

1 0 + 1 artículos

PARA EMPEZAR A HABLAR DE GERIATRÍA

Querido R1: ¡bienvenido a la geriatría!

Puede que al empezar tu camino por la geriatría haya conceptos que no hayas oído nunca y tengas que descifrar armado de diccionarios y enciclopedias las conversaciones de tus adjuntos o los cursos clínicos de tus R mayores. Para no comenzar desprevenido y estar actualizado en las bases de esta especialidad hemos recopilado para ti una serie de artículos que puedes tomar como referencia.

Estos artículos tratan temas clave en el mundo de la geriatría y te permitirán conocer los retos que suponen las personas mayores y lo que más nos importa a los geriatras. Comenzaremos con los conceptos más básicos, como la salud y el envejecimiento, y cómo este afecta al organismo. Luego, profundizaremos en la atención sanitaria del anciano frágil, la atención centrada en la persona, cómo valorar de forma holística a la persona anciana, cómo detectar la comorbilidad y la fragilidad, y descubrirás qué son los síndromes geriátricos y la polifarmacia. Además, la prevención se convertirá en tu mejor amiga, por lo que es importante que conozcas el concepto de envejecimiento saludable.

Desde el grupo Biblioteca de la SEMEG junior, esperamos que estos artículos te resulten útiles en tus primeros días como geriatra y que poco a poco te vayas familiarizando con estos conceptos tan importantes.

¡Que la suerte y el Índice de Barthel te acompañen!

La fisiología de la salud

Hallmarks of Health

C López-Otín, et al.

Cell. 2021

DOI: [10.1016/j.cell.2020.11.034](https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.11.034)

La salud es una propiedad holística que implica una serie de características organizativas y dinámicas que mantienen la fisiología del cuerpo. La desorganización de los circuitos que preservan la salud puede provocar enfermedades y ocasionar una cascada de eventos de salud graves debido a la disminución de la capacidad de recuperación de la “función saludable”. Esto implica que las intervenciones médicas sólo serán completamente eficientes si pueden restaurar o mantener todos los marcadores de la salud que se describen detalladamente en el artículo.

Investigando las bases del envejecimiento

Hallmarks of aging: An expanding universe.

C López-Otín, et al.

Cell. 2023

PMID: 36599349

DOI: [10.1016/j.cell.2022.11.001](https://doi.org/10.1016/j.cell.2022.11.001)

El envejecimiento se rige en doce señales interconectadas que cumplen tres premisas: su manifestación relacionada con la edad, la aceleración del envejecimiento al acentuarlas experimentalmente y la oportunidad de desacelerar, detener o revertir el envejecimiento mediante intervenciones terapéuticas. Este artículo resume los principales rasgos del envejecimiento y su importancia en la prevención y tratamiento de enfermedades asociadas con el objetivo de perseguir una “longevidad saludable”.

El efecto del paso del tiempo

Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento.

MF Salech, et al.

Rev med Clin Condes. 2012

DOI: [10.1016/S0716-8640\(12\)70269-9](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70269-9)

Este artículo revisa los cambios fisiológicos y morfológicos en los sistemas cardiovascular, renal, nervioso central, muscular y de metabolismo de la glucosa que ocurren con el envejecimiento. Los estudios muestran que estos cambios incluyen la pérdida de células musculares, disminución de la filtración glomerular, disminución de la masa muscular y aumento de la grasa corporal, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades como la diabetes. Es importante reconocer estos cambios en la población de adultos mayores y no generalizarse con la población en edad media.

El epicentro de la atención sanitaria

Atención sanitaria al anciano frágil: de la teoría a la evidencia científica

JJ Baztán, et al.

Med Clin (Barc). 2000

PMID: 11141432

El deterioro funcional es el cauce en el que confluyen las consecuencias de las enfermedades y de la fragilidad del paciente anciano. El artículo propuesto enfatiza sobre la necesidad de una metodología específica de actuación, la intervención de equipos especializados y la adaptación de la estructura sanitaria a las necesidades de este grupo. La implementación de unidades especializadas en la atención geriátrica temprana y progresiva, según las diferentes fases de la enfermedad, es fundamental para mejorar el rendimiento del sistema sanitario y para reducir el impacto funcional directo de la enfermedad planteándose como objetivo el aumento de expectativa de vida activa y calidad de vida.

Enfocado en la persona

Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Manual. 2020

WEB:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51973>

El Manual de Atención Integrada para las Personas Mayores (ICOPE) de la OMS proporciona una guía detallada para abordar los desafíos de la población que envejece, con un enfoque centrado en la persona y en la atención integrada para mejorar los resultados de salud y la eficiencia del sistema. Se necesitan cambios transformadores en los sistemas de salud y los servicios para garantizar una atención de alta calidad que sea integrada, asequible, accesible y centrada en las necesidades y los derechos de las personas mayores. Y el primer paso para alcanzarlo es la lectura de esta guía.

