

LA SARCOPENIA: LA ENFERMEDAD SILENCIOSA QUE DEBILITA LOS MÚSCULOS Y QUE NO DEBE CONFUNDIRSE CON EL ENVEJECIMIENTO NORMAL

- La pérdida de masa muscular no es una consecuencia inevitable de la edad.
- Especialistas de Quirónsalud Huelva alerta de que la sarcopenia aumenta el riesgo de caídas, dependencia y hospitalización, pero puede prevenirse mediante ejercicio y una alimentación adecuada



La sarcopenia, una enfermedad caracterizada por la pérdida progresiva de masa, fuerza y función muscular, afecta a millones de personas en todo el mundo y constituye una de las principales causas de pérdida de autonomía en las personas mayores. Según explica la doctora María Pérez Tristancho, especialista de medicina interna en el Hospital Quirónsalud Huelva 'la sarcopenia, de manera general, suele asociarse al envejecimiento, aunque no debería considerarse una consecuencia inevitable de cumplir años.

Reconocida oficialmente como enfermedad desde 2016, la sarcopenia se diferencia del envejecimiento normal porque al provocar una pérdida muscular acelerada que aumenta el riesgo de caídas, fracturas, hospitalizaciones, discapacidad e incluso mortalidad.

La pérdida de masa muscular comienza de forma gradual a partir de los 40 años y suele acelerarse entre los 50 y los 65 años. Sin embargo, además de la edad, intervienen otros factores como el sedentarismo, la malnutrición, determinadas enfermedades crónicas o los periodos prolongados de inmovilización tras una cirugía o una hospitalización.

Señales de alerta

'Debemos prestar atención a las primeras señales de alerta entre las que destacan la pérdida de fuerza, la dificultad para levantarse de una silla, la lentitud al caminar, los problemas para subir escaleras o las caídas frecuentes' advierte la especialista.

También puede acompañarse de una pérdida involuntaria de peso o de una disminución evidente de la capacidad para realizar actividades cotidianas. En el progreso de la enfermedad las tareas básicas como ducharse, vestirse, caminar o realizar labores domésticas pueden convertirse en un desafío, comprometiendo la independencia y la calidad de vida de quienes la padecen.

Una enfermedad prevenible

La buena noticia es que la sarcopenia puede prevenirse y retrasarse. La evidencia científica señala que el ejercicio físico, especialmente el entrenamiento de fuerza constituye la medida más eficaz para preservar la musculatura y mantener la capacidad funcional.

‘La actividad física moderada es imprescindible en la prevención de la sarcopenia, combinada con ejercicios de fortalecimiento muscular, y de manera ideal complementada con ejercicios de equilibrio y trabajo funcional en las personas de mayor edad’ recomienda la doctora Pérez.

Jerusalén Antúnez, nutricionista en el Hospital Quirónsalud Huelva apunta que mantener una alimentación adecuada es otra de las claves de la prevención: ‘el músculo necesita energía y proteínas para conservarse y repararse, por lo que una ingesta insuficiente puede acelerar el deterioro muscular. Pescados, huevos, carnes magras, lácteos, legumbres y frutos secos son algunas de las principales fuentes de proteínas recomendadas, así como la suplementación de vitamina D’.

La importancia de una detección precoz

Detectar la sarcopenia en fases tempranas permite actuar antes de que aparezcan complicaciones graves. Por ello ‘aconsejo consultar con un profesional sanitario ante una pérdida notable de fuerza, dificultades para caminar o levantarse, caídas recurrentes o una disminución involuntaria del peso corporal’ apunta la especialista en medicina interna.

En consulta el diagnóstico se basa en la evaluación de la fuerza muscular, la masa muscular y la capacidad funcional mediante diferentes pruebas y cuestionarios clínicos. Y el tratamiento en la mayoría de los casos se centra en una alimentación saludable y equilibrada con intervención nutricional en pacientes que lo requieran, actividad física orientada a la ganancia muscular, terapia hormonal e inhibidores de la miostatina.