3. TIPS SALUDABLES

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR CON SARCOPENIA

Lara-Obregón Jovanny¹, Valenzuela-Calvillo Linda Selen², Rodríguez-Tadeo Alejandra².

1 Licenciado en Gerontología y estudiante de la Maestría en Salud Pública. ² Maestría en Salud Pública. Departamento Ciencias de la Salud. Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Estocolmo y Circuito Pronaf SN, Circuito Pronaf, cp. 32300 Ciudad Juárez, Chihuahua. Contacto: alrodrig@uacj.mx

Palabras clave: Caídas, Adulto Mayor, Prevención, Sarcopenia

Actualmente el envejecimiento poblacional se ha convertido en un tema de alarma para el manejo administrativo de los gobiernos a nivel mundial. Entre el 2000 y 2050, la proporción de habitantes en el mundo mayores de 60 años se duplicará del 11% al 22%. Este grupo etario se incrementó de 605 millones a 2000 millones en un lapso de medio siglo(1). Lo anterior no implica que el vivir más tiempo se relacione de forma directa con un mayor nivel de bienestar para las personas, sino todo lo contrario. El proceso de envejecimiento en hombres y mujeres mayores se encuentra condicionado por una serie de aspectos que los hacen vulnerables. El hecho de que una persona llegue a la edad de 60 años o más, no significa que deba aceptar resignadamente una pérdida o deterioro de su salud. Durante esta etapa de la vida, el fomentar el autocuidado (acorde con las pautas correctas) puede ayudar a mantener una buena calidad de vida. Así, las personas mayores no solo vivirán más tiempo, sino de la mejor manera posible.

Dentro de los aspectos que hacen al adulto mayor una persona vulnerable frente a la sociedad, se encuentran los síndromes geriátricos. Dichos síndromes incluyen el aumento en el riesgo de las caídas. Las caídas se definen como cualquier acontecimiento que haga perder el equilibrio de manera involuntaria y dar con el cuerpo en tierra(2). Pueden suceder a cualquier edad, no obstante, en las personas mayores es donde adquieren una gran importancia por la frecuencia y gravedad con las que se presentan. Las caídas en el adulto mayor pueden evitarse, debido a que en la mayoría de los casos se trata de una

inadaptación entre el adulto mayor y su entorno, autocuidados, alimentación, información, etc., orillándolo así a una serie de múltiples causas que van degenerando su estado de salud y afectando su calidad de vida.

El riesgo de sufrir una caída es directamente proporcional con el número de factores de riesgo³, dichos factores pueden clasificarse como extrínsecos, es decir de origen ambiental o externo al adulto mayor. Estos se constituyen, por ejemplo: de barreras arquitectónicas en el hogar (mobiliario inadecuado, duchas resbaladizas sin barras, iluminación deficiente, animales domésticos, suelos irregulares, etc.), así como la dieta incorrecta, sedentarismo, calzado inadecuado o esfuerzo físico excesivo.

Mientras que los factores intrínsecos, que son “propios” del individuo y serán determinados por los cambios fisiológicos referentes a la edad. Son clasificados en: causas neurológicas (como la enfermedad de Parkinson), causas cardiovasculares (el infarto al miocardio, hipotensión ortostática, etc.) y causas musculoesqueléticas (como la sarcopenia). Se hace énfasis en este último factor debido a que es un determinante para generar riesgo de caídas, esto debido a que conforme avanza la edad, se presenta una pérdida de la masa “magra” (también conocida como masa muscular). Esto puede generar disminución de la fuerza, lo que conduce a que el adulto mayor se convierta en una persona vulnerable o frágil. Dentro de la pérdida de masa muscular influyen diversos factores, como la disminución en la actividad física, alteración en el estado hormonal, inflamación y disminución en la ingesta de energía y proteínas. Con la edad, la pérdida progresiva de masa muscular puede alcanzar hasta 3 kg de masa magra por década después de los 50 años. Esta pérdida de masa muscular entonces empieza a verse acompañada de un aumento progresivo del tejido graso. De esta manera, la sarcopenia y la obesidad definida como obesidad sarcopénica suelen coexistir en los adultos mayores (3).

La pérdida de peso en adultos mayores es buena, siempre y cuando sea para reducir el grado de obesidad (grasa corporal), ya que ello se asocia directamente con una mejor calidad de vida. Sin embargo, cuando se pierde peso existe el riesgo de perder masa muscular también, al mismo tiempo que el tejido graso (4). La pérdida de masa magra tiene entonces muchos efectos adversos en los adultos mayores en especial el riesgo de sufrir una caída. Aun cuando el peso se recupera, la masa muscular que se perdió no podrá

recuperarse de igual manera que al inicio de la pérdida de peso. Por lo tanto, la indicación de perder peso en una persona de edad avanzada debiera darse cautelosamente y sólo para lograr una meta en específico (por ejemplo, mejorar la movilidad).

Una de las técnicas más prácticas para la evaluación del estado funcional es mediante la fuerza de empuñadura o apretón de mano. Se mide utilizando un dinamómetro de mano, que mide la fuerza del paciente en kilogramos fuerza. Valores mayores de 20 representan un nivel normal o bueno en mujeres, mientras que para los hombres valores igual o mayor de 30(4).

Lo ideal es que la pérdida de peso en adultos mayores con obesidad se alcance preservando el tejido muscular tanto como sea posible, así como mantener la funcionalidad, por lo que se recomienda la práctica de ejercicio y optimizando la ingestión de proteínas y la protección ósea con una ingestión adecuada de calcio y vitamina D(5).

Conclusión

Cada vez se hace más evidente la importancia de acciones preventivas para el envejecimiento saludable. Es necesario reconocer la importancia de la pérdida de masa muscular en los adultos mayores y poner en práctica estrategias integrales adecuadas en prevención e intervención en los adultos mayores como la actividad física y una alimentación balanceada para disminuir el riesgo de sarcopenia y a su vez, el riesgo de caídas.

La sarcopenia es una condición frecuente en los adultos mayores que se asocia con el deterioro de la funcionalidad, generando así la dependencia del adulto mayor y la elevación de otros factores de riesgo que pueden afectar su calidad de vida.

Referencias.

1. Moncada Jiménez J, Chacón Araya Y. El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. RETOS. Nuevas Tendencias en

Educación Física, Deporte y Recreación [Internet]. 2012; (21):43-49. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>.

2. OMS. Caídas [internet] 2019. [consultado 3 marzo 2019], Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>.
3. Modelo para la Prevención de Lesiones por Caídas en Personas Adultas Mayores en México. (2019). 1st ed. [eBook] México: STCONAPRA, pp.7-15. Available at:
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207103/ModeloCaidas2.pdf>
[Accessed 6 Nov. 2019].
4. Chávez-Moreno DV, Infante-Sierra H, Serralde-Zúñiga AE. Sarcopenia y funcionalidad en el adulto mayor hospitalizado. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Abr [citado 2019 Nov 08]; 31(4): 1660-1666. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400028&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8502>.
5. García. T & Villalobos, A. Malnutrición en el anciano. Parte I: desnutrición, el viejo enemigo [internet] 2012. [consultado 6 Nov 2019]; 28(1). Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim121i.pdf>.