

*FontActiv*®

---

**RECOMENDACIONES EN  
PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN  
EL ADULTO MAYOR**



# Estudio IRENE

Estudio multicéntrico, prospectivo, aleatorizado, a doble ciego y controlado con placebo.



## OBJETIVO

Evaluar los efectos de un suplemento hiperproteico e hipercalórico sobre la masa muscular y el impacto en los marcadores nutricionales en el paciente anciano, después de una cirugía por fractura de cadera espontánea.



## PACIENTES

Hospitalizados por fractura de cadera programados para cirugía (n= 85).

**Dr. José Manuel Almeida**

(H. U. Virgen de la Victoria-Málaga)

**Dr. Pedro Pablo García Luna**

(H. U. Virgen del Rocío-Sevilla)

## TRATAMIENTO

2 suplementos al día durante 4 meses tras la cirugía.



**Grupo EXPERIMENTAL (n=45)**  
FONTACTIV® HP/HC Fibra

**Grupo CONTROL (n=40)**  
Placebo oral



+  
medidas dietéticas y ejercicio



SCREENING  
Pre-cirugía

→ CIRUGÍA  
<72 h

→ VISITA 1  
(0-5 días post-cirugía)

→ LLAMADA  
(1 mes)

→ VISITA 2  
(2 meses)

→ LLAMADA  
(3 meses)

→ VISITA FINAL  
(4 meses)

# OBJETIVO PRINCIPAL

## Cambios del estado nutricional:

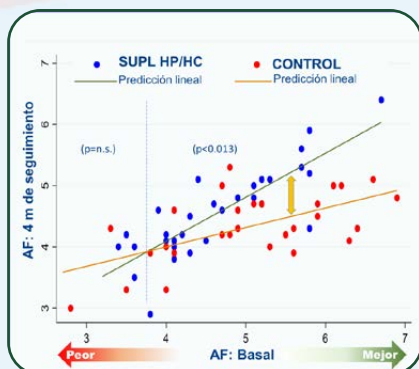
- Medida del ángulo de fase (AF) (criterio morfológico).
- Medida de la fuerza de la mano con dinamómetro (criterio funcional).

## OBJETIVOS SECUNDARIOS

- ✓ Recuperación funcional (Escala Barthel y dinamometría).
- ✓ Recuperación morfológica (ecografía muscular) MNA (Mini Nutrition Assessment).
- ✓ Valoración Subjetiva Global.
- ✓ Índice de Charlson (pronóstico de mortalidad).
- ✓ Comparar cambios en el índice PCR /Prealbúmina (pronóstico de morbilidad).
- ✓ Comparar cambios en la funcionalidad intestinal (efecto fibra).
- ✓ Comparar la aceptabilidad del producto.

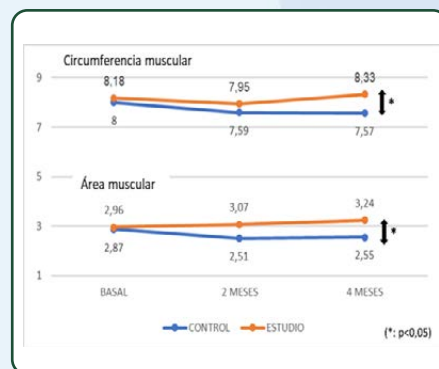
## RESULTADOS

### Cambios del estado nutricional en base al AF



Mejoría en la composición corporal con suplemento HP/HC (punto de corte  $>4$  con valor pronóstico)

### Ecografía nutricional (recto anterior del cuádriceps)



Aumento estadísticamente significativo en la circunferencia y área del recto femoral en el grupo de Suplemento HP/HC



## Valor Pronóstico (morbilidad)

PCR/Pre Alb  $\leq$  0,24 → mejor pronóstico

- ↓ **Complicaciones** (infecciones)
- ↓ **Estancia hospitalaria**

Mayor porcentaje de pacientes con índice PCR/PreAlb  $\leq$ 0,24 en el grupo de suplemento HP/HC.



## Tiempo de estancia hospitalaria

**CONTROL:** mediana de 7 días (mín. 5 – máx. 17)

**ESTUDIO:** mediana de 6 días (mín. 4 – máx. 17)  
(P = 0.587, test de Wilcoxon)

## CONCLUSIONES



Ángulo de fase + ecografía: **marcadores pronóstico** para evaluar la recuperación del adulto mayor desnutrido que sufre una fractura de cadera.



Efecto beneficioso sobre la composición corporal (AF) y **aumento en la masa muscular** del recto anterior del cuádriceps.



El abordaje terapéutico de los pacientes con desnutrición severa con **valores iniciales de AF < 4°** presentan peor respuesta de la masa muscular y **exige actuaciones nutricionales más precoces y más intensas**.



En el **paciente mayor con fractura de cadera espontánea**, es necesario hacer una **evaluación nutricional** ya en **etapa prequirúrgica**.

PCR: proteína C reactiva; Pre Alb: prealbúmina

### Bibliografía

Fernández Jiménez R, García-Rey S, Vegas Aguilar IM, Jiménez-Sánchez A, Montero Madrid N, Roque Cuellar MC, et al. Impact of an oral nutritional supplement on the recovery of the nutritional status of older patients with fragility hip fracture: Controlled and randomized clinical trial. Clin Nutr ESPEN. 2025 Aug;68:348-358. doi: 10.1016/j.clnesp.2025.05.025. Epub 2025 May 19. PMID: 40398561.

# CALIDAD DE VIDA Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

**Mantener una adecuada alimentación y realizar actividad física es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida. Además, contribuye a prevenir caídas.**



Realice actividad física con regularidad, incluyendo ejercicios de fuerza y potencia muscular (con bandas elásticas, pesas o el propio peso), que mejoren la flexibilidad y el equilibrio (como el yoga o el taichí) y caminatas (30 minutos al día o 10 minutos 3 veces al día, al menos 5 días a la semana).



Coma con regularidad cantidades pequeñas y fraccione la ingesta diaria. Con ello, evitará la somnolencia que aparece tras comidas copiosas, así como un descenso brusco de los niveles de azúcar en sangre, pudiendo dar lugar a aturdimiento.



La deshidratación puede causar una disminución de la presión arterial con inestabilidad y mareo. Tome 1,5-2 l (8-10 vasos) de líquidos al día, en forma de agua, infusiones o caldos vegetales. Evite el alcohol ya que su consumo puede aumentar el riesgo de caídas.

Las proteínas son esenciales para mantener la fuerza muscular, vital para la estabilidad y para recuperarse de un desequilibrio. Consúmalas tanto de origen animal (carne magra, lácteos, pescado, marisco y huevos) como vegetal (lentejas, garbanzos, soja, habas).



El calcio es fundamental para mantener los huesos fuertes. Asegúrese un adecuado aporte con la toma de leche, yogur, queso, pescado azul, frutos secos y verduras de hoja verde.

La vitamina D ayuda a la absorción del calcio y es importante para la función muscular y de las articulaciones. Se encuentra en el pescado azul (salmón, sardinas, atún), los huevos y las setas. Caminar al aire libre para fomentar la síntesis de vitamina D a través de los rayos UV.



Si alguno de los requerimientos nutricionales en su dieta es insuficiente, su médico podrá valorar el uso de suplementos orales.

# ¿CÓMO PREVENIR CAÍDAS EN EL HOGAR?

Más de la mitad de las caídas se producen en casa. Asegúrese de que su hogar no representa un riesgo siguiendo las siguientes recomendaciones:



Tenga una buena iluminación y encienda las luces cuando se levante por la noche.



Evite las alfombras. En caso de usarlas, asegúrese de que quedan bien sujetas al suelo (sin irregularidades, arrugas o pliegues).



Quite aquello con lo que pueda tropezar (paquetes, cables, etc.) de las zonas de paso.



Evite pisar el suelo mojado y no utilice abrillantadores o ceras.



En la cocina, procure que los utensilios que utiliza habitualmente estén al alcance y no utilice taburetes, sillas o escaleras inestables para cogerlos.



En el baño, es recomendable que sustituya la bañera por un plato de ducha y coloque barras de apoyo, así como una alfombrilla antideslizante.



Si en su domicilio hay escaleras, deben estar provistas de pasamanos.



Use un calzado que sujete bien el pie, con suelas no resbaladizas y sin tacones. Evite llevar zapatos tipo zueco o chanqueta.



Utilice algún instrumento de apoyo como un andador o bastón.



No descuide las gafas y/o los audífonos si los necesita.



No se levante bruscamente de la cama; primero siéntese unos 15 segundos con los pies colgando fuera, y después levántese.



Si cree que alguno de los medicamentos que toma puede interferir con su equilibrio o dejarle adormecido, coméntelo con su médico.

**Aconsejamos entrenar para APRENDER A LEVANTARSE tras una caída. Los pasos a seguir son:**

**1**

Dese la vuelta, rodando sobre sí mismo/a, para quedar boca abajo.

**2**

Colóquese a cuatro patas, apoyándose firmemente en el suelo con las manos.

**3**

Avance hacia un objeto seguro.

**4**

Sujétese en él e intente incorporarse impulsándose con la ayuda de una pierna.

**5**

Una vez incorporado/a, póngase de pie manteniendo un punto de apoyo.

## FontActiv<sup>®</sup> HP/HC FIBRA



**Dieta completa hiperproteica  
hipercalórica, con fibra**

- Vainilla  
504940.3
- Chocolate  
504941.0
- Multisabor  
504945.8

## FontActiv<sup>®</sup> HP/HC



**Dieta completa hiperproteica  
hipercalórica, sin fibra**

- Vainilla  
504713.3
- Café descafeinado  
504791.1
- Chocolate  
504714.0
- Multisabor  
504806.2

## FontActiv<sup>®</sup> Protein



**Módulo de proteína entera con  
100% proteína de suero lácteo**

- Neutro  
1 bote de 330 g 504837.6  
6 botes de 330 g 504838.3  
100 sobres de 13,2 g 504935.9



Más información en [www.fontactiv.es](http://www.fontactiv.es)

[www.ordesaacademyofhealthyaging.com](http://www.ordesaacademyofhealthyaging.com)

