

Resolución de Consejo Directivo 792 / 2024 - SAL -UNSa  
Expte.N° 729 / 2024 - SAL -UNSa - Aprobar el Curso de Extensión denominado  
"SARCOPENIA: Criterios para su detección y prevención oportuna"  
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,

03<sup>a</sup> DIC 2024

**VISTO:** El proyecto de Curso de Extensión denominado "SARCOPENIA: Criterios para su detección y prevención oportuna" presentado por el Lic. José Luis PÉREZ CAIHUARA; y,

**CONSIDERANDO:**

Que el mismo tiene como objetivos: Definir sarcopenia e identificar factores de riesgo; Comprender criterios diagnósticos de sarcopenia, propuesto por el Grupo Europeo de Trabajo sobre la Sarcopenia en Personas de Edad Avanzada y Reconocer las estrategias de prevención de la Sarcopenia centrado en la Nutrición, Actividad Física, Sueños y descanso.

Que cuenta con informe favorable del Departamento de Posgrado y de la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho N° 331-24 aconseja aprobar la mencionada actividad.

**POR ELLO:** en uso de las atribuciones que le son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 17-24 realizada el 05/11/24)

**RESUELVE**

**ARTÍCULO 1º.** – Aprobar el Curso de Extensión denominado "SARCOPENIA: Criterios para su detección y prevención oportuna", que se realizará el día 15 de noviembre, en forma sincrónica y de manera asincrónica el día 18 al 20 de noviembre del corriente año.

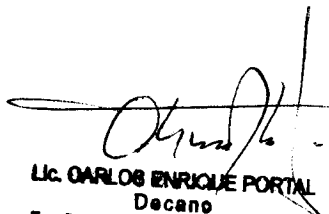
**ARTÍCULO 2º.** - Estipular que la actividad se desarrollara de acuerdo a las especificaciones detalladas el ANEXO de la presente.

**ARTÍCULO 3º.** - Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Lic. José Luis Pérez Caihuara, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

  
Mga. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



  
Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa

**ANEXO**

**Tipo de actividad:** Curso.

**"SARCOPENIA: CRITERIOS PARA SU DETECCIÓN Y PREVENCIÓN OPORTUNA"**

**Modalidad:** Virtual.

**Duración y fecha:** El curso está planificado para tener una duración de 6 horas. Se desarrollará de forma sincrónica, el día 15 de noviembre de 2024 a través de la plataforma zoom con un total de 240 minutos (17 a 21 hs). Luego, se prevé el desarrollo de actividades asincrónicas para los días 18 al 20 de noviembre (120 minutos).

**Director:**

· Lic. Pérez Caihuara, José Luis. DNI 31.284.437. Email: [joseluisperezcaihuara@gmail.com](mailto:joseluisperezcaihuara@gmail.com)

**Co Director**

· Mgs. Soledad Marilina Elizabet. DNI: 27.699.731. Email: [yapurasoledad@gmail.com](mailto:yapurasoledad@gmail.com)

**Equipo coordinador:**

- Esp. María del Carmen Herrera. DNI: Email: [13mdche@gmail.com](mailto:13mdche@gmail.com)
- Bioq. Viviana Heredia, D.N.I: 16664031, Email: [bioquim\\_2011@hotmail.com](mailto:bioquim_2011@hotmail.com)
- Esp. Ángela Milagro Vargas. DNI: 23.953.784. Email: [vangelamilagro@yahoo.com.ar](mailto:vangelamilagro@yahoo.com.ar)
- Mgs. Juan Sergio Escalante. DNI: 21.792.097. Email: [los\\_gemelos\\_07@hotmail.com](mailto:los_gemelos_07@hotmail.com)

**Disertantes:**

- Mgs. Soledad Marilina Elizabet. DNI: 27.699.731. Email: [yapurasoledad@gmail.com](mailto:yapurasoledad@gmail.com)
- Esp. Viviana Rossanna Méndez. DNI: 23.749.619. Email: [virome1503@gmail.com](mailto:virome1503@gmail.com)
- Lic. Romina Débora Márquez. DNI: 33.696.217. Email: [rominadeboramarquez@gmail.com](mailto:rominadeboramarquez@gmail.com)
- Lic. Pedro Ceferino Gutiérrez Arapa. DNI:32.631. Email: [pcqutierrez@ucasal.edu.ar](mailto:pcqutierrez@ucasal.edu.ar)
- Esp. Ángela Milagro Vargas. DNI: 23.953.784. Email: [vangelamilagro@yahoo.com.ar](mailto:vangelamilagro@yahoo.com.ar)

**Docentes tutores:**

- Esp. María del Carmen Herrera. DNI: Email: [13mdche@gmail.com](mailto:13mdche@gmail.com)
- Esp. Viviana Rossanna Méndez. DNI: 23.749.619. Email: [virome1503@gmail.com](mailto:virome1503@gmail.com)
- Esp. Mirta Inés Vilte. DNI: 29.092.305, correo electrónico: [mivia3164@gmail.com](mailto:mivia3164@gmail.com)
- Lic. Romina Débora Márquez. DNI: 33.696.217. Email: [rominadeboramarquez@gmail.com](mailto:rominadeboramarquez@gmail.com)
- Lic. José Luis Pérez Caihuara. DNI 31.284.437. Email: [joseluisperezcaihuara@gmail.com](mailto:joseluisperezcaihuara@gmail.com)
- Lic. José Horacio Alancay. DNI: 32.514.861. [alancay.jh@gmail.com](mailto:alancay.jh@gmail.com)
- E.U. Celso Diego Alejandro Farfán. DNI: 41.829.199. Email: [farfancelso4@gmail.com](mailto:farfancelso4@gmail.com)

**Destinatarios:** Estudiantes de las carreras de Nutrición, Enfermería, Medicina, Profesorado de educación física.

**Cupo mínimo:** Se prevé un cupo mínimo de 100 asistentes.

**Carga Horaria:** 6 horas reloj.

**Cronograma:** Se presenta cronograma, detallando los momentos, hora, tema, disertante, fecha y carga horaria.



Momentos	Hora	Tema	Disertante	Fecha	Carga horaria
I	17:00 - 17:20	Palabras de bienvenida	Equipo Coordinador	15/11/24	20 minutos
II	17:20- 18:00	-Sarcopenia: Definición -Factores de riesgo. -Criterio diagnóstico de sarcopenia según el Grupo Europeo de Trabajo en Sarcopenia en Personas Mayores.	Mgs. Soledad Yapura	15/11/24	40 minutos
	18:00- 18:30	Estrategias de prevención: nutrición	Lic. Viviana Méndez Lic. Romina Márquez	15/11/24	30 minutos
	18:30- 19:00	Estrategias de prevención: Actividad física.	-Lic. Pedro Gutiérrez	15/11/24	30 minutos
	19:00- 19:20	Estrategias de prevención: Sueño y descanso.	-Esp. Ángela Vargas	15/11/24	20 minutos
	19:20- 19:30	Espacio para responder preguntas	Equipo disertante	15/11/24	10 minutos
19:30-19:40: Receso de 10 MINUTOS					
III	19:40- 19:45	Explicación de la actividad sincrónica a realizar	Docentes tutores	15/11/24	5 minutos
	19:45- 19:50	Conformación de grupo	Docentes tutores	15/11/24	5 minutos
	19:50- 20:50	Socialización de la actividad	Docentes tutores	15/11/24	60 minutos
IV	20:50- 20:55	Explicación de la actividad asincrónica a realizar	Docentes tutores	15/11/24	5 minutos
V	20:55- 21:00	Cierre y despedida	Equipo coordinador	15/11/24	5 minutos

Fundamentación de la propuesta:

*[Handwritten signature]*

Entre 2015 y 2050, la proporción de población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 millones hasta 2000 millones, lo que representa un aumento del 12% al 22%. El envejecimiento de la población es más rápido en la actualidad que en años precedentes (OMS, 2017).

Las proyecciones para la población Argentina para el año 2040, según el INDEC serán 52.758.477(100%) de los cuales 10.870.882 (21%) serán AM. Para la Provincia de Salta la población total será de 1.728.163 de los cuales 311.069 (18%) serán AM (INDEC, 2022). Conforme aumenta la población AM, aumentan las demandas sanitarias, determinadas principalmente por la situación de dependencia y de fragilidad propia del proceso de envejecimiento, los cuales van acompañado de enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, artritis, sarcopenia, entre otros.

La sarcopenia es una enfermedad músculo esquelética con deterioro a nivel de la función y cantidad de la masa muscular que tiene alta prevalencia en el AM, asociada con el aumento de la mortalidad y múltiples comorbilidades que repercuten en la calidad de vida (Rojas et al., 2019).

Las consecuencias son principalmente las relacionadas con la funcionalidad y la dependencia, tales como la alteración de la capacidad de marcha, caídas, y déficit de AC, lo que conlleva a una mayor incidencia de hospitalización. A mayor pérdida de masa muscular, más graves son sus consecuencias (Rexah, 2006).

En términos económicos y debidos al aumento de la prevalencia, se considera que la sarcopenia es un problema de salud pública. En cuanto a su tratamiento y prevención, las investigaciones indican que las intervenciones que combinan el ejercicio físico, principalmente de tipo anaeróbico, y nutrición, tendrían un efecto favorable, ya que permite mejorar la fuerza muscular y el rendimiento físico. Cabe destacar, que el sueño y descanso también tiene un papel fundamental en la regeneración celular, como las fibras musculares luego de realizar actividad física.

Teniendo en cuenta el nivel secundario de los niveles de prevención, las actividades del profesional de la salud están destinadas a la detección precoz y tratamiento oportuno. Es por eso, que a través del presente taller, se pretende brindar conocimientos básicos sobre la sarcopenia, su prevención y herramientas prácticas para su detección.

