

3. TIPS SALUDABLES

Sarcopenia y dinapenia en el adulto mayor

Jocelyn Alondra Castillo Hernández¹, René Gutiérrez Villareal², Judith Martín del Campo Cervantes³.

¹Estudiante de Medicina del Departamento de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. jach.nona@hotmail.com

²Estudiante de Medicina del Departamento de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. rene.gutierrez007@gmail.com

³Profesor investigador y docente del departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. judith.martindelc@edu.uaa.mx

Autor de contacto: Dra. Judith Martín del Campo Cervantes. Departamento de Nutrición del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Av. Universidad #940 C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. judith.martindelc@edu.uaa.mx

ID 1er Autor: Jocelyn Alondra, CASTILLO HERNÁNDEZ (ORC ID 0009-0005-3465-7654).

ID 1er Coautor: René, GUTIERREZ VILLARREAL (ORC ID 0009-0002-2753-2552).

ID 2do Coautor: Judith, MARTÍN DEL CAMPO CERVANTES (ORC ID 0000-0003-1855-6309).

Palabras clave: Adulto mayor, envejecimiento, sarcopenia, dinapenia, actividad física.

Introducción

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, se considera a una persona como adulto mayor a partir de los 60 años. La vejez es la última etapa de la vida y es parte del envejecimiento natural que todos los seres vivos tienen que experimentar. La Organización Mundial de la Salud, ha identificado como principal reto en los adultos mayores el que el envejecimiento sea saludable, es decir el mantenimiento de la capacidad funcional de la persona (1).

Algunos de los retos que el adulto mayor tiene que enfrentar son la sarcopenia y la dinapenia. Entendiendo como sarcopenia, a la disminución de la calidad y cantidad de músculo, así como la pérdida de la fuerza y funcionamiento de los músculos (2). La dinapenia se define como la disminución de la fuerza muscular (3). Para entender la importancia de la fuerza muscular, se puede relacionar con cuánto peso se puede soportar cargar desde un kilo de tortillas hasta un garrafón o si se tiene dificultad para abrir un frasco de mermelada.

1. ¿Cómo es el proceso de envejecimiento? Todos los seres vivos pasamos por las cuatro etapas principales de la vida que son infancia, juventud, adultez y vejez. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños a las células y moléculas que componen el cuerpo humano a lo largo de toda la vida; lo que lleva a que poco a poco disminuyan las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. El envejecimiento se caracteriza por la aparición de algunas afecciones a la salud, como la fragilidad corporal, las caídas, la sarcopenia y la dinapenia (4).

2. ¿Cómo puedo saber si tengo sarcopenia o dinapenia y cómo afecta la calidad de vida?

La dinapenia comienza a manifestarse a la edad de 50 años, pero sus efectos son notables a partir de los 70 años. Se puede observar clínicamente a través de la debilidad muscular, la percepción de fatiga y la disminución en la capacidad para realizar tareas cotidianas. La disminución de la fuerza del músculo es el inicio de la sarcopenia (5).

Por otro lado, si se sospecha de sarcopenia los signos y síntomas que se pueden presentar incluyen debilidad, cansancio o fatiga, falta de energía, problemas de equilibrio o incluso caídas, dificultad para caminar y para mantenerse de pie (3).

La sarcopenia aumenta el riesgo de caídas y fracturas, perjudica la capacidad para realizar actividades de la vida diaria; además de que se asocia con enfermedades cardíacas, respiratorias y deterioro cognitivo; conduce a trastornos de la movilidad y contribuye a una menor calidad de vida, a la pérdida de independencia o la necesidad de cuidados a largo plazo o incluso la muerte (2).

Estas enfermedades deben ser evaluadas en la consulta rutinaria con el médico general o familiar, con la finalidad de poder iniciar a tiempo el tratamiento y poder mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

3. ¿Hay forma de prevenir la sarcopenia y la dinapenia?

El abordaje de la dinapenia y sarcopenia debe de ser multidisciplinario; combinando la actividad física y la atención nutricional, buscando la conservación o aumento de la fuerza y de la masa muscular corporal, lo que mejorará la cantidad y calidad del músculo y se mantendrá la funcionalidad del adulto mayor (6).

Abordaje nutricional: Este inicia con una dieta equilibrada apropiada a las características de cada adulto mayor, misma que debe estar basada en el cumplimiento de los requerimientos energéticos y estar adaptada en el caso de que la persona tenga alguna comorbilidad como diabetes, hipertensión, etc.; la dieta deberá ser alta en proteína y de preferencia promover el consumo de alimentos ricos en fibra a través de cereales integrales, frutas y verduras, consumo de carnes magras, aceites y oleaginosas como nueces (7). La promoción de una dieta adecuada es necesaria para generar la ganancia de la masa muscular y evitar la destrucción o disminución de esta (6).

