

Más allá de la fuerza: Dinapenia y calidad de vida en mujeres adultas de ESPOL

PROBLEMA

La Dinapenia (disminución de la fuerza y función muscular), ha sido estudiada en poblaciones geriátricas. Sin embargo, en mujeres jóvenes adultas la problemática se encuentra infravalorada y poco investigada, a pesar de que factores claves como el sedentarismo, una baja ingesta proteica, alteraciones de patrones de sueño y hormonales incrementan su riesgo. En Ecuador, la carencia de estudios locales limita la detección temprana y prevención de esta condición.

OBJETIVO GENERAL

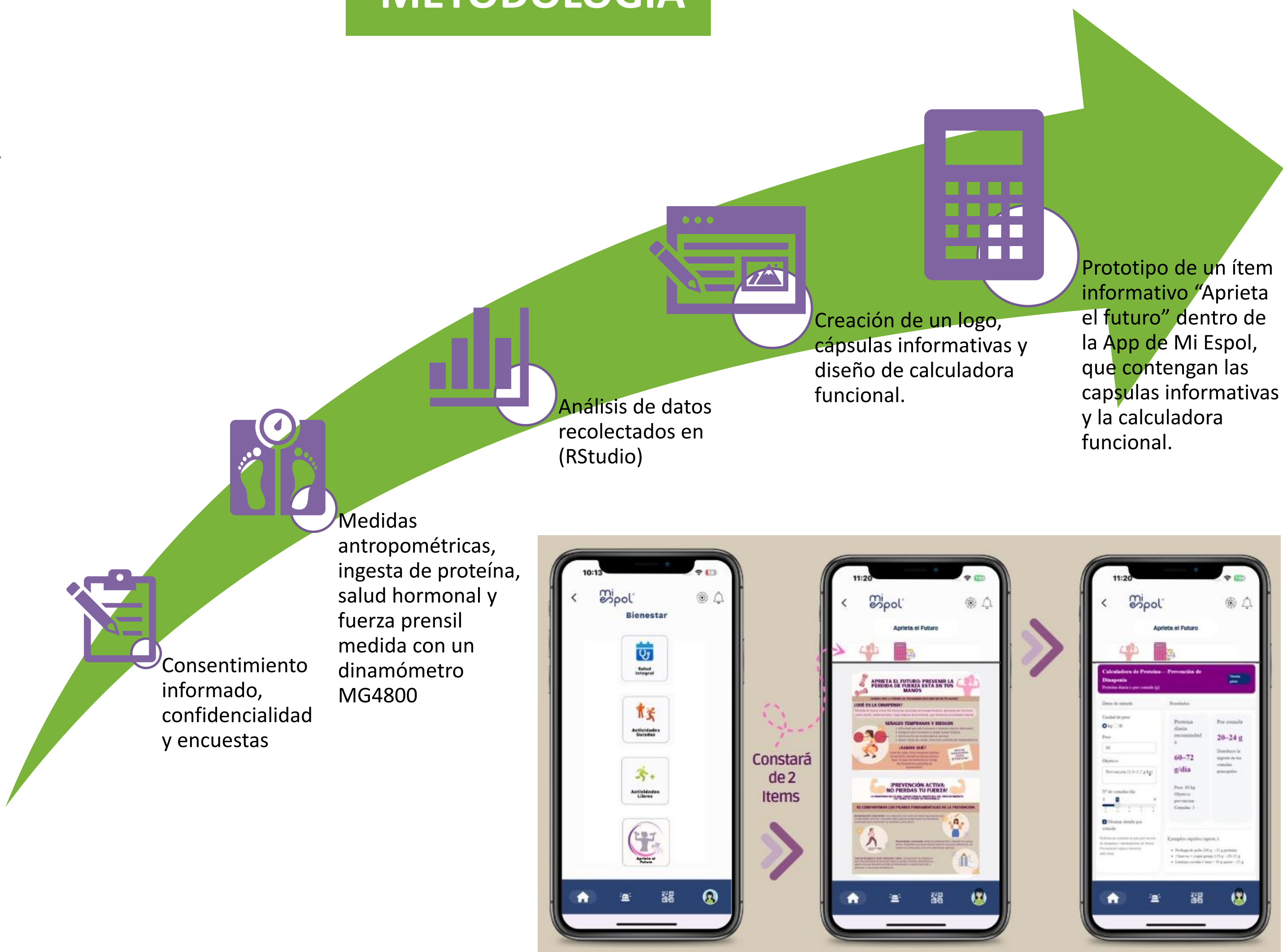
Determinar la prevalencia de dinapenia y su asociación con factores nutricionales, funcionales y de calidad de vida en mujeres adultas de la ESPOL.