El presente curso es una propuesta entre las Cátedras Química Biológica Sede Central, Sede Regional Tartagal y Santa Victoria Este, en transición a Facultad Regional Multidisciplinar Tartagal, y Enfermería del Adulto y Anciano II de la Facultad Ciencias de la Salud Sede Central y el Proyecto de investigación CIUNSa Tipo A N° 2942 denominado "Fragilidad y Sarcopenia en Persona Mayores no Institucionalizadas de la Provincia de Salta, Período 2024-2027" Por medio del presente curso se pretende generar un espacio de trabajo conjunto, colaborativo, intercatedras, interinstitucional e interprofesional que permitirá articular actividades formativas en torno a un contenido que actualmente es de suma importancia en el campo de la salud.

#### **Objetivos:**

- Definir sarcopenia e identificar factores de riesgos.
- Comprender el criterio diagnóstico de sarcopenia, propuesto por el Grupo Europeo de Trabajo sobre la Sarcopenia en Personas de Edad Avanzada.
- Reconocer las estrategias de prevención de la Sarcopenia centrado en la nutrición, actividad física, sueño y descanso.

#### **Metodología:**

El curso virtual se desarrollará mediante la plataforma zoom, donde se realizará una exposición dialogada por parte de los disertantes y una actividad grupal. También, se llevará a cabo un trabajo asincrónico por medio de la plataforma google drive que será compartida a los asistentes día posterior al encuentro, a través de sus correos electrónicos.

65  
J. P. K. 2024

03 DIC 2024

**Programa de contenidos:**

- Sarcopenia. Definición. Factores de riesgo.
- Criterio diagnóstico de sarcopenia según el Grupo Europeo de Trabajo en Sarcopenia en Personas Mayores.
- Estrategias de prevención: nutrición, actividad física, sueño y descanso.

**Evaluación:**

La evaluación del curso será a través de dos actividades (sincrónicas y asincrónicas) relacionadas con los contenidos abordados. Para aprobar el curso y obtener el certificado de aprobación, los asistentes deberán cumplir con la actividad grupal sincrónica y asincrónica propuesta por el equipo coordinador.

**Financiamiento:** Sin arancel.

**Certificación:** La Facultad de Ciencias de la Salud certificará a los Disertantes, Director, Co director, Docentes Coordinadores, colaboradores y asistentes, según lo dispuesto en Resolución CD N° 345/18 (Exp.12.730/17).

Se emitirán certificados en formato digital de:

- Asistencia: a quienes asistan al encuentro sincrónico.
- Aprobación: a los asistentes que cumplan con las actividades sincrónicas y asincrónicas propuestas por los docentes tutores.

**Bibliografía:**

- Bahamondes-Ávila, C. et al. (2021) «Entrenamiento de fuerza con restricción parcial del flujo sanguíneo en adultos mayores con sarcopenia», Revista cubana de salud pública, 46(3), p. e1105. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2020.v46n3/e1105/es/> (Accedido: 13 de octubre de 2024).
- Bello, R. et al. (2009) Calidad del sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño en el Centro de Salud del Adulto Mayor. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v26n1/a08v26n1.pdf> (Accedido el 30 de septiembre de 2024).
- Boix C.; et al., (2009) Trastornos del sueño y condiciones ambientales en mayores de 65 años. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7022041/> (Accedido el 30 de octubre de 2024).
- Canepa, M. E. (2020) Ministerio de adultos mayores: Los años no pasan en vano. Independently Published.
- Carrillo-Cervantes, A. L. et al., (2022) «Sarcopenia como factor predictor de dependencia y funcionalidad en adultos mayores mexicanos», Index de enfermería, 31(3), pp. 170- 174. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962022000300007&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962022000300007&script=sci_arttext) (Accedido: 13 de octubre de 2024).
- CDC (2022) ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores?, Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm> (Accedido: 13 de octubre de 2024).
- Cruz, A. et al., (2010) "Sarcopenia: consenso europeo sobre su definición y diagnóstico. Informe del Grupo europeo de trabajo sobre la sarcopenia en personas de edad avanzada," Age and Ageing, 39, pp. 412–423. doi: 10.1093/ageing/afq034.

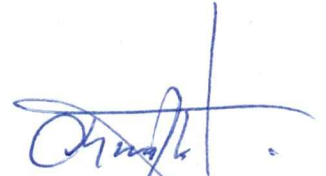


Expte.N° 729 / 2024 - SAL -UNSa

- INDEC, Instituto Nacional de Estadística y Censos de la REPUBLICA ARGENTINA (2022) INDEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina, Gob.ar. Disponible en: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema 2-41-165> (Accedido el 6 de octubre de 2024).
- OMS (2017) 10 datos sobre el envejecimiento y la salud, World Health Organization. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/> (Accedido el 6 de octubre de 2024).



Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa