

Sarcopenia

Trastorno generalizado y progresivo del músculo esquelético. Se experimenta con un notable deterioro de la masa muscular, de la fuerza de la misma y del rendimiento físico. Durante la menopausia tiende a agravarse

Dolencia musculoesquelética

Síntomas y signos

Sensación de debilidad, siendo habitual la dificultad para levantarse de una silla o una velocidad lenta para caminar, junto con caídas de repetición.

Pérdida de peso reciente sin causa justificada o pérdida de masa muscular.

Fracturas, disminución de la fuerza muscular y del rendimiento físico en general.

Trastornos asociados

Enfermedad celíaca, enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedad renal o hepática, cáncer, mieloma múltiple, artritis reumatoide, etc.

Tipos de sarcopenia

- **Sarcopenia primaria.** Pérdida de masa muscular debido al proceso de envejecimiento.
- **Sarcopenia secundaria.** La pérdida de masa muscular puede deberse a defecto de actividad física, a una enfermedad subyacente o causas relacionadas con la nutrición como ingesta inadecuada de energía y/o proteínas, trastornos gastrointestinales, ingesta de medicamentos que causen anorexia, otros...

"Afecta al 45% de las mujeres mayores de 75 años"

Fuente: Seminarios de la Fundación Española de Reumatología. Elsevier.
Art.: "¿Qué es la sarcopenia?"

Recursos

AECOSAR. Asociación Española con la Osteoporosis y Artrosis.

Página Web: <https://www.aecosar.es/>

PIO
IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia