

CÓMO PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LAS CAÍDAS

¿Qué es la fragilidad?

- Deterioro progresivo relacionado con la edad.
- Disminuye nuestras capacidades y nos hace más vulnerables a problemas de salud.



EJERCICIO FÍSICO



Haz ejercicio físico
Evita el sedentarismo

ALIMENTACIÓN

Sigue una alimentación equilibrada y saludable



TABACO Y ALCOHOL

Evita el tabaco y el alcohol
Ningún consumo es saludable



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Pon atención a tu bienestar emocional y pide ayuda si lo consideras necesario



¿CÓMO TE PUEDE AYUDAR TU PROFESIONAL SANITARIO?

Valoración de posible fragilidad y riesgo de caídas
Revisión de la medicación
Revisión del riesgo en el hogar



PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LAS CAÍDAS ES POSIBLE.
Consulta a tu profesional sanitario de referencia

Web Estilos de Vida Saludable:
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>



Conoce los recursos de tu comunidad, pinchando aquí:
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/maparecursos/main/Menu.action>

LOCALIZA salud

MAPA DE RECURSOS COMUNITARIOS Y ACTIVOS PARA LA SALUD

Consulta fuentes oficiales
Prevención de fragilidad y caídas
www.sanidad.gob.es
Mayo 2026



La Rioja



ESCUELA DE SALUD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD