

¡El objetivo es cuidar su masa muscular!



¿Sabía que cuando pierde peso, podría estar perdiendo músculo¹?



El peso corporal no es la medida más importante cuando hablamos de salud, cuidar la masa muscular es un objetivo más valioso

¿Por qué el músculo²?

Tenemos músculos que ayudan a que nuestro corazón lata



Músculos que ayudan a movernos



Músculos que ayudan a masticar y deglutir alimentos



Músculos que ayudan a respirar



Si no cuidamos el músculo, podemos llegar a tener diferentes consecuencias como³...



Mayor riesgo de caídas y fracturas



Menor independencia para las rutinas diarias



Incontinencia urinaria



Mayor riesgo de hospitalización, mayor duración de la misma y aumento de complicaciones



Menor cicatrización de heridas



Menor supervivencia

¿Cómo identificar que está perdiendo masa muscular⁴?



Pérdida de fuerza para alzar cosas



Fatiga al caminar distancias cortas



Adelgazamiento de las piernas



Dificultad para masticar sin tener problemas dentales



Y entonces: ¿Cómo cuidar la masa muscular⁵?

¿Cuántos alimentos fuente de proteína come al día?

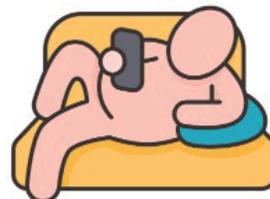
Carnes, aves, pescados, huevos, lácteos



Incluya un alimento que aporte proteína en el desayuno, almuerzo y cena

¿Cuánto movimiento realiza en el día?

Permanecer quieto la mayor parte del día afecta la masa muscular



Aumente el movimiento: camine por lo menos 30 minutos al día al ritmo que le resulte cómodo, haga estiramientos y ejercicios con su propio peso

Consulte con un fisioterapeuta

¿No tiene apetito?



Haga cremas de verduras y licúe el alimento que aporta proteína. Si la inapetencia continúa durante más de una semana, consulte con un nutricionista



Dependiendo del caso, puede requerir un suplemento nutricional

¿No descansa bien?



Es necesario tener un buen descanso para el mantenimiento de la masa muscular

Procure comer al menos 2 horas antes de dormir, evite las pantallas por lo menos 1 hora antes de acostarse y asegure que su habitación esté totalmente oscura

Referencias:

1) Cava E, et al. Adv Nutr. 2017;8(3):511-519. 2) Frontera WR, et al. Calcif Tissue Int. 2015;96(3):183-195. 3) Prado CM, et al. Clin Nutr. 2022;41(10):2244-2263. 4) Cruz-Jentoft AJ, et al. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. 5) Robinson S, et al. Am J Clin Nutr. 2023;118(5):852-864.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educacional, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.