

Músculo, metabolismo y hormonas: por qué la fuerza protege la salud

El músculo es un órgano de reserva que ayuda a controlar la glucosa en sangre, sostiene los huesos y la movilidad, y le permite atravesar la enfermedad y la recuperación. El entrenamiento de resistencia y una nutrición adecuada y adaptada a cada caso constituyen la base; las hormonas pueden influir en los músculos, pero no pueden reemplazar ese trabajo.



Figura 38.1. El músculo como reserva metabólica y funcional. El músculo contribuye al control de la glucosa, la movilidad, la continencia, la salud ósea, la recuperación y la independencia.

Puntos clave

- La sarcopenia puede avanzar de forma silenciosa, y un peso estable puede ocultar la pérdida de músculo.
- La pérdida de fuerza es una señal de alerta importante; la función suele revelar la reserva mejor que un escaneo.
- El entrenamiento de resistencia es el principal estímulo para mantener la fuerza.
- Las necesidades de proteínas son individuales, especialmente en la enfermedad renal crónica.
- La testosterona puede ayudar a hombres con deficiencia real, pero no sustituye al entrenamiento ni es un tratamiento para el envejecimiento normal.
- La reserva acumulada con antelación le ayuda a recuperarse de una infección, un tratamiento oncológico, una obstrucción o una cirugía.

Preguntas para su urólogo

- ¿Por qué podría estar disminuyendo mi fuerza o mi reserva física?
- ¿Podrían estar contribuyendo el sueño, la nutrición, una enfermedad, un medicamento o un problema hormonal?
- ¿Cuánta proteína es adecuada para mí, teniendo en cuenta mi función renal?

- ¿Sería apropiada la testosterona en mi caso, o estaría tratando el envejecimiento normal?
- ¿Qué medidas sencillas de fuerza o función deberíamos repetir para evaluar mi progreso?

Encuentre un urólogo cerca de usted: localurology.com · Adaptado de *A Urology Consult in a Book* (edición en español), de David Shusterman, MD, urólogo certificado. Información general, no es consejo médico. Hable con su propio médico sobre su situación.