no puede mantener un adecuado nivel	1	1
Necesita ayuda en todas las labores de la casa	1	1
No participa en ninguna labor de la casa	0	0
Lavado de la ropa		
Lava por sí solo toda su ropa	1	1
Lava por sí solo pequeñas prendas	1	1
Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otro	0	0
Uso de medios de transporte		
Viaja solo en transporte público o conduce su propio coche	1	1
Es capaz de coger un taxi, pero no usa otro medio de transporte	1	1
Viaja en transporte público cuando va acompañado por otra persona	1	0
Utiliza el taxi o el automóvil sólo con ayuda de otros	0	0
No viaja en absoluto	0	0
Responsabilidad respecto a su medicación		
Es capaz de tomar su medicación a la hora y dosis correcta	1	1
Toma su medicación si la dosis es preparada previamente	0	0
No es capaz de administrarse su medicación	0	0
Manejo de sus asuntos económicos		
Se encarga de sus asuntos económicos por sí solo	1	1
Realiza las compras de cada día, pero necesita ayuda en las grandes compras y en los bancos	1	1
Incapaz de manejar dinero	0	0

Lawton MP, Brody EM. Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living. *Gerontologist* 1969; 9:179-86.

Comentarios:

Actividades instrumentales propias del medio extrahospitalario y necesarias para vivir solo. Su normalidad suele ser indicativa de integridad de las actividades básicas para el autocuidado y del estado mental (es útil en programas de *screening* de ancianos de riesgo en la comunidad). Hay tres actividades que en la cultura occidental son más propias de mujeres (comida, tareas del hogar, lavar ropa); por ello, los autores de la escala admiten que en los hombres estas actividades puedan suprimirse de la evaluación, de esta manera existirá una puntuación total para hombres y otra para mujeres (se considera anormal < 5 en hombre y < 8 en mujer). El deterioro de las actividades instrumentales, medido con el índice de Lawton, es predictivo de deterioro de las actividades básicas, durante un ingreso hospitalario (Sager et al. *J Am Geriatr Soc* 1996; 44: 251-7); por ello, algunos autores han sugerido que este índice puede ser un indicador de fragilidad (Nourhashémi F, et al. *J Gerontol Med Sci* 2001; 56A: M448-M53).

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Anexo 2. Índice de Barthel**Comer**

- (10) Independiente. Capaz de usar cualquier instrumento necesario. Come en un tiempo razonable.
- (5) Necesita ayuda para cortar la carne o el pan, extender la mantequilla, etc.
- (0) Dependiente

Lavarse

- (5) Independiente. Capaz de lavarse entero usando la ducha o baño. Entra y sale solo del baño. Puede hacerlo sin estar otra persona presente.
- (0) Dependiente

Vestirse

- (10) Independiente. Capaz de ponerse y quitarse la ropa, atarse los zapatos, abotonarse y colocarse otros complementos que precise sin ayuda.
- (5) Necesita ayuda, pero realiza sólo al menos la mitad de la tarea en un tiempo razonable.
- (0) Dependiente.

Arreglarse

- (5) Independiente. Incluye lavarse la cara y las manos, peinarse, maquillarse, afeitarse y limpiarse los dientes.
- (0) Dependiente.

Deposición (valorar la semana anterior)

- (10) Continente. Ningún episodio de incontinencia. Si necesita enema o supositorio se lo administra el mismo.
- (5) Ocasional. Un episodio de incontinencia. Necesita ayuda para administrarse enema o supositorio.
- (0) Incontinente.

Micción (valorar la semana anterior)

- (10) Continente. Ningún episodio de incontinencia. Si necesita sonda o colector es capaz de atender sólo su cuidado.
- (5) Ocasional. Como máximo un episodio de incontinencia en 24 horas. Necesita ayuda para el cuidado de la sonda o el colector.
- (0) Incontinente.

Usar el retrete

- (10) Independiente. Usa retrete, bacinilla o cuña sin ayudar y sin manchar. Si va al retrete se quita y pone la ropa, se sienta y se levanta sin ayuda, se limpia y tira de la cadena.
- (5) Necesita ayuda pequeña para mantener el equilibrio, quitar y ponerse la ropa, pero se limpia solo.
- (0) Dependiente.

Trasladarse (sillón /cama /sillón)

- (15) Independiente.
- (10) Mínima ayuda física o supervisión verbal.
- (5) Gran ayuda (persona fuerte o entrenada). Es capaz de permanecer sentado sin ayuda.
- (0) Dependiente. Necesita grúa o ayuda de dos personas; no permanece sentado.

Deambular

- (15) Independiente. Camina solo 50 m, puede ayudarse de bastón, muletas o andador sin ruedas. Si utiliza prótesis es capaz de quitársela y ponérsela.
- (10) Necesita ayuda física o supervisión para andar 50 m
- (5) Independiente en silla de ruedas sin ayuda ni supervisión
- (0) Dependiente

Escalones

- (10) Independiente para subir y bajar un piso sin supervisión ni ayuda de otra persona.
- (5) Necesita ayuda física de otra persona o supervisión.
- (0) Dependiente.

Puntuación del grado de dependencia de actividades básicas de la vida diaria:

de 60 o más: dependencia leve; 45-55: dependencia moderada; 20-40: dependencia grave; < 20: dependencia total.

Fuente bibliográfica de la que se ha obtenido esta versión:

Baztán JJ, Pérez del Molino J, Alarcón T, San Cristóbal E, Izquierdo G, Manzarbeitia J. Índice de Barthel: Instrumento válido para la valoración funcional de pacientes con enfermedad cerebrovascular. Rev Esp Geriatr Gerontol 1993; 28: 32-40.

Versión original: Mahoney FI, Barthel DW. Functional evaluation: Barthel index. Md State Med J 1965; 14: 61-5.

Comentarios:

Evalúa actividades básicas de la vida diaria, necesarias para la independencia en el autocuidado, su deterioro implica la necesidad de ayuda de otra persona. La evaluación de las actividades no es dicotómica, por lo que permite evaluar situaciones de ayuda intermedia (útil para evaluar los progresos en un programa de rehabilitación). Ésta es la versión más popular y más utilizada en el ámbito de la rehabilitación y de la geriatría.

