



NOMBRE DEL ALUMNO: KARINA DESIRÉE RUIZ PÉREZ

CARRERA: MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA: GERIATRÍA

DOCENTE: DR. JOSÚE VÁZQUEZ SUMOZA

TEMA: SÍNDROMES GERIÁTRICOS "SARCOPENIA"

SEMESTRE: SEXTO SEMESTRE

FECHA: 11 DE ABRIL DEL 2025.

SARCOPENIA

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad muscular (insuficiencia muscular) que se caracteriza por una baja fuerza muscular en la que subyace una baja cantidad o calidad muscular.

EPIDEMIOLOGÍA

¿EN QUÉ POBLACIÓN?

- 25% en individuos <70 años.
- 40% >80 años.

FACTORES DE RIESGO

SON:

- Envejecimiento.
- Fragilidad.
- Ingesta dietética inadecuada.

- Discapacidad física.
- Pérdida de rendimiento físico.
- Pérdida funcional.

ETIOPATOGENIA

ENVEJECIMIENTO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Pérdida de masa y fuerza muscular.

Disminución del número de fibras musculares.

Tamaño o cambio de composición con un aumento de fibras de tipo I y tipo II.

INFLAMACIÓN DEL TEJIDO ADIPOSO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Aumento de células inmunes proinflamatorias.

Aumento de adipocinas, citoquinas y células senescentes.

Disminución en la capacidad de almacenar lípidos.

Mioestatisis:

- Aumento de cantidad.
- Inflamación

ALTERACIÓN EN LA UNIÓN NEUROMUSCULAR

¿EN QUÉ CONSISTE?

Envejecimiento.

Disminución de terminaciones nerviosas.

OTROS FACTORES

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Enfermedades crónicas.
- Polifarmacia.

- Factores genéticos.
- Acortamiento de telómeros.

Alteración en síntesis y degradación de proteínas

- Inflamación.
- Alteraciones hormonales: testosterona-estrógenos.

CLASIFICACIÓN

PRIMARIA

Asociada al envejecimiento, cuando no exista otra causa aparente.

Relacionada con la edad.

SECUNDARIA

Cuando algún otro origen resulta evidente.

Trastornos digestivos o por fármacos anorexígenos.

Relacionada con la actividad: reposo en cama/sedentarismo, etc

Relacionada con enfermedad: ICC; EPOC; hepatitis, renal cerebral, enf. inflamatorias o endocrinas.

Relacionada con la nutrición.

SEGÚN SU CURSO

Aguda

- Cuando el período de instauración es <6 meses.

Crónico

- Cuando su duración es <6 meses.

SARCOPENIA

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad muscular (insuficiencia muscular) que se caracteriza por una baja fuerza muscular en la que subyace una baja cantidad o calidad muscular.

CLÍNICA

SE MANIFIESTA POR:

- Pérdida de peso.
- Pérdida de rendimiento físico.
- Pérdida funcional.

- Limitación de la movilidad.
- Discapacidad y dependencia.

OBESIDAD SARCOPÉNICA

PUEDE OCURRIR POR:

Ser una condición en la que existe pérdida de masa corporal magra.

Grasa corporal aumentada.

SARCOPENIA

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad muscular (insuficiencia muscular) que se caracteriza por una baja fuerza muscular en la que subyace una baja cantidad o calidad muscular.

DIAGNÓSTICO

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Valorar la edad del paciente.
- Aplicar escala de SARC-F

EL EWGSOP2: ESCALA

DE SARC-F

Se compone de cinco ítems: fuerza, deambulación, levantarse de la silla, subir escaleras y caídas.

La puntuación varía de 0 a 10 y es positivo para riesgo de sarcopenia un resultado de 4 o superior.

¿Cuánto le cuesta levantar o llevar 5kg de peso?
¿Cuánto le cuesta caminar en una habitación?

¿Cuánto le cuesta levantarse de una silla o de la cama?
¿Cuánto le cuesta subir 10 escalones?

¿Cuántas veces se ha caído en el último año?

FUERZA DE PRENSIÓN

Medición de la fuerza de la mano dominante a través de un dinamómetro.

- Mujeres FP: <20 kg.
- Hombres FP: <30 kg.

Extensión de rodillas

Levantarse de la silla: buen indicador de fuerza y potencia muscular de tren inferior.

Flujo espiratorio máximo (PEF): determina la fuerza de los músculos espiratorios.

TRATAMIENTO

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Ingesta proteica de:

- 0.8g/kg/día prevención.
- 1-1.2 g/kg/día cuando exista sarcopenia.

VITAMINA D

Asociada a la pérdida de masa muscular

- Beneficios sobre las caídas, fracturas, fragilidad.
- Colecalciferol: 800 U/día.

HORMONAL

Testosterona exógena:

- 5 mg/día vía oral
- Dosis-dependientes: 300-600 mg/semana.

EJERCICIO FÍSICO: PREVENCIÓN

Todos los tipos de ejercicios, de fuerza, resistencia, aeróbicos, de equilibrio, marcha y flexibilidad son beneficiosos.

TRATAMIENTO:

Ejercicios de fuerza, resistencia y potencia muscular.

- Estrógenos: tibolona M.
- GH y ghrelina

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Soler, P. A. (2015). Tratado de medicina geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. <https://apunteca.usal.edu.ar/id/eprint/2736/>
- (S/f). Gob.mx. IMSS-479-11 de https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/479GER_0.pdf