



Fuerza invisible

Sarcopenia: cómo frenar la pérdida de músculo



Músculo del brazo con grasa infiltrada entre sus fibras.

1 ¿Qué es la sarcopenia?

2 Tres mitos sobre el músculo

3 Tres hábitos para empezar hoy

4 Las preguntas más urgentes

No es solo la edad. Es el músculo, y se puede recuperar.

Abrir un frasco cuesta más, levantarse de un sillón bajo pide un impulso con los brazos... y lo achacamos a la edad. Detrás suele haber un proceso silencioso, la sarcopenia: la pérdida de masa, fuerza y calidad del músculo. Esta guía explica qué es, qué mitos la aceleran y qué tres hábitos la frenan, a cualquier edad.

Cómo leer esta guía

Cuatro capítulos, cuatro preguntas. Cada uno lleva su ficha de datos con la fuente de cada cifra y termina en un **punto clave** que se puede recordar sin el resto.

Las imágenes son fotogramas de los videos en 3D del canal. Al final hay una lista de cosas que puedes hacer hoy y una tarjeta de bolsillo para recortar.

Punto clave de toda la guía

El músculo es un tejido noble: responde a cualquier edad si le das el estímulo correcto. Nunca es tarde para empezar.

- | | | |
|----------|--------------------------------------|--------|
| 1 | ¿Qué es la sarcopenia? | pág. 3 |
| 2 | Tres mitos sobre el músculo | pág. 5 |
| 3 | Tres hábitos para empezar hoy | pág. 6 |
| 4 | Las preguntas más urgentes | pág. 7 |

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Antes de cambiar mucho tu ejercicio o tu alimentación, sobre todo si tienes alguna enfermedad, consúltalo con tu médico.

Próximamente · La guía completa de la sarcopenia

- ✓ El plan de nutrición paso a paso, con menús y gramos por comida.
- ✓ El semáforo de síntomas para detectar las señales de alarma antes de una caída.
- ✓ Un plan de 30 días con rutinas de 15 minutos en casa, también si tienes dolor articular.
- ✓ Las preguntas que llevar a tu próxima consulta.

Te avisaremos por correo cuando esté lista.

1 ¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia es la pérdida progresiva de fuerza y de masa muscular. No es solo «hacerse mayor»: es un trastorno reconocido, con criterios para diagnosticarlo, y tiene tratamiento.

A partir de los 30 o 40 años, si nada lo impide, el cuerpo pierde entre un 3 % y un 8 % de su masa muscular por década, y el ritmo se acelera después de los 60.

El músculo no sirve solo para moverse: es tu reserva para las emergencias. Cuando llega una enfermedad grave, una operación o una semana en cama, el cuerpo tira de ella. Quien la tiene llena se recupera y vuelve a caminar; quien la tiene vacía cae en la fragilidad.

Punto clave

El músculo es un tejido noble: responde a cualquier edad si le das el estímulo correcto. Nunca es tarde para empezar.

QUÉ ES

Pérdida de fuerza y de masa muscular que acaba limitando la vida diaria. EWGSOP2

PRIMERA SEÑAL

La fuerza: cae antes y más deprisa que el tamaño del músculo. EWGSOP2

CUÁNTO SE PIERDE

Del 3 % al 8 % de la masa muscular por década desde los 30; más rápido después de los 60. Volpi 2004

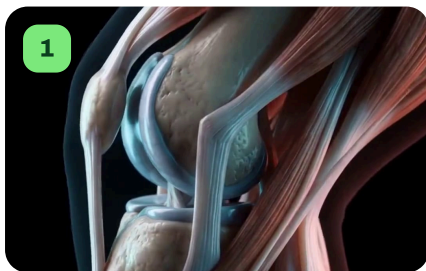
QUÉ LA ACELERA

El sedentarismo, comer poca proteína y enfermedades crónicas como la diabetes o la enfermedad renal o cardíaca.

QUÉ LA FRENA

El ejercicio de fuerza y la proteína suficiente, juntos.

Del músculo sano al que se pierde



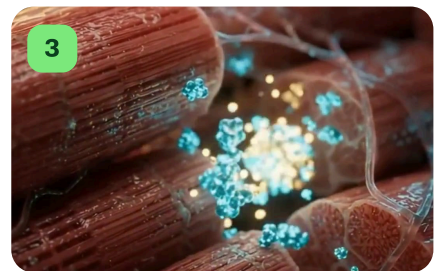
Músculo sano

Mueve y sostiene las articulaciones, y guarda la reserva de proteína del cuerpo.



