

**"1864 - 2024 - Centésimo Sexagésimo
Aniversario del Nacimiento de Ramallo"**

RESOLUCIÓN N°: 3224/24.-

Ramallo, 26 de Diciembre de 2024.-

VISTO:

La Sarcopenia se da en el envejecimiento la pérdida de la masa muscular; y

CONSIDERANDO:

Que la Sarcopenia es una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, caracterizado por una disminución de la masa, fuerza y función muscular asociada al proceso de envejecimiento que impacta negativamente la funcionalidad y la salud del adulto mayor aunque existen casos en los que su aparición es más temprana a causa del sedentarismo;

Que la masa muscular se pierde de forma gradual a partir de los 30 años acelerando el proceso a partir de los 60 años y puede llevar al paciente a la discapacidad y falta de independencia, además de aumentar el riesgo de caídas y fracturas o lesiones. Además de una pérdida de masa muscular se produce un aumento del tejido graso, lo cual aumenta el riesgo de hipertensión, obesidad o diabetes;

Que la sarcopenia tiene un origen complejo y multifactorial, donde la inactividad física es uno de estos factores producto de un estilo de vida sedentario o por una inactividad física "forzada" debido a una enfermedad, discapacidad o incluso una hospitalización;

Que otras causas que pueden contribuir a su desarrollo son patologías endócrinas como la resistencia a insulina, enfermedades crónicas, sobre todo si están asociadas a procesos inflamatorios, cáncer y alteraciones en el estado nutricional;

Que las personas que padecen sarcopenia pueden presentar sensación de debilidad, cansancio o fatiga, falta de energía, problemas de equilibrio siendo habitual la dificultad para levantarse de una silla o una velocidad lenta para caminar, junto con caídas de repetición. También pueden tener pérdida de peso sin causa justificada o pérdida de masa muscular;

Que los criterios de evaluación para hacer el diagnóstico se propone considerar la medición de la masa muscular disminuida, la fuerza muscular disminuida y la capacidad física disminuida donde el paciente debe realizar test físicos para medir la fuerza muscular y el rendimiento físico así como pruebas de imagen (ecografía, TC, RM, DXA..) con el fin de cuantificar la masa muscular;

Que el tratamiento se basa fundamentalmente en el ejercicio físico y una dieta sana. Es adecuada ingesta de calorías y proteínas como la prescripción de ejercicios de resistencia para mejorar la masa muscular, la fuerza y la función física mediante pesas, bandas de terapia elástica y el peso corporal en sí;

Que envejecer y la falta de entrenamiento deportivo dan paso a este síndrome geriátrico pero existen otros factores que favorecen su aparición como el aporte genético, factores neurológicos, envejecimiento, disminución de los niveles hormonales relacionados directamente con la masa muscular, efectos nutricionales y hábitos de vida dado que si no se ha practicado ningún tipo de actividad física a lo largo de la vida, los músculos de forma natural tienden a perder su funcionalidad;

Que el envejecimiento es un proceso vital que no se puede frenar y sus efectos están asociados a la sarcopenia pero hay otros factores que influyen en su aparición y algunos pueden prevenirse destacando por su mayor utilidad el entrenamiento físico y las medidas nutricionales;

Que el Hospital Italiano sugiere formas de prevenir y tratar la afección recomendando la ingesta diaria de proteínas puesto que se evidenció la relación entre esto y la mejor utilización del músculo de los aminoácidos de la ingesta en relación con la actividad física, también recomienda el aporte de la Vitamina D3 dado que ha

**"1864 - 2024 - Centésimo Sexagésimo
Aniversario del Nacimiento de Ramallo"**

demostrado aumentar el rendimiento celular y la disminución que esto conlleva caídas en los ancianos como asimismo sugiere programas de ejercicios que operen la resistencia;

Que en una sociedad como la nuestra la sarcopenia representa un desafío significativo para la salud y bienestar para los adultos mayores ya que su impacto va más allá de la mera pérdida de masa muscular, afectando la movilidad, la autonomía y la calidad de vida general;

**POR TODO ELLO; EL HONORABLE CONCEJO
DELIBERANTE DE RAMALLO; EN USO DE SUS ATRIBUCIONES;**

RESUELVE

ARTÍCULO 1º) Requerir al Director del Hospital Municipal "José María Gomendio" difunda ----- en los diferentes Efectores de Salud de las distintas localidades de Ramallo, la prevención y concientización acerca del "Síndrome Geriátrico Sarcopenia" enfermedad generalizada del músculo esquelético caracterizado por la disminución de la masa, fuerza y función muscular asociada al envejecimiento para prevenir la afección que perjudica a los adultos mayores y genera una desmejora en la calidad de vida.-----

ARTÍCULO 2º) Comuníquese al Departamento Ejecutivo a sus efectos.-----

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE
RAMALLO EN SESIÓN ORDINARIA DE PRÓRROGA DEL DÍA 26 DE DICIEMBRE DE
2024.-----

CRISTIAN ALEJANDRO MANSILLA
SECRETARIO
HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE



GABRIEL ADRIAN LESCANO
PRESIDENTE
HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE