

INDICE

Prologo.....	5
I. Desarrollo teórico.....	9
II. Concepto de fragilidad.....	27
III. ¿Por qué envejecemos.....	31
IV. Arteriosclerosis y riesgo Cardiovascular.....	33
V. Osteoporosis.....	35
VI. Estrés.....	39
VII. Incontinencia urinaria.....	43
VIII. Deterioro cognitivo y memoria.....	45
IX. Alimentación saludable.....	49
X. Ejercicio físico.....	51
XI. Autocuestionario.....	55
XII. Bibliografía.....	59