



ACTIVIDAD SALUD SARCOPENIA

INTRODUCCION:

Concepto y definición de sarcopenia: La sarcopenia se define como una alteración progresiva y generalizada del músculo esquelético con pérdida acelerada de masa y función muscular.

El término sarcopenia fue empleado por primera vez por Irwin Rosenberg en 1988 para describir la «pérdida progresiva de masa y función del músculo esquelético que aparece con el envejecimiento». Inicialmente se entendió la sarcopenia fundamentalmente como una alteración de la composición corporal (pérdida de masa muscular), pero en los últimos años ~ ha ido quedando cada vez más clara la relevancia de la función muscular como indicador pronóstico. Por ello, las últimas definiciones y criterios diagnósticos de sarcopenia incluyen en el concepto tanto la masa muscular como la fuerza muscular y el rendimiento físico. La conceptualización de la sarcopenia es actualmente tan completa como para que desde el 2016 tenga su propio código en la clasificación de enfermedades ICD-10-MC. La definición práctica más reciente es la versión revisada por el grupo de trabajo European Working Group on Sarcopenia in Older People, EWGSOP2, que ha sido asumida por las sociedades europeas de geriatría, nutrición y enfermedades musculoesqueléticas.

La sarcopenia es muy prevalente: Su prevalencia aumenta con la edad. En nuestros adultos mayores de 70 años difiere según el tipo de población estudiada, siendo más alta en sujetos institucionalizados (15,1 y 46,3% para varones y mujeres, respectivamente) que en aquellos que viven en la comunidad (entre 10 y 32.7%) o que acuden a una consulta de Geriatría (entre 12.7 y 22.9%).

La sarcopenia tiene múltiples causas: Etiológicamente, se diferencia entre la sarcopenia primaria o relacionada con la edad, —aquella en la que no se identifica

ninguna causa excepto el propio envejecimiento— y sarcopenia secundaria, cuando se encuentran causas que la pueden producir como algunas enfermedades (insuficiencia cardiaca, insuficiencia respiratoria, enfermedad renal), tratamientos, alteraciones nutricionales (desnutrición, fármacos con efecto anorexígeno, malabsorción o enfermedades gastrointestinales) o la falta de actividad física (desentrenamiento, estilo de vida sedentario, inmovilidad)

La sarcopenia tiene consecuencias graves. Está relacionada con consecuencias negativas y graves para la salud como deterioro funcional, caídas, fragilidad, aumento de costes sanitarios y mayor mortalidad.

La sarcopenia: Clave para la prevención de la discapacidad y la dependencia: La OMS ha identificado la sarcopenia como objetivo clave sobre el que intervenir para evitar el deterioro funcional y la dependencia en el paciente mayor.

La sarcopenia se puede prevenir y tratar. Se han descrito múltiples intervenciones que han demostrado ser eficaces en grupos de pacientes seleccionados. La base fundamental del tratamiento de la sarcopenia consiste en tratamiento nutricional y ejercicio de fuerza, según la evidencia actual. Algunos estudios además han demostrado la utilidad de la suplementación de la vitamina D en mujeres con insuficiencia.