

The background of the slide features a soft-focus photograph of a pair of hands gently cradling a small, green plant with several tiny white flowers. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. In the bottom-left corner, there is a white triangular graphic element with a black border.

iam

**¿QUÉ ES LA
FRAGILIDAD?
¿CÓMO
PREVENIRLA?**

Cuando hablamos de fragilidad, nos referimos a un síndrome biológico asociado al envejecimiento, que consiste en una disminución de la capacidad de homeostasis, mayor vulnerabilidad al estrés y predisposición a desarrollar complicaciones de salud. Se ha descrito que la prevalencia de este síndrome es del doble en personas con VIH, en comparación con población general.

La fragilidad en personas con VIH es uno de los principales predictores de mortalidad y comorbilidades graves.

Un estudio observó que el envejecimiento prematuro (que consiste en el aceleramiento de la edad cronológica de 10 años) no ocurre igual en todas las personas que conviven con el VIH. Los adultos frágiles presentaban esta condición, mientras que los robustos (se define así la condición opuesta al síndrome) no.

Para reducir y/o prevenir la fragilidad, es fundamental intervenir sobre su principal factor de riesgo: el sedentarismo.

Incorporar la actividad física al estilo de vida es clave. A través del ejercicio puede prevenirse este síndrome y actuar sobre la conocida como inflamación crónica del sistema inmunológico.

Una dieta saludable (que contenga omega-3 y antioxidantes) es también aliada para la prevención de esta condición.