

Fragilidad y prevención de caídas

Recorrido de valoración basado en el consenso del Ministerio de Sanidad de 2026.

Profesionales · Autonomía y caídas · Imprimible A4

Identificar y valorar

El programa del consenso se dirige a personas de 70 años o más con Barthel de 90 o más. Con menor autonomía, individualiza la atención en el programa adecuado.

Prioriza SPPB o velocidad de marcha. SPPB inferior a 10, marcha inferior a 0,8 m/s o TUG superior a 12 s orientan a alta probabilidad de fragilidad en este contexto.

SPPB reúne equilibrio, marcha y cinco levantamientos de la silla. TUG es otra prueba: levantarse, caminar 3 m, volver y sentarse.

Explorar las caídas

Pregunta por caídas durante el último año, sensación de inestabilidad y limitación de actividades por miedo a caer.

Documenta lesiones que precisaron atención, repetición de caídas, permanencia en el suelo durante una hora o más y pérdida de conciencia.

Completa la valoración geriátrica y/o multifactorial según el algoritmo oficial. Planifica ejercicio individualizado, nutrición, apoyos y revisión del entorno.

Fuentes y versión

Ministerio de Sanidad · Prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor

Consenso y guía de bolsillo, abril de 2026

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/home.htm>

Fuentes consultadas el 06/09/2026. Material propio de PrimariApp basado en las fuentes indicadas. No es una publicación oficial ni un nuevo instrumento validado. Utiliza las recomendaciones del equipo que te atiende.

Plan de valoración y seguimiento

Fragilidad y prevención de caídas

Incluye autonomía, pruebas físicas, caídas, entorno, nutrición y apoyos.

Referencia: _____ Fecha: _____

Área	Hallazgo / resultado	Acción acordada	Fecha de revisión

Observaciones / próximo paso: _____
