

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Evaluación diagnóstica de la funcionalidad. Sarcopenia

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

María García Duque. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Complejo Asistencial Universitario de León. León.

Elena González Arnáiz. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Complejo Asistencial Universitario de León. León.

Javier Castañón Alonso. Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Complejo Asistencial Universitario de León. León.

¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia es una enfermedad que afecta a los músculos, causando una pérdida progresiva de masa, fuerza y función muscular. Es más común en personas mayores, aunque también puede aparecer en personas más jóvenes, especialmente si tienen enfermedades crónicas, una alimentación inadecuada o si llevan un estilo de vida muy sedentario. La palabra 'sarcopenia' viene del griego y significa literalmente 'pérdida de carne'.

¿Por qué es importante?

La sarcopenia puede hacer que las personas pierdan fuerza y movilidad, lo que aumenta el riesgo de caídas, fracturas, hospitalizaciones y pérdida de independencia. También se asocia con una peor calidad de vida y un mayor riesgo de muerte en personas mayores. Detectarla y tratarla a tiempo puede prevenir muchos de estos problemas.

¿Qué la causa?

La sarcopenia puede deberse al envejecimiento natural del cuerpo, pero también puede estar relacionada con otros factores como:

- Falta de ejercicio o actividad física.
- Alimentación pobre en proteínas o calorías.
- Enfermedades crónicas (diabetes, insuficiencia cardíaca, cáncer, etc.).
- Hospitalizaciones prolongadas o reposo en cama.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de sarcopenia lo realiza el médico mediante una evaluación de la fuerza (p. ej., midiendo la fuerza de la mano con un dinamómetro), la cantidad de masa muscular (con pruebas como la bioimpedancia o la densitometría DXA) y la capacidad para moverse (como caminar o levantarse de una silla).

¿Tiene tratamiento?

Sí, la sarcopenia puede tratarse, especialmente si se detecta a tiempo. El tratamiento se basa en tres pilares fundamentales:

- Ejercicio físico regular, especialmente ejercicios de fuerza como caminar, levantamiento de pesas ligeras o ejercicios con

bandas elásticas.

- Alimentación adecuada, rica en proteínas (carnes magras, pescado, huevos, legumbres) y calorías suficientes.
- Control de enfermedades asociadas y seguimiento médico regular.

En algunos casos, también puede ser necesario el uso de suplementos nutricionales.

Consejos para prevenir o mejorar la sarcopenia

- Mantenerse activo todos los días: caminar, bailar, hacer jardinería o ejercicios con pesas ligeras.
- Comer suficiente proteína en cada comida: carnes, pescado, huevos, leche, legumbres o frutos secos.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Consultar con el médico si el paciente nota pérdida de fuerza, caídas frecuentes o pérdida de peso sin motivo aparente.
- Seguir las recomendaciones del profesional de salud y no automedicarse.

Recordar: la sarcopenia no es una parte inevitable del envejecimiento. Con un estilo de vida saludable, una alimentación adecuada y ejercicio regular, se puede prevenir y mejorar significativamente la salud muscular.

En los siguientes enlaces se encontrará información de interés sobre diferentes aspectos relativos a la sarcopenia:

- Programa de ejercicio físico multicomponente para prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años: [Vivi Frail](#)
- Aula virtual: [Actividad física, ejercicio y deporte](#)
- Aula virtual: [Envejecimiento saludable](#)