Músculo que se pierde

Las fibras adelgazan y la grasa se cuela entre ellas: menos fuerza para el mismo tamaño.



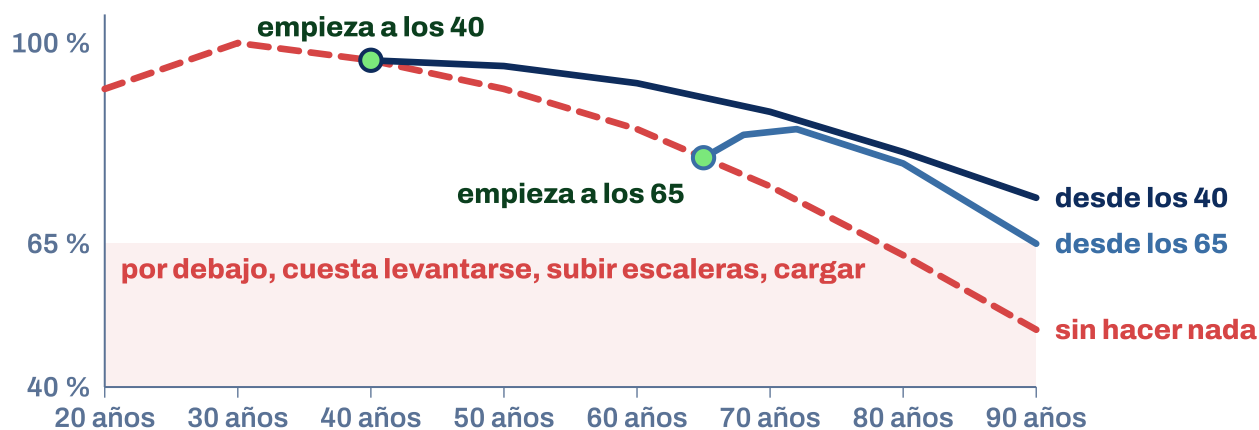
Músculo que trabaja

Al contraerse contra una carga libera mioquinas, señales que ayudan a controlar el azúcar y la inflamación.

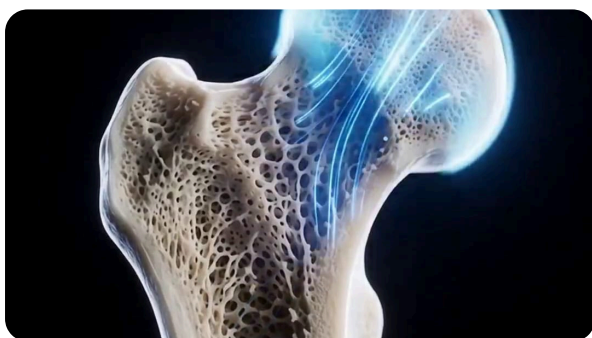
El músculo a lo largo de la vida

Esquema de cómo cambian la fuerza y la masa muscular con la edad, sin hacer nada y empezando a entrenar fuerza y a cuidar la proteína a los 40 o a los 65. No son los datos de una persona concreta: cada cuerpo sigue su ritmo.

Fuerza y masa muscular, % del máximo



Mucho más que moverse



El hueso se refuerza por dentro cuando el músculo tira de él. Fotograma del video «Fragilidad ósea con el tiempo».

AZÚCAR

Es el tejido que más azúcar retira de la sangre después de comer. Menos músculo, más difícil controlar la glucosa.

HUESOS

Cada vez que tira del hueso lo obliga a mantenerse denso. Músculo fuerte, hueso fuerte.

CAÍDAS

Piernas fuertes y buen equilibrio evitan caídas y, con ellas, fracturas y pérdida de independencia.

2 Tres mitos sobre el músculo

Tres ideas muy repetidas hacen que mucha gente pierda músculo convencida de que se está cuidando.

MITO 1

«Caminar 30 minutos al día basta para mantener mis músculos»

● LA REALIDAD

Caminar es excelente para el corazón y la circulación, pero no ofrece la resistencia que el músculo necesita para conservarse o crecer. Para eso hace falta vencer una carga: ejercicio de fuerza.

