



Calidad de vida en la vejez: Cómo prevenir la sarcopenia

La sarcopenia, una condición caracterizada por la pérdida progresiva de masa muscular y fuerza, representa una de las principales amenazas para la independencia y funcionalidad en las personas mayores. Aunque suele asociarse al envejecimiento natural, existen estrategias efectivas para prevenirla o ralentizar su avance.

La sarcopenia puede afectar seriamente la movilidad, el equilibrio y la capacidad para realizar actividades cotidianas como caminar, levantarse de una silla o subir escaleras. Por eso, detectarla a tiempo y adoptar medidas preventivas es esencial para evitar caídas, hospitalizaciones y situaciones de dependencia en la vejez.

El ejercicio físico regular es una de las herramientas más eficaces. Actividades como entrenamientos de resistencia, caminatas supervisadas, ejercicios de elongación y rutinas de fortalecimiento muscular no solo ayudan a conservar la masa muscular, sino que también promueven el equilibrio, la coordinación y la seguridad en los desplazamientos.

“La sarcopenia no es un destino inevitable del envejecimiento, sino una condición prevenible con hábitos adecuados. Lo más importante es mantenerse en movimiento: incluso ejercicios simples, como levantarse y sentarse de una silla varias veces al día, activan la mus-

culatura. La clave está en moverse de forma segura y sostenida en el tiempo, con el objetivo de mantener la independencia el mayor tiempo posible”, comenta Marco Celedón, kinesiólogo especializado en personas mayores.

A la par del ejercicio, una alimentación adecuada es fundamental. Se recomienda una ingesta suficiente de proteínas de alta calidad, como las presentes en huevos, pescados, legumbres y lácteos descremados, junto con vitamina D y calcio, esenciales para la salud muscular y ósea.

“No basta con hacer ejercicio; una buena ingesta de proteínas y los chequeos regulares son igual de importantes. La constancia es la clave. No hay que subestimar señales como la pérdida de fuerza o la fatiga al caminar, ya que pueden ser los primeros indicios de sarcopenia”, agrega el kinesiólogo.

Además, los controles periódicos con pro-



fesionales de la salud permiten detectar de forma temprana los signos de pérdida muscular. Herramientas simples, como cuestionarios funcionales, pruebas de marcha o fuerza de agarre, pueden ayudar a diagnosticar la sarcopenia incluso antes de que se vuelva limitante.

Otro factor a considerar es el bienestar emocional. El aislamiento o la depresión pueden derivar en inactividad física, lo que incrementa el riesgo de sarcopenia.