



# IMPORTANCIA DE LA MASA MUSCULAR, RIESGOS DE LA SARCOPENIA Y CÓMO PREVENIRLA

## 1. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LA MASA MUSCULAR?

Los músculos tienen importantes funciones en nuestro cuerpo:

1. Nos permiten movilizarnos y realizar las actividades del día a día.
2. Permiten mantener posturas (estar de pie o sentados).
3. Estabilizan nuestras articulaciones lo que permite prevenir lesiones y dolores.
4. Almacenan energía, especialmente aquella contenida en forma de proteínas.

## 2. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS PROTEÍNAS?

Por su parte, las proteínas cumplen diversas funciones en nuestro, como por ejemplo:

1. Son una fuente de energía para las funciones de nuestros órganos
2. Reparar los órganos y los tejidos dañados
3. Ayudan a transformar y utilizar los alimentos y fármacos que ingerimos
4. Ayudan en la defensa contra agentes infecciosos (sistema inmune)
5. Aseguran el buen funcionamiento y comunicación de nuestros órganos.

Los músculos y sus proteínas están en constante renovación. Nuestro cuerpo está permanentemente construyendo nuevas proteínas (síntesis) y a la vez utilizando las proteínas de nuestros músculos (degradación).



Para mantener nuestra salud en estado óptimo es fundamental que la construcción de proteínas logre compensar la pérdida de proteínas que estamos utilizando.

## 3. ¿CÓMO AUMENTAR LA MASA MUSCULAR?

Necesitamos poder mantener, o idealmente aumentar, nuestra masa muscular. Tener una adecuada masa muscular nos permite estar preparados para cuando necesitemos utilizar más proteínas (ejemplo: enfermedades, cirugías, etc.) o para cuando no podamos construir suficientes proteínas (ejemplo:



poca ingesta de alimentos, ayunos prolongados, hospitalizaciones, enfermedades, cirugías, etc.).

#### 4. ¿QUÉ ES LA SARCOPENIA?

Con el paso de los años las personas tienden a perder masa y función muscular. Por lo tanto, cuando la pérdida de masa y función muscular es importante en una persona, hablamos que tiene síntomas de SARCOPENIA.

*La Sarcopenia puede afectar hasta a una de cada cinco personas mayores (10 a 20%).*

#### 5. ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE TENER SARCOPENIA?

La Sarcopenia es una condición compleja con muchas consecuencias negativas para la salud y que puede ser difícil de revertir. Tales como:

1. Fatiga.
2. Pérdida de equilibrio y caídas.
3. Pérdida de masa ósea (osteoporosis) y mayor riesgo de fracturas.
4. Dificultad para hacer las actividades del día a día.
5. Pérdida de autonomía
6. Empeoramiento de enfermedades crónicas.
7. Mal nutrición / Obesidad.

8. Mayor riesgo de hospitalizaciones y hospitalizaciones más largas.
9. Altos gastos de dinero en salud.
10. Peor calidad de vida.
11. Necesidad de vivir en residencias para personas mayores.
12. Mayor riesgo de morir

#### 6. ¿QUÉ CONDICIONES FAVORECEN LA SARCOPENIA?

Algunas de las condiciones que favorecen la pérdida de masa muscular y por lo tanto la Sarcopenia son:

1. Baja ingesta de alimentos / proteínas.
2. Obesidad / Dieta poco saludable
3. Inmovilidad / Quedarse en cama o sentado durante el día.
4. Problemas dentales.
5. Poca actividad física.
6. Tener enfermedades crónicas

#### 7. ¿CÓMO PREVENIR LA SARCOPENIA?

Es muy importante que su médico evalúe si su masa y función muscular es adecuada, esto es especialmente para personas mayores de 60 años.

La pérdida de masa muscular y la Sarcopenia pueden ser prevenibles y tratables. Por lo cual consulte a su médico para saber cuál es la mejor forma de prevenir y tratar los problemas asociados a la Sarcopenia.

