

Inmaculada Cortés Castro (1)
 Laura Gutiérrez Muñoz (2)
 María Adela Jiménez Valero (3)

RESUMEN

La sarcopenia, pérdida de masa muscular, afecta la movilidad y calidad de vida en ancianos. Factores como el estilo de vida y la inactividad influyen en su desarrollo.

INTRODUCCIÓN

ENVEJECIMIENTO : proceso **NATURAL Y UNICO** con cambios físicos, psicológicos y sociales

SARCOPENIA → PERDIDA DE MASA Y FUERZA MUSCULAR

16% mayores de 60 años
 50% mayores de 80

FACTORES DE RIESGO: Inactividad física, malnutrición, enfermedades crónicas, cambios hormonales, ciertos medicamentos, predisposición genética, entorno y condiciones socioeconómicas

FRAGILIDAD

— MENOR Funcionalidad
 + MAYOR susceptibilidad a enfermedades crónicas



METODOLOGIA

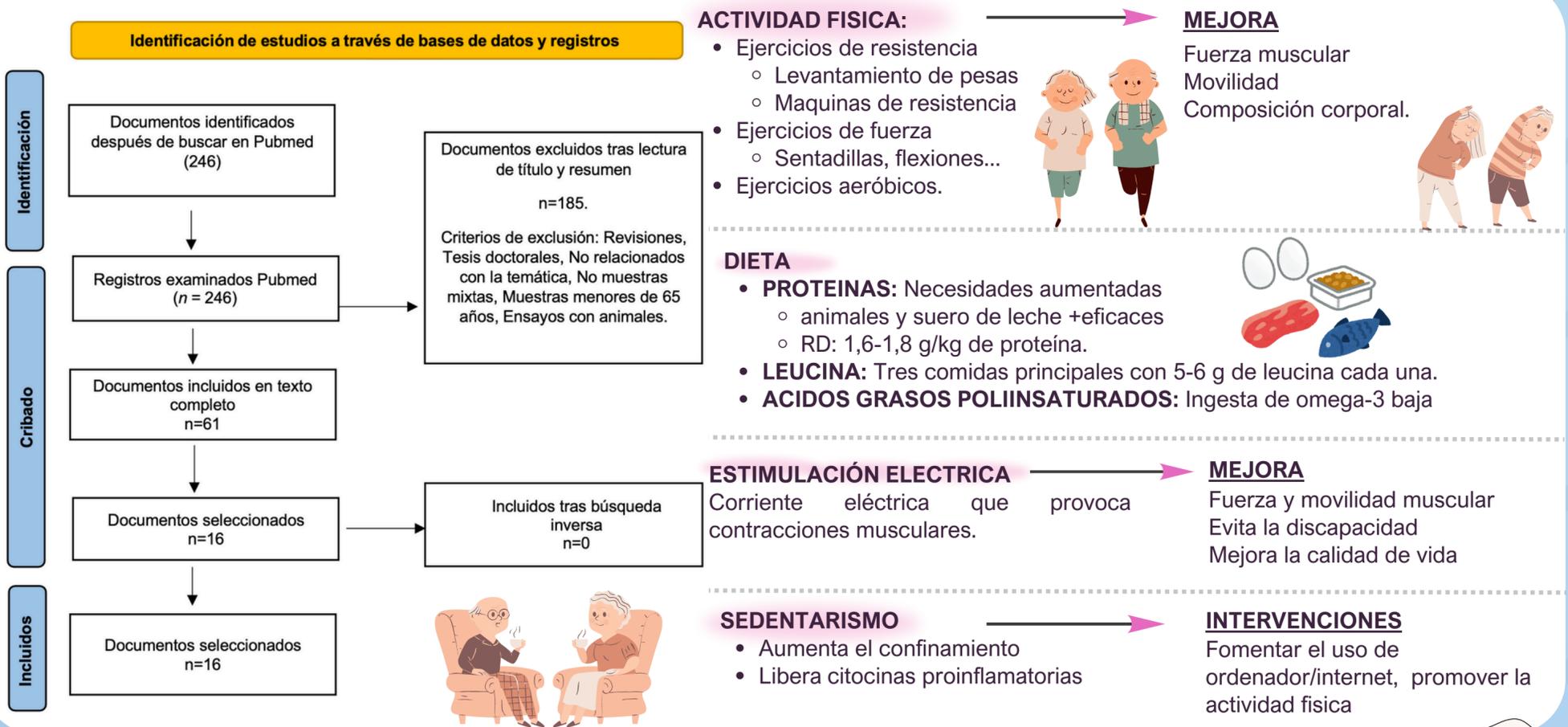
ECUACION DE BUSQUEDA: « life style AND (exercise OR physical activity) AND sarcopenia AND (aging OR elderly)»

- Se realiza una revision sistemática en Pubmed
- Evidencia y grado de recomendación estipulado por el Oxford Center for Evidence- Based Medicine (OCEBM)

CRITERIOS DE INCLUSION/EXCLUSION

- INCLUSION: estudios primarios cuantitativos
- EXCLUSION: Tesis Doctorales, Estudios Duplicados, Artículos No Relacionados con la Temática de Estudio

RESULTADOS



CONCLUSIONES

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA: Afecta a la calidad de vida y la independencia funcional.

RECOMENDACIONES:

- Ejercicio regular, especialmente entrenamiento de fuerza.
- Ingesta adecuada de proteínas.
- Evitar el sedentarismo.

PERFIL DE RIESGO:

- Adultos mayores
- Sedentarios
- Dieta deficiente en proteínas.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS