

AL ENVEJECER...

MENOS MÚSCULOS...

MENOS FUERZA...

= LA SARCOPENIA



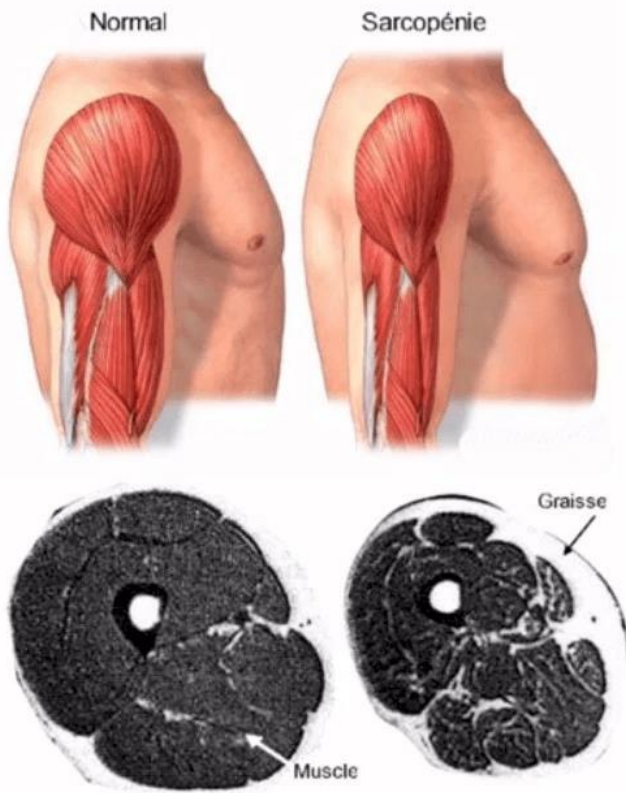
DOCUMENTO SIMPLIFICADO, TRADUCIDO IGUALMENTE

EN ESPAÑOL Y ALBANÉS



LA SARCOPENIA

Cuando se envejece, los músculos y la fuerza disminuyen. Si la disminución es **importante**, eso se llama sarcopenia.



Corremos el riesgo de caer más fácilmente y de rompernos los huesos.

Las personas de edad avanzada tienen más riesgos de no poder permanecer en casa.

¿En qué consiste la Sarcopenia?

Cuanto más viejos nos volvemos, más masa muscular perdemos, alrededor del 50% entre 20 y 90 años.

Es a los 30 años que los músculos son más fuertes. Después se pierde 15% todos los 10 años hasta 50 años y 30% a partir de 70 años.

Ahora se sabe que cuando se es viejo y se sigue viviendo en casa, se pierde menos musculatura que cuando se vive en una residencia de ancianos (EMS).

¿Por qué la fuerza y los músculos disminuyen?

- Con la edad, los músculos se vuelven más pequeños, con la contracción muscular pueden deteriorarse
- Las hormonas cambian
- Se come mal o menos bien
- No nos movemos suficiente (nos quedamos demasiado tiempo en la cama).

¿Cómo saber si se ha perdido masa muscular?

- Existen pruebas con ejercicios para medir la fuerza muscular (médico, fisioterapeuta)
- Para medir la masa muscular, se puede hacer un examen médico llamado densitometría ósea.

Si se sufre de sarcopenia ¿qué se puede hacer?

- No existen medicamentos para curar la sarcopenia.
- **Hay que moverse**, hacer ejercicios con pesas, elásticos o el peso del cuerpo.



- Hay que **comer proteínas**, se las encuentra en la carne, el pescado, el pollo, los huevos, los productos lácteos, las leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles rojos...).



**La enfermera de la Liga está para
ayudarle.**

**Llámenos
o
venga a encontrarnos.**



Liga Ginebrina contra el Reumatismo

Rue Merle d'Aubigné 22

1207 Ginebra

Teléfono 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Horario de apertura:

Lunes, Martes y Jueves: de 14h00 a 17h00

Miércoles y Viernes: de 8h30 a 12h00 y de 14h00 a 17h00

www.laligue.ch

E-mail: laligue@laligue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**

Todos los derechos reservados