

## Categorías y estadios de la sarcopenia

**Tabla 2. Categorías de sarcopenia según la causa**

<b>Sarcopenia primaria</b>	
Sarcopenia relacionada con la edad	Ninguna otra causa evidente salvo el envejecimiento
<b>Sarcopenia secundaria</b>	
Sarcopenia relacionada con la actividad	Puede ser consecuencia del reposo en cama, sedentarismo, decondicionamiento y situaciones de ingravidez
Sarcopenia relacionada con enfermedades	Se asocia a un fracaso orgánico avanzado (cardíaca, pulmonar, hepática, renal, cerebral), enfermedades inflamatorias, neoplasias o enfermedades endocrinas
Sarcopenia relacionada con la nutrición	Es consecuencia de una ingesta dietética insuficiente de energía y/o proteínas como ocurre en caso de malabsorción, trastornos digestivos o uso de medicamentos anorexígenos

La sarcopenia es una enfermedad con muchas causas y resultados variables. En algunas personas puede identificarse una causa clara y única de sarcopenia. En otros casos no se puede aislar una causa evidente. Por tanto, las categorías de sarcopenia primaria y secundaria pueden ser útiles en la práctica clínica.

La sarcopenia primaria (o relacionada con la edad) se considera de esta manera cuando no hay ninguna otra causa evidente salvo el envejecimiento, mientras que se considera 'secundaria' cuando hay una o varias otras causas evidentes (Tabla 2). En muchas personas de edad avanzada, la etiología de la sarcopenia es multifactorial por lo que quizá no sea posible identificar cada caso como afectado por una enfermedad primaria o secundaria. Esta situación está en consonancia con el reconocimiento de la sarcopenia como un síndrome geriátrico polifacético.

La estadificación de la sarcopenia, como reflejo de su gravedad, es un concepto que puede ayudar a orientar su tratamiento clínico. El EWGSOP propone una estadificación conceptual en 'presarcopenia', 'sarcopenia' y 'sarcopenia grave' (Tabla 3).

**Table 3. Estadios conceptuales de la sarcopenia según el EWGSOP**

Estadio	Masa muscular	Fuerza muscular	Rendimiento físico
Presarcopenia	↓		
Sarcopenia	↓↓	↓	Or ↓
Sarcopenia grave	↓↓↓	↓	

El estadio de 'presarcopenia' se caracteriza por una masa muscular baja sin efectos sobre la fuerza muscular ni el rendimiento físico. Este estadio solo puede identificarse mediante técnicas que miden la masa muscular con exactitud y en comparación con poblaciones normalizadas. El estadio de 'sarcopenia' se caracteriza por una masa muscular baja, junto con una fuerza muscular baja o un rendimiento físico deficiente. 'Sarcopenia grave' es el estadio que se identifica cuando se cumplen los tres criterios de la definición (masa muscular baja, menor fuerza muscular y menor rendimiento físico). Es posible que la identificación de los estadios de la sarcopenia ayude a seleccionar tratamientos y a establecer objetivos de recuperación adecuados. La estadificación también puede respaldar el diseño de estudios de investigación que se centren en un estadio concreto o en cambios de estadios a lo largo del tiempo.

**Fuente:** Alfonso Cruz y cols. **"Sarcopenia: consenso europeo sobre su definición y diagnóstico"** Age and Ageing Reimpresión de Julio 2010 Volumen 39 Número 4 pp 414

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)