

Hueso y músculo: un dúo inseparable para la salud ósea

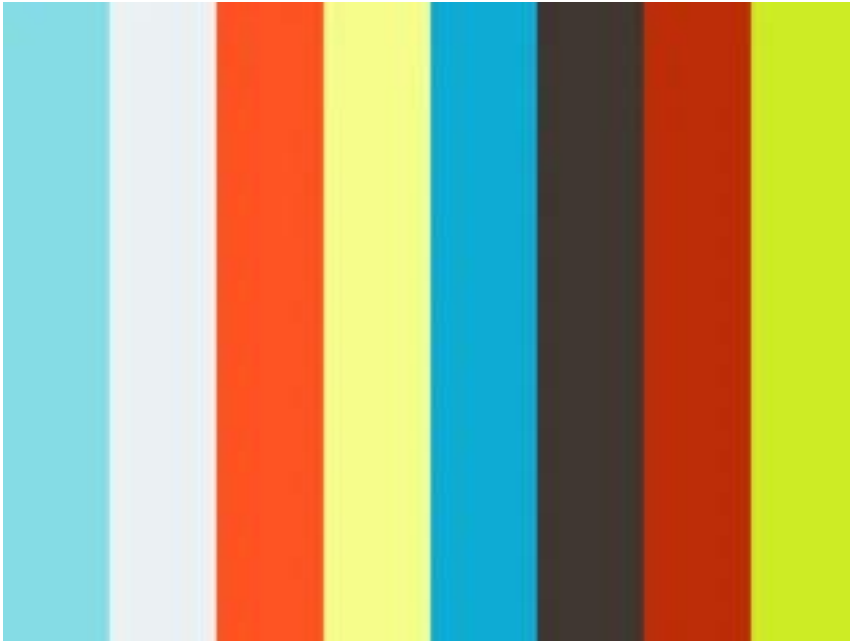
Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Jueves, 25 Junio 2020 21:26

Escrito por: Valeria Caacupe

Visitas: 13970

Existe una relación muy estrecha entre la salud ósea y los músculos. La evidencia muestra que el deterioro de la calidad muscular (masa muscular, fuerza y rendimiento físico) se asocia con el deterioro de la masa ósea conduciendo a un mayor riesgo de fracturas.



Definición y repaso de la Sarcopenia, una enfermedad nueva



Disculpe su navegador web no soporta audios.

Hueso y músculo: un dúo inseparable para la salud ósea

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Jueves, 25 Junio 2020 21:26

Escrito por: Valeria Caacupe

Visitas: 13970

Descargar [Definición y repaso de la Sarcopenia](#)

Cómo evaluamos la masa muscular



Categoría: Publicaciones destacadas
 Publicado: Jueves, 25 Junio 2020 21:26
 Escrito por: Valeria Caacupe
 Visitas: 13970

SARCOPENIA o Debilidad Muscular

Es la progresiva disminución de la masa muscular que acompaña al aumento de la edad. Se caracteriza por una pérdida gradual y generalizada de la masa y fuerza muscular. Esta condición aumenta el riesgo de caídas, fracturas y deterioro de calidad de vida.

Corte transversal

Grasa
Músculo

Mayor 21 años Mayor 61 años

Modificación de las fibras

Músculo Activo 20 años 90 años 20 años 90 años Músculo Inactivo

CAUSAS POR LA QUE DISMINUYE LA MASA MUSCULAR

- Disminución de la actividad física
- Aumento de la inflamación
- Disminución de las hormonas anabólicas
- Mal nutrición

Datos

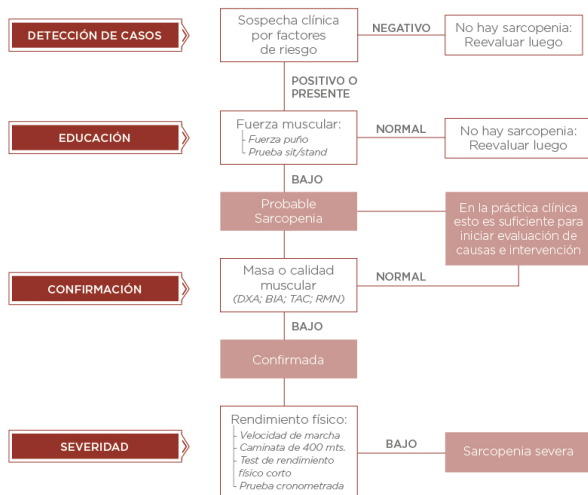
Después de los 50 años la pérdida de masa muscular es **entre 1 a 2% anual** y la disminución de la fuerza muscular varía **entre 1 a 1,5% anual**. Aún después de los 70 años puede disminuir anualmente **alrededor del 1% en el hombre y 0,5% en la mujer**.

MEDIDAS PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE MASA Y RENDIMIENTO MUSCULAR

- Ejercicios de resistencia física.
- Dieta con adecuado contenido proteico (1,0 a 1,2 g/kg/día).
- Administración adecuada de vitamina D (valor óptimo >30ng/ml).

ALGORITMO PARA DIAGNÓSTICO DE SARCOPENIA SEGÚN EWGSOP2

El diagnóstico de sarcopenia se basa en la disminución de la fuerza y la masa muscular asociado o no al bajo rendimiento físico.



ESTUDIOS QUE REALIZAMOS EN IDIM PARA EVALUAR LA MASA MUSCULAR

- Cuestionario de caídas y factores de riesgo.
- Medición de la fuerza muscular: fuerza de prensión (hand grip) | Levantarse de una silla (sit-stand). La pérdida de la fuerza muscular de miembro superior es un excelente predictor de discapacidad y correlaciona en la fuerza de miembros inferiores.
- Medición de la masa muscular: densitometría corporal total (DXA).
- Medición del rendimiento físico: velocidad de la marcha.

Hueso y músculo: un dúo inseparable para la salud ósea

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Jueves, 25 Junio 2020 21:26

Escrito por: Valeria Caacupe

Visitas: 13970
