



*Nombre del Alumno: **Jacqueline Montserrat Selvas Pérez***

*Nombre del tema: **super notas***

*Parcial: **4°***

*Nombre de la Materia: **Geriatría***

*Nombre del profesora: **Dra. Darinel Navarro***

*Nombre de la Licenciatura: **Medicina Humana***

*Semestre: **6°***

San Cristóbal de las Casas, Chis, 28 de junio del 2024

SARCOPENIA

GERIATRIA

01

¿Qué es?

La sarcopenia es una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, caracterizada por una disminución de la masa, fuerza y función muscular asociada al proceso de envejecimiento que impacta negativamente la funcionalidad y la salud del adulto mayor.



02 Causas

La sarcopenia tiene un origen complejo y multifactorial. Existe una pérdida muscular relacionada con el envejecimiento, pero hay otros factores asociados que pueden ir modificándose con la edad. La inactividad física es uno de estos factores, bien por un estilo de vida sedentario o bien por una inactividad física "forzada" debido a una enfermedad, discapacidad o incluso a una hospitalización.

Otras causas que pueden contribuir al desarrollo de la sarcopenia son patologías endocrinas como la resistencia a insulina, enfermedades crónicas, sobre todo si están asociadas a procesos inflamatorios, cáncer, y alteraciones en el estado nutricional.



03 Síntomas

Las personas que padecen sarcopenia suelen presentar sensación de debilidad, siendo habitual la dificultad para levantarse de una silla o una velocidad lenta para caminar, junto con caídas de repetición. También es frecuente que describan una pérdida de peso reciente sin causa justificada o la pérdida de masa muscular.

A la larga, el desarrollo de esta patología, puede asociarse con consecuencias adversas tales como fracturas, discapacidad física, aumento de ingresos hospitalarios, empeoramiento de la calidad de vida y mortalidad.



04 Diagnóstico

No existe una única prueba para hacer el diagnóstico de la sarcopenia. El diagnóstico se basa en la medición de la masa y la fuerza muscular. Para esto, se solicita al paciente la realización de test físicos para medir la fuerza muscular y el rendimiento físico, así como pruebas de imagen (ecografía, TC, RM, DXA...) con el fin de cuantificar la masa muscular.

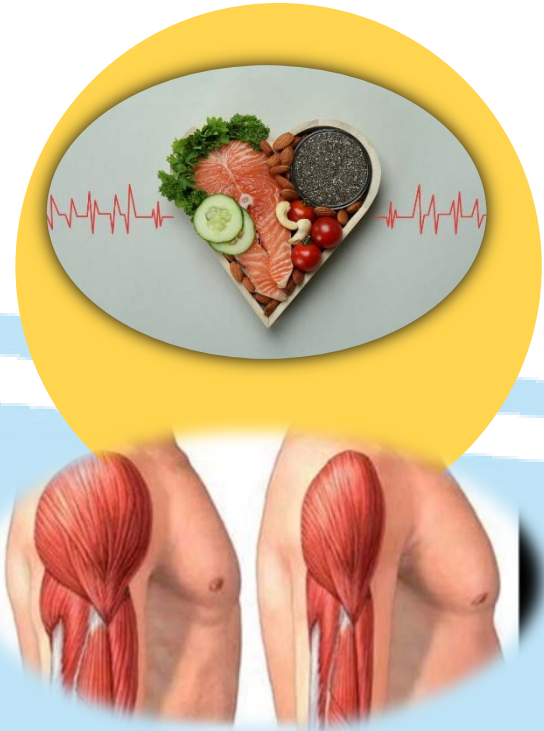


05

Tratamiento

El tratamiento de la sarcopenia se basa fundamentalmente en el ejercicio físico y una dieta sana, con una adecuada ingesta de calorías y proteínas. Para ello, en algunos casos, debe considerarse la suplementación con proteínas de la misma.

En cuanto al ejercicio físico, en pacientes con sarcopenia, la prescripción de ejercicios de resistencia se ha demostrado efectiva para mejorar la masa muscular, la fuerza y la función física. Se refiere a la actividad física que produzca contracción del músculo esquelético mediante el uso de resistencia externa como pesas, bandas de terapia elástica y otros dispositivos.



06

prevencion

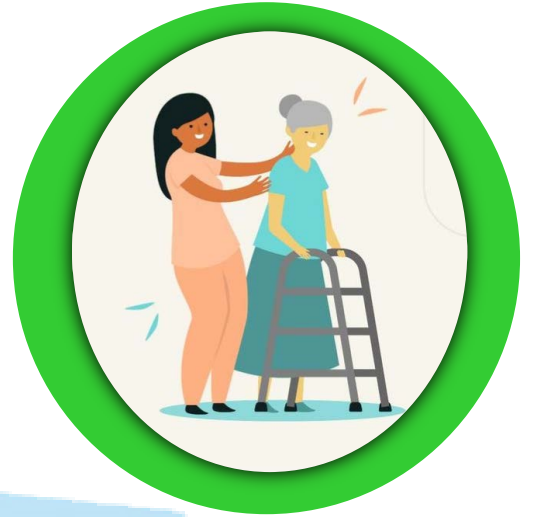
La mejor manera de prevenir la pérdida de masa muscular es, lógicamente, mantener una actividad física adecuada y realizar ejercicios que potencien la musculatura, es decir, que aumentan la masa y la potencia muscular, previniendo de este modo la sarcopenia.

INESTABILIDAD Y CAIDA

GERIATRIA

01 ¿Qué es?

Las caídas constituyen un fenómeno muy frecuente en la edad avanzada y son una de las principales causas de lesiones, de incapacidad, e incluso de muerte en este grupo de población.



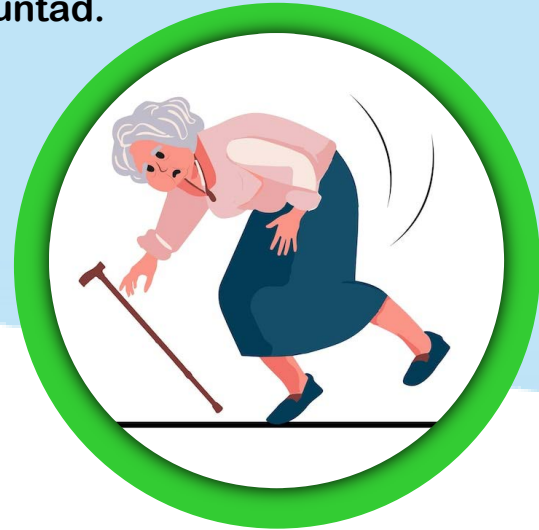
02 Causas

Las caídas en Adultos Mayores se generan a partir de la dificultad por mantener una posición adecuada estando sentado, acostado o de pie y traen como consecuencia un derrumbe y golpe en el suelo contra su voluntad.



03 Sintomas

Dificultad para levantarse de una silla. Incapacidad para caminar a paso rápido en tándem (sobre una línea). Reducción de agudeza visual. Múltiples caídas durante el año anterior.



04 Diagnostico

Para diagnosticar el síndrome de caídas en el adulto mayor se deben identificar: Dos o más caídas en un año. Una caída que haya requerido hospitalización o causado alguna secuela.



05 Tratamiento

El principal objetivo del tratamiento es mejorar las enfermedades subyacentes y manejar las consecuencias agudas que derivan de la caída.

Sin embargo, es importante prevenir las caídas sin limitar la movilidad, la independencia y las actividades de la vida diaria.

Como parte del plan de tratamiento se realiza una evaluación clínica en la que se plantea un historial médico en busca de patologías o complicaciones producidas por estas y así poder prevenir caídas.

Dentro de la evaluación física es necesario hacer un análisis completo del equilibrio estático de la postura, del paso y de la marcha.



DESNUTRICIÓN

GERIATRIA

01 ¿Qué es?

La desnutrición (y en su forma más extrema, la caquexia) es una condición que sucede cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes de los alimentos que ingiere para conseguir funcionar correctamente. Esto conduce al deterioro progresivo, físico y mental del paciente.



02 Causas

Existen varias causas que pueden influir a que una persona mayor pierda el apetito, no ingiera suficiente comida y empiece a presentar síntomas de desnutrición:

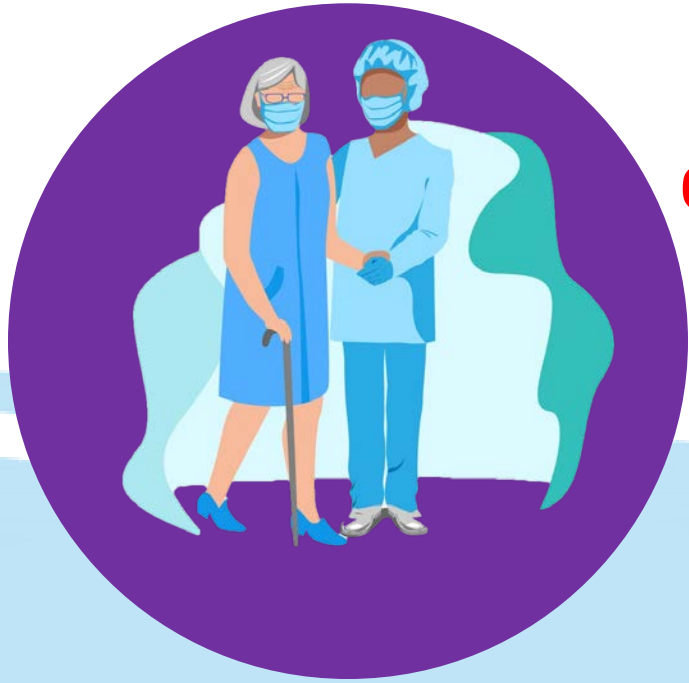
- Cambios normales relacionados con el envejecimiento (cambios en el gusto, olfato y apetito).
- Escasez de alimentos por bajos ingresos.
- Demencias como el Alzheimer.
- Enfermedades cerebrovasculares como el Ictus.
- Medicamentos que influyen en el gusto y olor de los alimentos o disminuyen el apetito.
- Osteoporosis.
- Diabetes.
- Disfagia (problemas para tragar).
- Depresión o distimia.
- Infecciones.
- Úlceras por presión.
- Las personas mayores que generalmente comen solos pueden perder el interés en comer y cocinar.
- Enfermedades del sistema digestivo.
- Fracturas en el sistema locomotor.
- EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- Alcoholismo Y Tabaquismo.

03 Síntomas

Algunos de ellos son:

- Pérdida de peso importante (aunque también puede ser causado por la sarcopenia).
- Debilidad muscular o pérdida de fuerza..
- Disminución de la masa ósea.
- Sistema inmunitario débil.
- Anemia.
- Cansancio y fatiga.
- Depresión.
- Mala recuperación de las heridas.
- Problemas de memoria.
- Aumenta la pérdida de memoria progresiva y la posibilidad de sufrir algún tipo de demencia.





04 **Diagnostico**

El diagnóstico de desnutrición en el adulto mayor se establece con la presencia de dos o más de los siguientes criterios: Pérdida de peso igual o mayor que 5 % en un mes o igual o mayor que 10 % en 6 meses respecto al peso habitual

05 **Tratamiento**

En pacientes ancianos con diagnóstico o riesgo de malnutrición, los suplementos orales son una modalidad de soporte nutricional artificial recomendada con un alto nivel de evidencia con el objetivo de aumentar el aporte de calorías, proteínas y micronutrientes, así como para mejorar el estado nutricional y la supervivencia y disminuir el número de complicaciones. Los suplementos orales son fórmulas nutricionales con una proporción de macro y micronutrientes conocida, completas o no, que se ingieren por vía oral con el objetivo de aumentar el aporte calórico y/o proteico en pacientes con riesgo o diagnóstico establecido de malnutrición.