Abordaje de actividad física: El ejercicio es una estrategia de gran utilidad para la prevención y detención de la progresión de sarcopenia. Es importante recalcar que el adulto mayor puede y debe realizar actividad física ya que no se tienen contraindicaciones para iniciar un programa de ejercicio, mismo que debe ser individualizado para cada persona considerando su capacidad física y limitaciones que pueda tener, con lo que se establecerá el mejor tipo de ejercicio. El programa de ejercicio puede considerar una combinación de tipos de ejercicio o enfocarse en uno en específico; los tipos de ejercicio son: ejercicio aeróbico (actividad continua de varios grupos musculares), ejercicio de fuerza (el músculo genera fuerza frente a algún peso desafiante o resistencia como pesas ligeras) y ejercicio neuromuscular (trabaja equilibrio y propiocepción) (6).

4. Si ya presento alguna de estas condiciones, ¿qué puedo hacer?

Si ha sido diagnosticado, es necesario iniciar con un proyecto de intervención multidisciplinaria donde se requiere la participación de varios expertos del área de la salud; se inicia con un diagnóstico nutricional, fijando los requerimientos nutricionales y los objetivos a alcanzar, dando seguimiento al cumplimiento de los mismos; además es necesaria una valoración física para adaptar el mejor plan de ejercicio, individualizando el tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física a realizar (8).

Lo anterior puede iniciar con tener una dieta adecuada que incluya fuentes de proteína como huevo, pollo, res, pescado, quesos, lácteos, y/o leguminosas como frijoles, lentejas y habas,

garbanzos, etc., además tratar de incluir alimentos ricos en fibra como zanahoria, brócoli, manzana, ciruelas, tunas, avena, almendras, nueces, etc. Así como mantener una variedad entre los diversos grupos de alimentos para cubrir con los requerimientos de minerales y vitaminas.

En relación con el ejercicio se puede iniciar con una caminata continua y complementar con el uso de pesas ligeras (incluso pueden usarse envases plásticos pequeños llenos de agua o de arena) para el fortalecimiento de los brazos y abdomen. Si lo anterior es difícil para usted puede iniciar a generar movimientos continuos estando sentado y con movimientos controlados tanto de brazos como piernas, sin la necesidad de utilizar pesas ligeras.

Es importante el constante análisis del progreso en ambas áreas (nutricional y ejercicio), con lo cual se espera mejorar el estado general del adulto mayor.

Conclusión

Una dieta adecuada sumada a la actividad física eficiente, son importantes para obtener resultados satisfactorios en la prevención y tratamiento de la dinapenia y la sarcopenia, mejorando la calidad de vida del adulto mayor mostrando beneficios en la funcionalidad y en la independencia del adulto mayor asegurando un envejecimiento saludable.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Salud Pública de México. (INSP). “Sarcopenia y deterioro cognitivo en adultos mayores”. Morelos: INSP. [Internet]. [Consultado 9 ago 2024]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/sarcopenia-y-deterioro-cognitivo-en-adultos-mayores>
2. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, Cooper C, Landi F, Rolland Y, Sayer AA, Schneider SM, Sieber CC, Topinkova E, Vandewoude M, Visser M, Zamboni M; Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019 Jan 1;48(1):16-31. doi: 10.1093/ageing/afy169. Erratum in: *Age Ageing*. 2019 Jul 1;48(4):601. doi: 10.1093/ageing/afz046. PMID: 30312372; PMCID: PMC6322506.
3. Santos DNDD, Coelho CG, Diniz MFHS, Duncan BB, Schmidt MI, Bensenor IJM, Szlejf C, Telles RW, Barreto SM. Dynapenia and sarcopenia: association with the diagnosis, duration and complication of type 2 diabetes mellitus in ELSA-Brasil. *Cad Saude Publica*. 2024 Feb 2;40(1):e00081223. doi: 10.1590/0102-311XEN081223. PMID: 38324863; PMCID: PMC10841377.
4. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. OMS. [Internet]. [citado 29 ago 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
5. Sarcopenia y Dinapenia: qué son y cómo tratarlas con ejercicio físico. España: 10mets [Internet]. [citado 29 ago 2024]. Disponible en: <https://10mets.com/sarcopenia-y-dinapenia-que-son-y-como-tratarlas-con-ejercicio-fisico>

6. Barajas-Galindo DE, González Arnáiz E, Ferrero Vicente P, Ballesteros-Pomar MD. Efectos del ejercicio físico en el anciano con sarcopenia. Una revisión sistemática. *Endocrinol Diabetes Nutr* [Internet]. 2021 [consultado 29 ago 2024]; 68(3):159-69. DOI: 10.1016/j.endinu.2020.02.010. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-efectos-del-ejercicio-fisico-el-S2530016420301142>.
7. Carnero E, Moñino M. Así es la verdadera dieta mediterránea (y no lo que muchos piensan que es) [Internet]. *Nutriendo*. Nutriendo - Academia Española de Nutrición y Dietética; 2024 [citado 31 ago 2024]. Disponible en: <https://www.academianutricionydietetica.org/dietas/menu-semanal-dieta-mediterranea/>
8. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. OMS [Internet]. [citado 31 ago 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>