

Lilian Rojas

Kerstin Willms

PREVALENCIA DE LA SARCOPENIA EN ADULTOS MAYORES Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL

Tesis preparada a la Universidad de la Integración de las Américas como
requisito parcial para la obtención del título de Licenciado en Nutrición.

Tutora: Lic. María Esther Martínez

Asunción, Paraguay

2018

RESUMEN

El envejecimiento es un proceso natural que atraviesa cada persona en el transcurso de su vida; este proceso impacta la calidad de vida del adulto mayor en distintas maneras, no solo en lo que se refiere a lo fisiológico, sino también en lo psicológico y social.

Por un lado, aparece una pérdida de la fuerza y funcionalidad muscular que puede llevar a la sarcopenia, ocurren caídas, cambios en el sentido de la vista, oído, gusto, olfato, y en la digestión; por el otro lado, el adulto mayor sufre cambios en el sistema nervioso central, hormonales y psicológicos y además, una serie de cambios familiares y sociales, que pueden llevar a un sentimiento de inutilidad, soledad, aislamiento, depresión y desnutrición: todos factores de riesgo para una mayor morbimortalidad.

Debido a estas razones, y conociendo las consecuencias de una desnutrición, pérdida de fuerza y funcionalidad en el adulto mayor, nos propusimos determinar la prevalencia de Sarcopenia en adultos mayores y su relación con el estado nutricional.

Este objetivo se logró mediante la utilización de la herramienta denominada MNA, para hallar el estado nutricional del adulto mayor, y midiendo la fuerza de presión palmar, velocidad de marcha y masa muscular para diagnosticar la Sarcopenia, en mayores de 60 años en cuatro hogares de ancianos públicos.

Se halló que la mitad de los evaluados presentaron un estado nutricional normal, 4 de cada 10 se encontraban con riesgo y 1 de cada 10 era desnutrido.

Se observó una mayor prevalencia de sarcopenia en mujeres que en hombres: mientras que el 32% de las mujeres sufrían de esta patología, en los hombres solo fue afectada la mitad: 16%.