

Medidas para prevenir la pérdida de fuerza ligada la edad: sarcopenia

Carmen Martín Salinas



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Proyecto **VIP** (Videos de Información a Pacientes)

Coordinadora del Comité Científico

Marilourdes de Torres Aured

Autora del audio

Cristina Miguel Atanes

Coordinadora del Proyecto

Mercedes López-Pardo Martínez

Presidenta de ADENYD

Carmen Martín Salinas



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Sarcopenia

- El envejecimiento está asociado a una pérdida de masa muscular que provoca disminución de la capacidad funcional y dependencia para las actividades de la vida diaria, lo que conlleva fragilidad, mayor riesgo de fracturas, pérdida de autonomía y reducción de la calidad de vida.
- Entre los 40 y los 70 años, los adultos sanos pierden una media del 24 % de músculo.



Factores de riesgo

- El envejecimiento se acompaña de disminución del gusto y el olfato, alteraciones para masticar y/o deglutir, y de saciedad precoz que reducen la ingestión de alimentos.
- Problemas socioeconómicos, viudedad, dependencia y problemas de salud, se acompañan de una tendencia a reducir la ingestión de alimentos.
- Niveles bajos de vitamina D.
- Estilo de vida sedentario.



Prevención

- Aumentar la ingestión de proteínas.
- Asegurar los niveles de vitamina D
- Ejercicio físico de forma regular
- Abandono de hábitos tóxicos



Proteínas

- Las necesidades de proteínas son superiores a las de los adultos más jóvenes para mantener la masa muscular porque es más costosa la renovación de tejidos.
- Se recomienda un consumo de 90 g de proteína repartidos en las 3 comidas principales.

Fuentes alimentarias

- Carne. (pollo, pavo y conejo) más tierna y fácil de masticar.
- Pescados.
- Huevos.
- Leche y derivados lácteos.
- Suplementos nutricionales orales. Deben ser como complemento de la dieta habitual y no como sustitutos de la proteína natural que contienen los alimentos.



Recursos para aumentar la ingesta de proteínas

Cuando no es fácil ingerir alimentos cárnicos se deben tener en cuenta diversas opciones:

- Claras de huevo añadidas como suplemento a otros alimentos (hervidas y picadas en sopas y purés). En forma de merengue.
- Derivados lácteos de elaboración casera (flan, natillas.....).
- Leche en polvo añadida a salsas, cremas, purés.



Vitamina D

- La suplementación con vitamina D reduce el riesgo de caídas y fortalece la masa muscular y la funcionalidad cognitiva en las personas mayores.
- Existe evidencia de las deficiencias de estos nutrientes en la población de mayor edad.



Alimentos ricos en Vit D



Pescado graso



Huevos, hígado y
mantequilla



Queso y leche
entera

El sol

- El mantenimiento de unos niveles suficientes de vitamina D requiere la exposición al sol.
- La mejor fuente se obtiene por la exposición de la piel a la luz solar.
- Es recomendable tomar el sol al menos 15 minutos diarios.



Ejercicio físico

El mantenimiento de una actividad física regular con una intensidad adecuada a la edad ayuda a mejorar la capacidad funcional y a elevar el nivel de independencia para la realización de las actividades básicas de la vida diaria.

- El ejercicio aeróbico o de resistencia es la medida más eficaz para la prevención y tratamiento de la sarcopenia al promover mejoras en la fuerza y masa muscular.



Recomendaciones

- Programa individualizado de ejercicios de resistencia durante 45 – 60 minutos, 2-3 veces en semana, con 3 – 4 series de 8 repeticiones y con una intensidad creciente.



Recomendaciones

- Adicionalmente, se debe asociar dos sesiones de 8 – 10 repeticiones con una duración de diez minutos y con un descanso de un minuto entre las series de ejercicios que mantengan la flexibilidad de los músculos y tendones.



Ante la duda consulte con su
enfermera

www.adenyd.es



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)