

Rehabilitación en Sarcopenia

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Iliana Rodríguez-Mesa De La Barrera
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com.

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su Médico Rehabilitador.

¿Por qué se necesita rehabilitación cuando hay Sarcopenia?

El objetivo de la rehabilitación en la Sarcopenia es mejorar la calidad y fuerza muscular que entorno permite mantener independencia, funcionalidad y mejor la calidad de vida.

Objetivo

- Evitar la pérdida de masa y fuerza muscular
- Disminuir el riesgo de caídas
- Mantener la independencia y funcionalidad

Prevención

- Alimentación balanceada con consumo de proteínas de mas o menos 30 g en cada comida - desayuno, almuerzo y cena.
- Vitamina D3
 - Tomar sol por 15 a 20 minutos entre 10 am y 3 pm con exposición de brazos y piernas
 - Si hay evidencia de deficiencia pueda que requiera suplementación
- Realizar ejercicios
 - Aeróbico 30 minutos diarios
 - Resistencia 2 a 3 días por semana
 - Flexibilidad 3 dias a la semana

Guía ejercicios en casa

AERÓBICO

- Caminar
- Bailar
- Marchar

RESISTENCIA

(puede ser con una pequeña pesa de 1 a 2 libras, ligas o solo su peso corporal)

Mantenga la posición por 1 segundo.
Inhale mientras baje lentamente los brazos o piernas
Repita 10-15 veces
Descanse por 1 a 2 minutos
Repita 10-15 veces más o con la otra pierna



FLEXIBILIDAD

- Mantener la posición por 30 segundos, alternando pierna o brazo si es el caso.
- Repetir 3 a 5 veces
- Puede sentir tensión pero no debe ser doloroso, recuerde respirar.



Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted o su familiar tenga mayor discapacidad motora.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena si usted o su familiar cursa con fatiga, debilidad, muchas caídas, disminución de fuerza o masa muscular acuda a su médico rehabilitador para recibir su tratamiento integral (medicamentos, terapia física, terapia ocupacional)
- Si usted o su familiar es positivo por COVID19, NO realice estos ejercicios hasta que cumpla su tiempo de aislamiento físico o ya esté recuperado y tenga el visto bueno de su médico.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

Dennison, E. M., Sayer, A. A., & Cooper, C. (2017). Epidemiology of sarcopenia and insight into possible therapeutic targets. *Nature Reviews Rheumatology*, 13(6), 340–347.

Kirk D, Zanker J, Duque G. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 2020.

<https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores>

<https://go4life.nia.nih.gov/exercise-type/flexibility/>

