

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: SARCOPENIA

¿QUÉ ES LA SARCOPENIA?

- Es una condición caracterizada por la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular y fuerza, que afecta especialmente a personas mayores.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA SARCOPENIA?

- - Debilidad muscular
- - Disminución de la resistencia
- - Fatiga crónica
- - Dificultad para caminar, subir escaleras o levantarse

ESTADÍSTICA POR EDADES PARA LA SARCOPENIA

- - >60 años: 5-13%
- - >80 años: 11-50%
- - Mujeres postmenopáusicas y hombres con hipogonadismo presentan mayor riesgo

¿CÓMO AFECTA LA SARCOPENIA Y CUÁLES SON LOS RIESGOS?

- - Mayor riesgo de caídas y fracturas
- - Pérdida de independencia
- - Riesgo de mortalidad aumentada
- - Disminución de la calidad de vida

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR SARCOPENIA

- - Envejecimiento
- - Inactividad física
- - Malnutrición proteica
- - Inflamación crónica
- - Enfermedades crónicas (diabetes, EPOC, cáncer)

TIPOS DE SARCOPENIA

- - Primaria: relacionada con la edad
- - Secundaria: por enfermedad crónica, desnutrición o inmovilización

¿POR QUÉ LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS NO FUNCIONAN Y SUS EFECTOS COLATERALES?

- - Efectos limitados en regeneración muscular
- - Riesgo de hipertensión, retención de líquidos, efectos hepáticos
- - No abordan la causa nutricional ni la inflamación

ÚLTIMOS AVANCES EN NUTRICIÓN Y FITOTERAPIA

- - HMB (β -hidroxi β -metilbutirato): preserva masa muscular
- - Proteínas de suero con leucina
- - Extractos de cúrcuma y ashwagandha mejoran fuerza y recuperación

TRATAMIENTOS CON NUTRIENTES

- • HMB (3 g/día): metabolito de leucina que previene la degradación muscular
- • Leucina (4 g/día)
- • Proteína de suero (20-40 g/día)
- • Vitamina D3 (2000 UI/día)
- • Omega-3 (2000 mg/día)

TRATAMIENTOS CON FITOTERAPIA

- • Ashwagandha (600 mg/día): mejora fuerza y recuperación
- • Cúrcuma (500 mg/día): reduce inflamación muscular
- • Ginseng (1000 mg/día): estimula energía celular
- • Rhodiola rosea (300 mg/día): mejora resistencia física

RECOMENDACIONES Y ESTILO DE VIDA

- - Ejercicio de resistencia 3-4 veces por semana
- - Consumo proteico >1.2 g/kg/día
- - Exposición solar moderada
- - Control de enfermedades crónicas
- - Dormir adecuadamente

 Esquema Terapéutico Integrado: Nutrientes + Fitoterapia

Tipo	Sustancia o Planta	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento
Nutriente	HMB	3 g/día	12 semanas
Nutriente	Leucina	4 g/día	12 semanas
Nutriente	Proteína de suero	20-40 g/día	continuo
Nutriente	Vitamina D3	2000 UI/día	12 semanas
Nutriente	Omega-3	2000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ashwagandha	600 mg/día	8-12 semanas
Fitoterapia	Cúrcuma	500 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ginseng	1000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Rhodiola rosea	300 mg/día	8 semanas