

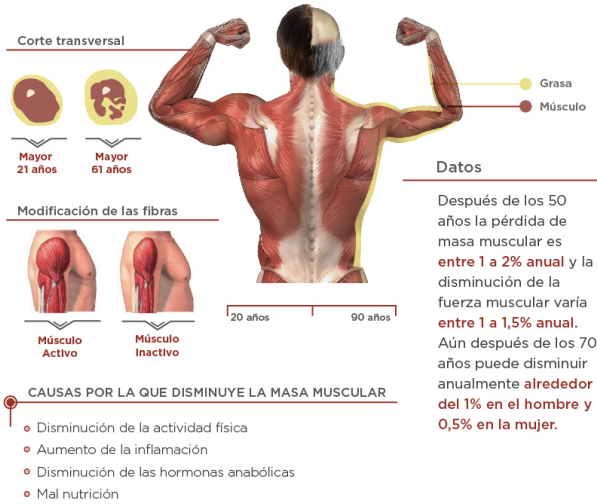
Sarcopenia

Pérdida progresiva y generalizada de la masa y la fuerza muscular.

Sarcopenia

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.

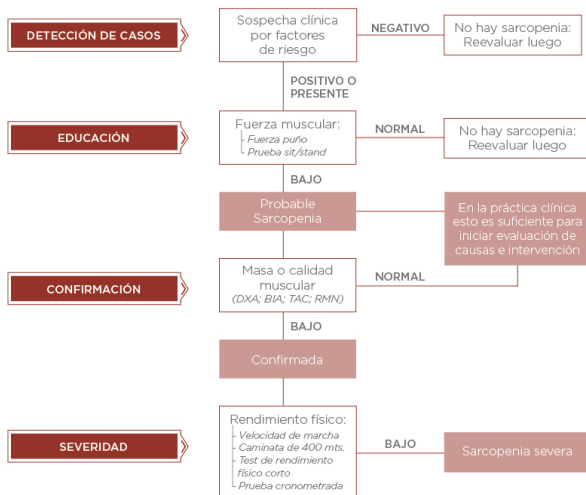


MEDIDAS PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE MASA Y RENDIMIENTO MUSCULAR

- 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.

Sarcopenia

