



Recomienda IMSS alimentación saludable, actividad física y control de enfermedades crónicas contra la sarcopenia

- **Obesidad, sobrepeso, osteoporosis, artritis, diabetes y padecimientos del sistema endócrino disminuyen la masa, fuerza y función muscular**
- **El IMSS cuenta con el servicio de Geriátrica donde se brinda atención y tratamiento oportuno para revertir y aliviar esta enfermedad que afecta a adultos mayores después de los 60 años**

Una alimentación saludable y actividad física regular, además de mantener bajo control enfermedades crónico-degenerativas en caso de padecerlas, son clave para prevenir e incluso curar la sarcopenia, enfermedad que afecta a adultos mayores, hombres y mujeres después de los 60 años.

El especialista en Geriátrica adscrito a Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital General, “Dr. Gaudencio González Garza”, Centro Médico Nacional (CMN) “La Raza”, CDMX., doctor Josafat Francisco Martínez Magaña, refirió que la debilidad, fatiga y el aumento en el número de caídas de la persona son síntomas de esta patología, incluso puede haber traumatismos que generen una discapacidad.

Indicó que en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se atiende aproximadamente a un millón y medio de personas con este padecimiento, en su mayoría adultos mayores, por ello es importante identificar si se ven más cansados de lo habitual, se caen frecuentemente o tienen dificultad para desplazarse.

Explicó que la sarcopenia es una enfermedad que se distingue por la pérdida de la fuerza y función muscular, sí como disminución del tamaño del músculo; aunque también es parte del proceso de envejecimiento natural, ya que a partir de los 40 años comienza el declive fisiológico de los órganos y sistemas.

Martínez Magaña sostuvo que para detectarla se aplica un interrogatorio de cinco pasos: se pregunta al paciente si tiene dificultad para cargar algún objeto de 4.5 kilogramos, para caminar, subir escaleras, levantarse de una silla y si recientemente sufrió una caída.





Expuso que, si por lo menos tres a cuatro de las cinco preguntas son afirmativas, se diagnostica al paciente con alta probabilidad de sarcopenia y se prescribe tratamiento, de esta manera, es posible revertirla y curarla.

Aseguró que en el IMSS, con apoyo del área de Nutrición, se establecerá un plan de alimentación adecuada y equilibrada, con énfasis en el incremento del aporte de proteína; con rehabilitación se instrumenta un programa de ejercicios con el objetivo de potencializar la fuerza y la masa muscular, y si presenta carga de enfermedades crónicas se mantiene el control con el especialista en Geriatria.

El geriatra del IMSS refirió que algunas enfermedades predisponen el padecer sarcopenia como la obesidad que favorece a que el músculo se llene de grasa, pierda tamaño y exista menos fuerza y función muscular; la diabetes es otro de los padecimientos que disminuyen el tamaño del músculo, por ello, dijo, es importante apearse al tratamiento y acudir a consulta de seguimiento.

Agregó que el sobrepeso, osteoporosis y otras enfermedades inflamatorias como artritis y padecimientos del sistema endócrino, favorecen o aceleran este proceso de disminución de la masa, fuerza y función muscular.

Recomendó que en cada etapa de la vida es necesario llevar una alimentación balanceada, practicar ejercicio con regularidad, cuidar el peso y adoptar buenos hábitos para prevenir enfermedades crónico-degenerativas, de esta manera al llegar a la etapa adulta, el envejecimiento será más llevadero y menos complicado.

Exhortó a los adultos mayores a realizar ejercicios que además de ayudar a mantener la fuerza en el sistema músculo esquelético, abonan a la flexibilidad y al equilibrio, como el Yoga y el Tai-Chi.

---o0o---

LINK FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1_UwS_JR4uzUOtJDoS2DpYFgy9J1P_mwS?usp=sharing

LINK VIDEO

<https://we.tl/t-bYBIFUcZGI>