

Enfermedades musculares en adultos

POLIMIALGIA REUMÁTICA

La polimialgia reumática es un trastorno inflamatorio que provoca dolor y rigidez en los músculos, especialmente en los hombros y las caderas. Por lo general, los signos y síntomas de la polimialgia reumática comienzan de manera rápida y son peores por la mañana.

Los signos y síntomas de la polimialgia reumática suelen producirse en ambos lados del cuerpo y pueden incluir los siguientes:

- Dolor en los hombros
- Dolor en el cuello, parte superior de los brazos, glúteos, caderas o muslos
- Rigidez en las zonas afectadas, particularmente por la mañana o después de estar inactivo por un largo tiempo
- Amplitud de movimiento limitada en las zonas afectadas
- Dolor o rigidez en muñecas, codos o rodillas

Se desconoce la causa exacta de la polimialgia reumática. Hay dos factores que parecen contribuir a causar este trastorno:

- Genética.
- Exposición ambiental. Esto sugiere que quizás haya un desencadenante ambiental, como un virus. Sin embargo, no hay un virus específico que haya demostrado ser la causa de la polimialgia reumática.

El tratamiento de elección son los corticoides, que generalmente suponen un control de la enfermedad en un periodo breve de tiempo. Y posteriormente, se disminuye la dosis precisando un mantenimiento durante un periodo más largo que se evaluará en las consultas sucesivas.



SARCOPENIA

La sarcopenia es una enfermedad caracterizada 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.

Causa

Las causas de esta enfermedad son el envejecimiento o la inactividad física, ya sea por no realizarla o por no poder hacer actividad física debido a una discapacidad, que este hospitalizado o alguna lesión.

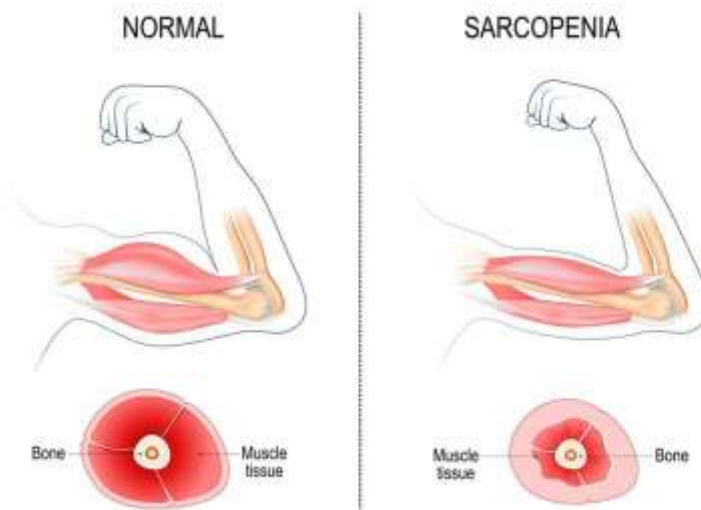
Síntomas

Las personas que padecen esta enfermedad suelen presentar sensación de debilidad, una velocidad lenta para caminar, también es frecuente que describan una pérdida de peso reciente sin causa justificada o la pérdida de masa muscular.

A la larga, el desarrollo de esta patología, puede asociarse con consecuencias adversas tales como fracturas, discapacidad física, aumento de ingresos hospitalarios, empeoramiento de la calidad de vida y mortalidad.

Tratamiento

El tratamiento de la sarcopenia se basa fundamentalmente en el ejercicio físico y una dieta sana, con una adecuada ingesta de calorías y proteínas. En cuanto al ejercicio físico se refiere a la actividad física que produzca contracción del músculo esquelético mediante el uso de resistencia externa como pesas, bandas de terapia elástica y el peso corporal en sí.



Estas enfermedades se dan: en la sarcopenia a partir de los 30 años en adelante y la polimialgia reumática es a partir de los 50 años.