

La Fundación General de la Universidad de Salamanca, a través del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE) y bajo la dirección científica de la Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital Universitario Ramón y Cajal, pone en marcha un estudio en personas mayores de 65 años que viven en la ciudad de Zamora.

Diferentes especialistas tratarán, de forma individualizada, a cada uno de los participantes para evaluar el efecto del ejercicio y la nutrición en su fuerza y masa muscular.

PARTICIPACIÓN

¿Quién puede participar?

- Personas **mayores de 65 años** con sarcopenia.
- Que tengan voluntad de colaborar durante **tres meses**.

Esta iniciativa forma parte de la investigación que trata de identificar el sistema más eficaz de reclutamiento de pacientes mayores de 65 años para evaluar los beneficios de una intervención multicomponente, no farmacológica, para el tratamiento de la sarcopenia entre personas mayores de la ciudad de Zamora y forma parte del proyecto Programa para una sociedad longeva aprobado en el marco del Programa INTERREG V-A, España-Portugal, POCTEP 214-2020, del Fondo Europeo del Desarrollo Regional (FEDER)



www.zamoramasvida.org

SOLICITE INFORMACIÓN EN

 698 937 934

 info@zamoramasvida.org

COLABORAN:



PROMUEVEN:



PENSAMOS EN SU SALUD

¿Dificultad para caminar, levantarse de una silla, alzar objetos, subir una escalera?

PROGRAMA GRATUITO DE EJERCICIO Y NUTRICIÓN

Estudio de investigación sobre el tratamiento de la **SARCOPENIA**

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN:



PROMUEVE:





“UNA VIDA MÁS
SALUDABLE A TRAVÉS
DE LA NUTRICIÓN Y EL
EJERCICIO FÍSICO.”



PROGRAMA

Entrenamientos personalizados.
1 hora de duración 3 veces por
semana.
Supervisados por un
fisioterapeuta.
Programa de moderada
intensidad. Incluye ejercicio
aeróbico, de fuerza, de flexibilidad
y de equilibrio.

Asesoramiento nutricional
personalizado.
Supervisado por un experto en
nutrición.
Recomendaciones nutricionales
adaptadas a las necesidades y
gustos del participante para
alcanzar los objetivos.

PARTICIPACIÓN
VOLUNTARIA Y GRATUITA.
Grupos limitados

¿QUÉ ES LA SARCOPENIA?

Es la pérdida progresiva de la masa
y función de los músculos

La sarcopenia puede ocurrir como
consecuencia de la edad, o debido
a un estilo de vida sedentario,
escasa actividad física, problemas
de nutrición o algunas
enfermedades.

¿Cómo puedo prevenirla o tratarla?

La sarcopenia tiene consecuencias graves,
como son un aumento del riesgo de caídas,
de dependencia y en general, una peor
salud.

Su diagnóstico es importante porque se
puede prevenir y tratar. Este estudio
pretende tratar la sarcopenia a través de la
realización de sesiones de ejercicio físico 3
veces por semana y asesoramiento
nutricional personalizado.