

## 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: 14214

---

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: 14214

---

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: 14214

## 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**

**Músculo Mayor 21 años**    **Músculo Mayor 61 años**

**Modificación de las fibras**

**Músculo Activo**    **Músculo Inactivo**

20 años    90 años

**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**.

**CAUSAS POR LA QUE DISMINUYE LA MASA MUSCULAR**

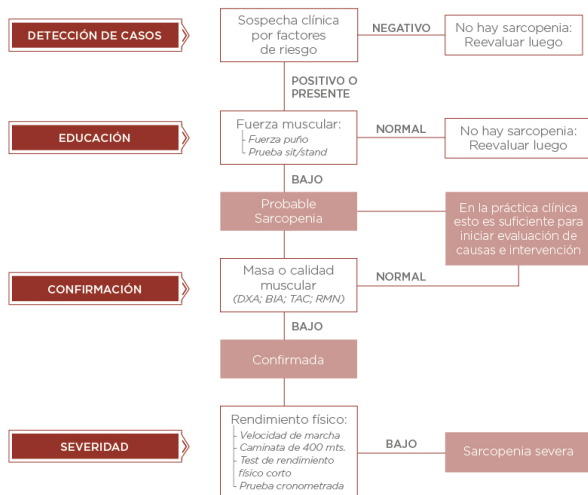
- Disminución de la actividad física
- Aumento de la inflamación
- Disminución de las hormonas anabólicas
- Mal nutrición

### 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: 14214

---