

Cuando hueso y músculo se pierden juntos

La osteosarcopenia es la combinación de sarcopenia (pérdida de músculo) y osteoporosis (pérdida de hueso). Van de la mano y, juntas, aumentan el riesgo de caídas y fracturas en personas mayores.

QUÉ ES



Pérdida de músculo

Sarcopenia asociada a la edad.



Pérdida de hueso

Osteoporosis en paralelo.



Van juntas

Comparten mecanismos y factores.



Riesgo de caídas

Aumenta el riesgo de fracturas.



Prevenible

Los hábitos ayudan a frenarla.



Autonomía

Su prevención protege la independencia.

La osteosarcopenia debe valorarse por un profesional. La buena noticia es que músculo y hueso responden a los mismos estímulos: proteína suficiente, ejercicio de fuerza y nutrientes clave como calcio y vitamina D. La prevención empieza mucho antes de la vejez.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo prevenirla

Estas orientaciones generales ayudan a cuidar músculo y hueso a la vez.

ORIENTACIONES GENERALES



Proteína suficiente

Repartida a lo largo del día.



Ejercicio de fuerza

El mejor estímulo para músculo y hueso.



Calcio y vitamina D

Claves para el hueso.



Dieta variada

Aporta otros nutrientes implicados.



Evitar caídas

Fuerza y equilibrio las previenen.



Cuanto antes

La prevención empieza pronto.

Esta ficha es divulgativa. La valoración y el abordaje de la osteosarcopenia corresponden al equipo médico. La nutrición y el ejercicio son pilares que se personalizan según cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.