MITO 2

«A cierta edad ya no se puede ganar músculo»

● LA REALIDAD

Personas de 70, 80 y hasta 90 años ganan fuerza y masa muscular cuando combinan ejercicio de fuerza y buena alimentación. La investigación lo ha demostrado una y otra vez.

MITO 3

«Con ensaladas y poca carne ya como sano»

● LA REALIDAD

Con los años aparece la «resistencia anabólica»: el músculo se vuelve más sordo a la comida y necesita más proteína, y de mejor calidad, en cada comida para no consumirse a sí mismo.

Repaso: ¿esto protege tu músculo?

SITUACIÓN	¿PROTEGE?	POR QUÉ
 Levantarte 10 veces de la silla sin brazos	✓ Sí	Carga el peso del cuerpo sobre los músculos más grandes.
 Caminar 30 minutos	❗ No basta	Excelente para el corazón, poca carga para el músculo.
 Subir escaleras en vez del ascensor	✓ Sí	Cada escalón es un pequeño ejercicio de fuerza.
 Desayunar solo café y pan	❗ No	Sin proteína, el músculo no recibe la señal de construir.
 Huevos, yogur o queso en el desayuno	✓ Sí	Una porción de proteína desde la primera comida.
 Dejar toda la proteína para la cena	❗ No	El músculo aprovecha mejor 25–30 g en cada comida.
 Bandas elásticas o mancuernas ligeras	✓ Sí	Fuerza suficiente sin pesas de gimnasio.
 Una semana entera en cama o en el sofá	❗ No	El reposo prolongado gasta músculo muy deprisa.

Punto clave

Al músculo le hacen falta dos cosas a la vez: una carga que lo obligue a trabajar y proteína para repararse. Una sin la otra se queda corta.

3 Tres hábitos para empezar hoy

No hace falta un gimnasio ni una dieta especial. Tres hábitos pequeños, repetidos cada día, le dicen a tu cuerpo que todavía necesita esos músculos:

HÁBITO 1



La silla

Despierta tus piernas

10 x

antes de cada comida

Antes de cada comida, siéntate en una silla firme sin brazos y levántate 10 veces seguidas con los brazos cruzados sobre el pecho. Si tienes perder el equilibrio, hazlo con una mesa firme delante.

HÁBITO 2



Proteína

Repartida, no toda en la cena

25–30 g

de proteína en cada comida

El músculo necesita un «disparo» de proteína en cada comida principal. Incluye una porción sólida (huevos, pescado, pollo, legumbres, tofu, yogur griego) desde el desayuno.

HÁBITO 3



Esfuerzo

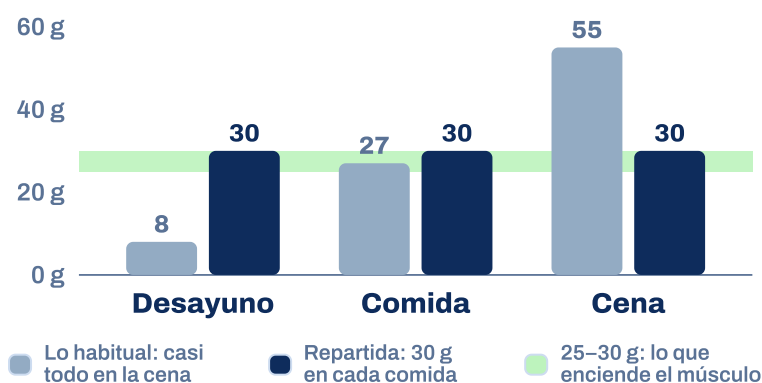
Breve, pero a diario

2 días

de fuerza por semana, como mínimo

Subir escaleras en vez de usar el ascensor o cargar tus bolsas de la compra son microestímulos. Cuando quieras ir más allá, suma ejercicios con bandas elásticas o tu propio peso.

La misma proteína, mal y bien repartida



ALIMENTO

PROTEÍNA

Pechuga de pollo 100 g, cocinada	≈ 30 g
Pescado un filete de 120 g	≈ 25 g
Huevos 3 unidades	≈ 19 g
Lentejas 1 taza, cocidas	≈ 18 g
Yogur griego natural 1 envase de 170 g	≈ 17 g

Valores aproximados, de las tablas de composición del USDA.

