

## SARCOPENIA (2/4). MÁS ALLÁ DE UN SÍNDROME GERIÁTRICO. ¿QUÉ DEBO SABER?

*Autor: Ana Suero (Médico geriatra del programa transversal de cardiogeriatría del hospital universitario Puerta de Hierro de Majadahonda)*

*Fecha de publicación: 03/03/2022*

*Patología: Miscelanea / Categoría: Geriatría*

*Tiempo de lectura: 2 minutos*

<https://www.carprimaria.com/leer-miscelanea/sarcopenia-geriatria-cardiolog%C3%ADa>



La sarcopenia se puede clasificar según la causa:

- **sarcopenia primaria:** aquella consecuencia de los cambios fisiológicos relacionados con la edad,
- **sarcopenia secundaria:** aquella relacionada con otros factores, de origen multifactorial.

El grupo de trabajo **European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)** clasifica la sarcopenia en tres estadios:

- ❖ **Pre-sarcopenia:** pérdida de masa muscular sin impacto en la fuerza o capacidad funcional.
- ❖ **Sarcopenia:** pérdida de masa muscular, asociada a disminución de fuerza muscular y/o capacidad funcional.
- ❖ **Sarcopenia severa:** pérdida de masa muscular, asociando tanto a disminución de la fuerza muscular como a disminución de la capacidad funcional.

### DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de sarcopenia comienza con el cribado que se realiza a través del cuestionario **SARC-F**, que es un test con baja sensibilidad y alta especificidad. Está constituido por 5 ítems, con una puntuación de **0 a 5**:

- Fuerza: ¿qué dificultad tiene para llevar o cargar 4.5 kg? Ninguna **0**, alguna **1**, mucha **2**
- Asistencia para caminar: ¿qué dificultad tiene para cruzar caminando por un cuarto? Ninguna **0**, alguna **1** y mucha **2**
- Levantarse de una silla: ¿Qué dificultad tiene para levantarse de una silla? Ninguna **0**, alguna **1** y mucha **2**
- Subir escaleras: ¿Qué dificultad tiene para subir 10 escalones? Ninguna **0**, alguna **1** y mucha **2**
- Caídas: ¿Cuántas veces se ha caído en el último año? Ninguna **0**, de 1 a 3 veces **1**, 4 o más veces **2**

Un score de **0-3**: bajo riesgo de sarcopenia. **≥ 4**: presencia de sarcopenia.

Tras el cribado, los pacientes con presencia de sarcopenia pasarán a la valoración de las siguientes variables:

- **Valoración de la fuerza muscular:** el estudio se realiza a través de la dinamometría (*dinamómetro de presión manual en la mano dominante*), con los siguientes puntos de corte para indicar baja fuerza muscular: **≤ 27 kg en hombres** y **≤ 16 kg en mujeres**.
- **Valoración de la función muscular:** los instrumentos utilizados serían **test UP and Go** (*tiempo transcurrido desde que el paciente se levanta de la silla, recorre 3 metros y vuelve a la silla a sentarse; punto de corte en 20 segundos*) y luego el **Short Physical Performance Battery (SPPB)** (ver ilustración 1). La puntuación iría de **0-3**: discapacidad, **4-6** frágil, **7-9** prefrágil y **10-12** robusta.
- **Valoración de masa muscular:** para ello se utiliza la tomografía computerizada, la resonancia magnética, la desintometría ósea o absorciometría de rayos X de energía dual (*DXA*) y la impedancia bioeléctrica (*BIA*).

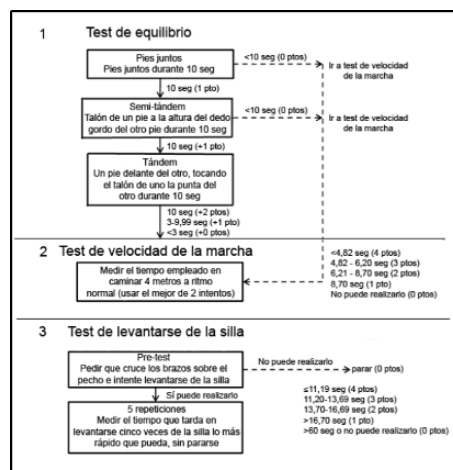


Ilustración 1. SPPB

## REFERENCIAS

[Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. \*Age and Ageing\*, 48\(1\), 16–31.](#)

M