¿Por qué usar la valoración geriátrica integral?

Comprehensive geriatric assessment in older people: an umbrella review of health outcomes.

N Veronese, et al.

Age Ageing. 2022

PMID: 35524746

DOI: [10.1093/ageing/afac104](https://doi.org/10.1093/ageing/afac104)

La herramienta imprescindible del geriatra es la valoración geriátrica integral (VGI), un proceso diagnóstico multidimensional que identifica necesidades médicas, psicosociales y funcionales del individuo mayor. Esta revisión evalúa la evidencia del uso de la VGI en adultos mayores y su impacto en múltiples resultados de salud. Los resultados indican que su uso reduce la admisión a residencias, el riesgo de caídas y las úlceras por presión en entornos médicos hospitalarios, así como el riesgo de delirio en pacientes con fracturas de cadera y la fragilidad física en adultos mayores que viven en la comunidad.

¿Cómo medimos comorbilidad?

Evaluación de la comorbilidad en la población anciana: utilidad y validez de los instrumentos de medida.

P Abizanda Soler, et al.

REGG. 2009

DOI: [10.1016/j.regg.2009.10.009](https://doi.org/10.1016/j.regg.2009.10.009)

Este artículo revisa los diferentes instrumentos de medición de la comorbilidad en personas mayores y su utilidad y validez en la práctica diaria. Los índices de comorbilidad son una herramienta fundamental en la toma de decisiones y no deben ser interpretados de manera aislada, sino en un contexto de valoración geriátrica integral.

Cuando hablamos de fragilidad

Frailty consensus: a call to action

JE Morley et al.

JAMDA. 2013

PMID: 23764209

DOI: [10.1016/j.jamda.2013.03.022](https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.03.022)

La fragilidad es un síndrome médico con múltiples causas y factores contribuyentes que se caracteriza por una disminución de la fuerza, resistencia y función fisiológica y que aumenta la vulnerabilidad de un individuo a desarrollar dependencia o muerte. Un grupo de consenso de seis importantes sociedades internacionales, europeas y estadounidenses revisa en este artículo su definición, su detección, prevención y tratamiento.

Los gigantes de la geriatría

Grandes síndromes geriátricos. Concepto y prevención de los más importantes.

Jl Gonzalez Montalvo, et al.

Medicine. 2003

DOI: [10.1016/S0304-5412\(03\)71068-3](https://doi.org/10.1016/S0304-5412(03)71068-3)

Los síndromes geriátricos son un conjunto de enfermedades con alta prevalencia en la población mayor, de origen multifactorial y que afectan la calidad de vida y autonomía de la persona que los padece. Este artículo aborda los cuatro gigantes de la geriatría: la inmovilidad, las caídas, el deterioro cognitivo y la incontinencia. Destaca la importancia de la detección temprana y el trabajo interdisciplinario para su abordaje diagnóstico y terapéutico.

Un enemigo invisible

STOPP/START criteria for potentially inappropriate prescribing in older people: version 2

D O'Mahony, et al.

Age Aging. 2015

PMID: 25324330

DOI: [10.1093/ageing/afu145](https://doi.org/10.1093/ageing/afu145)

Un problema creciente y grave de salud pública es el uso incorrecto de la medicación en la población anciana. Este artículo trata sobre los efectos adversos de los medicamentos y cómo la polifarmacia y la prescripción inapropiada pueden aumentar el riesgo de reacciones adversas. Se presentan los criterios STOPP/START que ayudan a deprescribir aquellos fármacos potencialmente perjudiciales y a recetar aquellos tratamientos indicados y apropiados que podrían ser omitidos. Estos criterios se han demostrado efectivos en la mejora de la adecuación de la medicación y la reducción de los efectos adversos medicamentosos. Pero no olvidemos que no son las únicas herramientas que tenemos, hay otras como los criterios de Beers (PMID: 30693946, DOI: 10.1111/jgs.15767).

Una nueva forma de envejecer

The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing.

John R Beard, et al.

Lancet. 2016

PMID: 26520231

DOI: [10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)

El Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud es un marco político para el envejecimiento saludable. El informe define un nuevo concepto de salud en los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento saludable centrado en optimizar la capacidad funcional y promover habilidades para adaptarse a la situación de constante cambio e inventar nuevas formas de funcionar.



SEMEG

JUNIOR