



Fatiga, caminar lento o falta de fuerza pueden ser algunos factores determinantes de sufrir sarcopenia, una enfermedad que afecta al 10% de los mayores de 65 años y que centra el último estudio del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE), que se realiza en colaboración la USAL y la Escuela de Enfermería de Zamora y que necesita de la participación de los zamoranos.



Un grupo de personas mayores descansa junto a la iglesia de Santiago del Burgo, en la calle Santa Clara. | Ana Burrieza

Mayores de 65 años ayudarán a hallar un tratamiento contra la sarcopenia

El estudio del CENIE, con la Escuela de Enfermería, busca zamoranos para investigar una enfermedad que afecta al 10% de esta población

B. Blanco García

Se define como una pérdida progresiva de la masa y la función de los músculos y se debe a la edad, un estilo de vida sedentario, problemas de nutrición o algunas enfermedades. La sarcopenia centra el último estudio del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE), que vuelve a buscar en Zamora población diana para desarrollar este programa, con la ayuda de la Universidad de Salamanca y especialmente de la Escuela de Enfermería de Zamora, que será la encargada de hacer el cribado inicial de los participantes, para descubrir cuántos de ellos sufren realmente sarcopenia y puedan continuar en el estudio.

Estas pruebas previas, que tienen una duración de una hora, consisten en comprobar la masa muscular o estimar la fuerza y el rendimiento físico con tareas sencillas como caminar o levantarse y sentarse de una silla, además de una batería de preguntas sobre la calidad de vida.

“En cuanto se nos presentó el proyecto, no dudamos en aceptar participar, porque se trata de una metodología impecable y porque es algo positivo para la población mayor de 65 años de Zamora”, valoró la directora de la Escuela de Enfermería, María José Feroso.

La investigadora principal, Elisabeth Sánchez, del Hospital Universitario Ramón y Cajal, explicó que la sarcopenia afecta al 10% de la población mayor de 65 años. “Si



Presentación del estudio médico en el salón de actos del Campus Viriato, con los principales actores. | Ana Burrieza

tenemos en cuenta que en Zamora hay alrededor de 15.000 personas por encima de esa edad, podríamos encontrar unas 1.500 personas con la enfermedad para trabajar con ellas”, calculó

La investigadora explicó que muchas de las personas que sufren sarcopenia lo desconocen “y tienen un mayor riesgo de fallecer y de presentar algún tipo de dependencia. Se trata de una enferme-

dad progresiva y generalizada, que conlleva un aumento del riesgo de discapacidad, además de más posibilidades de sufrir caídas, fracturas y hospitalizaciones. Con una medición de la fuerza y de la masa muscular se puede diagnosticar”, afirma.

El proyecto, que cuenta con un presupuesto inicial de 100.000 euros, se presentó ayer en el Campus Viriato de Zamora, donde el direc-

tor de la Fundación General de la USAL, Óscar González, recordó que este tipo de trabajos se enmarcan dentro de la iniciativa Juntos Damos Más Vida a Zamora, que cuenta con la ciudad como lugar para desarrollar distintas iniciativas “para poner en marcha modelos de calidad de vida para personas mayores, porque ya que se vive ahora muchos más años, que se haga con todas las garantías”, propuso.

Ejercicio y nutrición como alternativas contra la enfermedad

Una vez que hay un pronóstico de sarcopenia en los participantes en el estudio —tras las pruebas que se realizan en la Escuela de Enfermería de Zamora— llegaría la segunda fase del programa, donde durante tres meses se les ofrece un proceso no farmacológico basado en algo tan sencillo como la alimentación y el ejercicio. “Ese es el mejor tratamiento”, subraya Elisabeth Sánchez, quien explica que con este proceso se comprobará después la eficacia de la intervención diseñada “para analizar cómo mejora el músculo”.

Para esta fase se cuenta con especialistas tanto en nutrición como en fisioterapia y deporte, que han elaborado un programa que deberán seguir los participantes en el estudio “de carácter pragmático”.

Hasta el momento, han participado en el proyecto 73 personas y de ellas han aparecido tres con sarcopenia que acaban de iniciar esta segunda fase. Pero como el objetivo del estudio es llegar a todos los posibles pacientes zamoranos, se ha elaborado una campaña de captación en la que se anima a los mayores de 65 años a formar parte de este programa, que cuenta con todas las medidas sanitarias y de seguridad que requiere la situación actual.

Los interesados pueden ponerse en contacto a través del teléfono 698.937.934 o escribiendo un correo electrónico a la dirección info@zamoramasvida.org indicando que quieren participar.