SARCOPENIA ASOCIADA A LA EDAD

AUTORAS:

Susana Camacho Torregrosa, Centro de Salud La Valld'Uixó 2; La Valld'Uixó

Amparo Asensio Llobat, Centro de Salud Auxiliar Port Saplaya; Alboraya

Grupo de trabajo Atención al Mayor SoVaMFiC

PALABRAS CLAVE: sarcopenia, geriatría

Fuente de financiación y/o potenciales conflicto de intereses: Ausencia de conflictos de intereses por parte de las autoras.

Persona responsable para la correspondencia:

Susana Camacho Torregrosa

sucatoval@gmail.com

Fecha edición ficha: 04/06/2025

Sarcopenia asociada a la edad

Generalidades

La sarcopenia es una enfermedad muscular (insuficiencia muscular) que tiene su origen en cambios musculares adversos que se acumulan a lo largo de la vida. Es una pérdida de la función del músculo esquelético y de la masa muscular asociada a la edad. Proceso más progresivo en los varones, en las mujeres hay un descenso brusco relacionado con la menopausia.Según el grupo europeo de sarcopenia, se diagnostica como "sarcopenia probable" si hay una disminución de fuerza muscular, se confirma el diagnóstico si se asocia a una baja calidad o cantidad muscular. Si además hay bajo rendimiento físico se considera sarcopenia grave.

Factores modificables relacionados con la sarcopenia
Baja actividad física
Polifarmacia: efectos secundarios musculares de glucocorticoides, betabloqueantes, estatinas o AINEs
Disminución de ingesta calórica, implica un catabolismo negativo
Comorbilidades: a destacar EPOC, insuficiencia cardiaca y condiciones inflamatorias

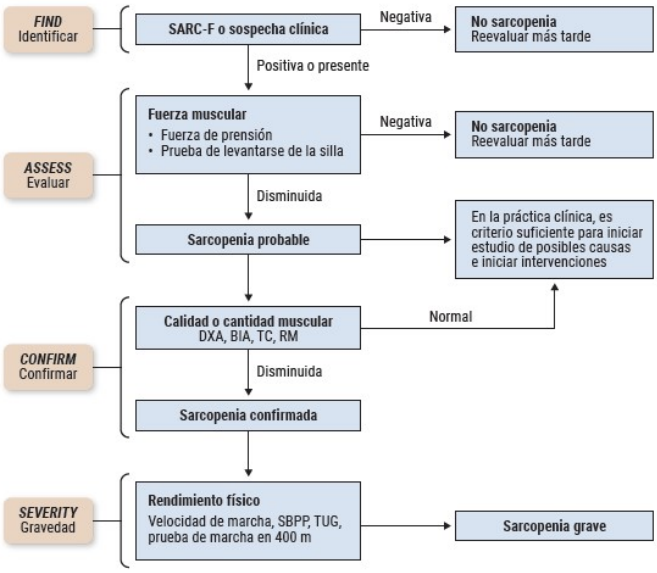
Realizar estudio si:

Presenta signos o síntomas de sarcopenia: caídas, debilidad, disminución de la velocidad de la marcha, dificultad para levantarse de una silla, pérdida de peso…
Hay guías que proponen realizar un screening anual si >65 años mediante la velocidad de la marcha/SARC-F (ICRSR). Cuestionario SARC-F poco fiable en personas con EPOC y/o insuficiencia cardiaca.

Puntos de corte consensuados por la EWGSOP2			
	Test	**Punto de corte hombres**	**Punto de corte mujeres**
Disminución de fuerza	Fuerza de agarre	<27Kg	<16Kg
	Levantarse de la silla	>15 segundos 5 repeticiones	
Baja cantidad muscular	ASM	<20Kg	<15Kg
	ASM/peso^2	<7,0 kg/m^2	<5,5kg/m^2
Bajo rendimiento físico	Velocidad de marcha	≤0,8 m/s	
	SPPB	≤8	
	Test up and go	≥20 segundos	
	Test 400 m marcha	No completarlo o ≥6 minutos	

SARC-F	Puntuación total ≥ 4 puntos: riesgo de sacopenia
¿Qué grado de dificultad tiene para llevar o cargar 4,5 kilogramos?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz = 2
¿Qué tanta dificultad tiene para cruzar caminando por un cuarto?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha, usando auxiliares o incapaz = 2
¿Qué tanta dificultad tiene para levantarse de una silla o cama?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz, sin ayuda = 2
¿Qué tanta dificultad tiene para subir 10 escalones?	Ninguna = 0 Alguna = 1 Mucha o incapaz = 2
¿Cuántas veces se ha caído en el último año?	Ninguna = 0 1 a 3 caídas = 1 4 o más caídas = 2

Cuestionario SARC-F



Algoritmo diagnóstico de la sarcopenia de la EWGSOP (grupo Europeo de Trabajo en Sarcopenia)

Tratamiento

Revisión de la medicación. Ejercicio de resistencia

Ingesta proteica suficiente: 0,8-1,2 g/kg de peso/día.; 1,2-1,5g/kg/día si hay enfermedad, 2g/kg/día en caso de enfermedad severa; <0,8mg/kg/día si filtrado glomerular <30ml/min/1,73m2

Suplementos de vitamina D, mantener niveles >25nmol/L

No hay evidencia para recomendar otros tratamientos actualmente.

BIBLIOGRAFÍA

-Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ...&Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revisedEuropeanconsensusondefinition and diagnosis. *Age and ageing*, *48*(1), 16-31.

-Toran, F. M., López, M. N., Meseguer, E. S., & Soto, A. L. (2010). ¿ Qué es la sarcopenia?.*Seminarios de la Fundación Española de Reumatología*, *11*(1), 14-23.

-Pliego, R. A. G., de Hoyos Alonso, M. C., Herreros, Y. H., Díez, J. M. B., Iturbe, A. G., Benito, M. Á. A., ... & Sánchez, C. M. (2024). Actividades preventivas en el mayor. Actualización PAPPS 2024. *Atención Primaria*, *56*, 103132.

-Peña, U. M., Manrique, C. E. M., Couso-Seoane, C., & Montoya, A. D. L. C. R. (2022). Non pharmacologicaltreatment and itsactionontheskeletalmusculature of elderlywithsarcopenia. *MediSan*, *26*(02), 403-417.