Ojo

Si tienes una enfermedad renal, pregunta a tu médico cuánta proteína te conviene antes de aumentarla.

4 Las preguntas más urgentes

1 ¿A qué edad debo empezar a preocuparme?

La prevención ideal empieza entre los 35 y los 40 años, cuando la pérdida arranca sin que se note. Pero nunca es tarde: a los 65 o a los 75, el beneficio de empezar hoy es inmediato.

2 ¿Necesito suplementos o proteína en polvo?

No de forma obligatoria. La comida real es siempre la primera opción. En personas con poco apetito o problemas digestivos un suplemento puede ser útil, pero que lo indique y lo siga tu médico.

3 ¿Cómo sé si ya perdí fuerza?

Si te cuesta levantarte de una silla sin apoyarte, subir 10 escalones sin parar por cansancio en las piernas, o te has caído sin un tropiezo claro en el último año, pide una valoración de tu fuerza.

Autoprueba: la silla cronometrada

Siéntate en una silla firme apoyada contra la pared, con los brazos cruzados sobre el pecho. Levántate del todo y vuelve a sentarte 5 veces, lo más rápido que puedas con seguridad, y cronométralo. Mejor con alguien cerca.



TU MÉDICO PUEDE MEDIR · CUESTIONARIO SARC-F

Cinco preguntas sobre fuerza, caminar, levantarse, subir escaleras y caídas. [EWGSOP2](#)

TU MÉDICO PUEDE MEDIR · FUERZA DE AGARRE

Con un dinamómetro. Baja si es menor de 27 kg en hombres o de 16 kg en mujeres. [EWGSOP2](#)

Punto clave

Apunta tu tiempo hoy y repite la prueba dentro de un mes: es la forma más sencilla de ver que el plan funciona.

Qué puedo hacer hoy

- ☐ Levantarme 10 veces de la silla, sin brazos, antes de cada comida.
- ☐ Añadir una porción de proteína a mi desayuno.
- ☐ Subir escaleras y cargar mis bolsas cuando pueda.
- ☐ Cronometrar 5 levantadas de la silla y apuntar el tiempo para compararlo dentro de un mes.
- ☐ Si me he caído este año o me cuesta levantarme sin apoyo, pedir una valoración a mi médico.
- ☐ Compartir esta guía con alguien que la necesite.

TARJETA DE BOLSILLO · RECORTA POR LA LÍNEA



Sarcopenia: lo esencial

Dr. Talyz · drtalyz.com

3-8 %

Músculo que se pierde por década desde los 30 si no haces nada.

10 x

Levántate de la silla sin brazos antes de cada comida.

25-30 g

De proteína en cada comida, no toda en la cena.

2 días

De fuerza a la semana como mínimo: bandas, mancuernas o tu peso.

15 s

Si tardas más en levantarte 5 veces de la silla, consulta.

Fuentes

1. **Cruz-Jentoft AJ y col.** Consenso europeo sobre sarcopenia (EWGSOP2). Age Ageing. 2019;48:16-31. academic.oup.com
2. **Bauer J y col.** Proteína en personas mayores (PROT-AGE). J Am Med Dir Assoc. 2013;14:542-559. jamda.com
3. **Organización Mundial de la Salud.** Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020. who.int
4. **Volkert D y col.** Guía ESPEN de nutrición e hidratación en geriatría. Clin Nutr. 2019;38:10-47. espen.org
5. **Volpi E y col.** El músculo con la edad. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004;7:405-410. journals.lww.com
6. **Fiatarone MA y col.** Entrenamiento de fuerza en nonagenarios. JAMA. 1990;263:3029-3034. jamanetwork.com
7. **Tiedemann A y col.** Pruebas de movilidad para predecir caídas. Age Ageing. 2008;37:430-435. academic.oup.com



Sigue aprendiendo en el canal

Anatomía, enfermedad y tratamiento explicados en 3D, con la evidencia a la vista. Las imágenes de esta guía salen de los videos «Sarcopenia», «Artrosis de rodilla» y «Fragilidad ósea con el tiempo».

youtube.com/@DrTalyz

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Antes de cambiar mucho tu ejercicio o tu alimentación, sobre todo si tienes alguna enfermedad, consúltalo con tu médico.