

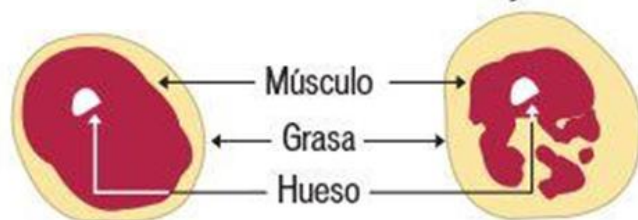
Al paso del tiempo

Con la edad se va perdiendo masa muscular (condición conocida como sarcopenia), se debilitan los huesos, la piel se vuelve más delgada y los depósitos de grasa cambian en el cuerpo.

Características

En este corte transversal se muestra cómo aumenta la grasa intermuscular y disminuye el músculo.

Adulto de 21 años Adulto mayor de 63



El músculo es importante porque:

- > Da fuerza.
- > Brinda energía.
- > Sirve para la movilidad.
- > Da soporte al esqueleto.

Aumenta la grasa abdominal subcutánea y visceral.



24% de la masa muscular se pierde entre los 40 y los 70 años.

8-15% disminuye la masa muscular cada década tras los 70 años.

Pierde masa muscular.



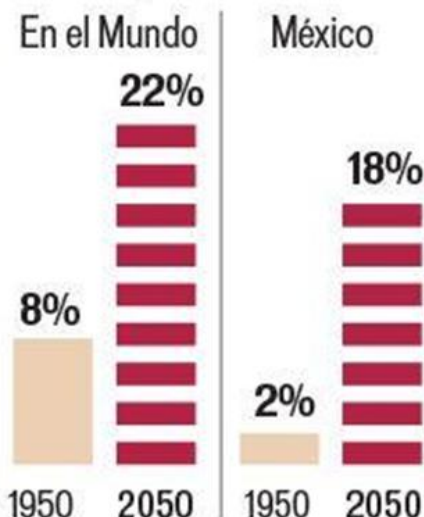
De la población de adultos mayores del País

30% tiene sarcopenia

20% fragilidad

5% ya son dependientes

Proyección de la población mayor de 65 años:



Para una vejez sana se requiere:

- > Buena nutrición
- > Actividad física regular
- > Actividades mentales estimulantes
- > Participar en círculos sociales
- > Evitar fumar