PROPUESTA

Se elaboraron cápsulas informativas digitales, enfocados en la dinapenia, nutrición y actividad física. Su difusión, a través de canales oficiales como el correo institucional de Espol. Además se diseñó un módulo interactivo dentro de la aplicación institucional **Mi ESPOL**, que incluye:

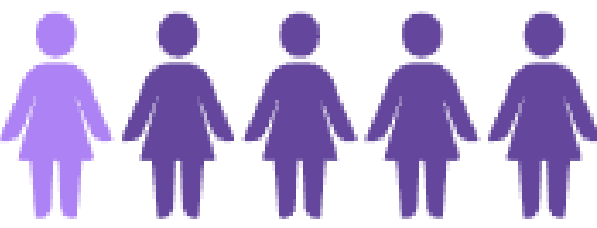
- Calculadora de requerimiento proteico individualizado.
- Capsulas informativas acerca de recomendaciones prácticas para mejorar la ingesta proteica y prevención de dinapenia.
- Consejos sobre rutinas de actividad física accesibles y adaptadas a la vida universitaria.

METODOLOGÍA



RESULTADOS

El 20,5 % indicó prevalencia de dinapenia en la población de mujeres adultas de ESPOL

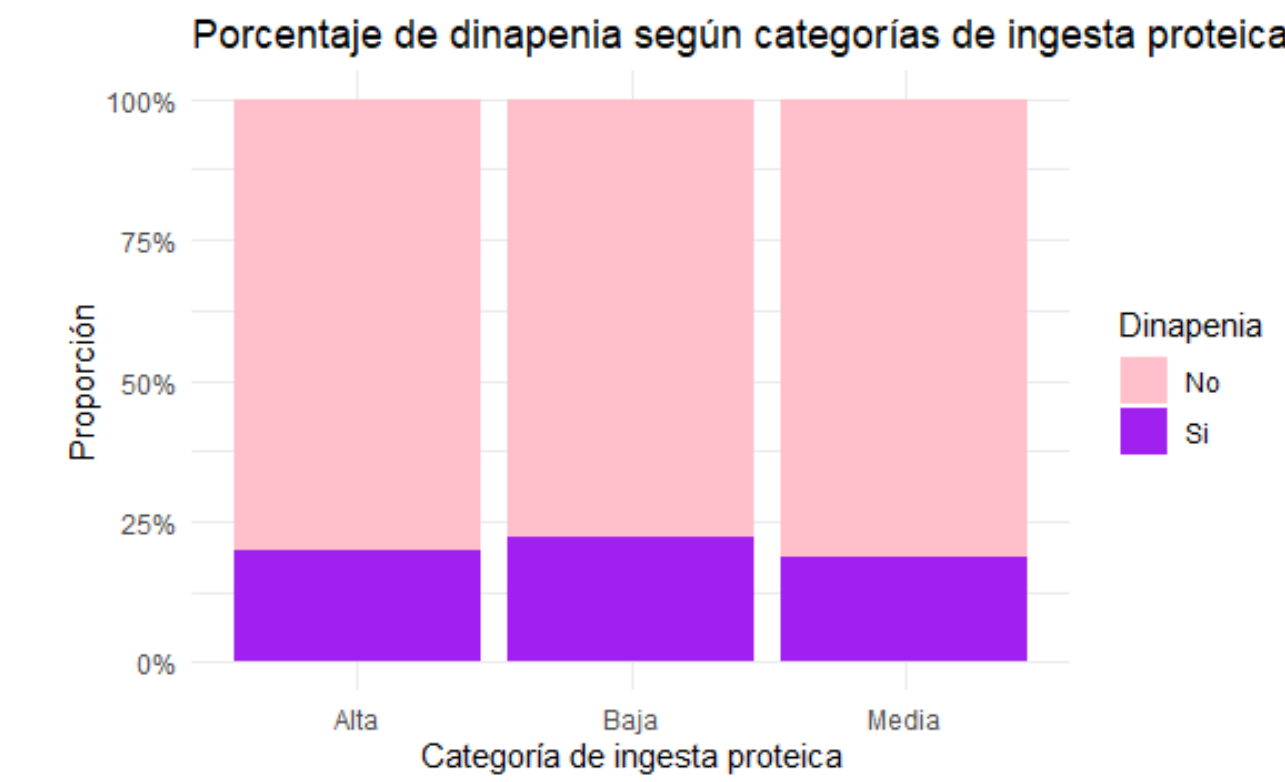


1 de cada 5 participantes tienen fuerza de prensión manual baja.

Considerando que la muestra se concentró en edades de entre 20 y 23 años.

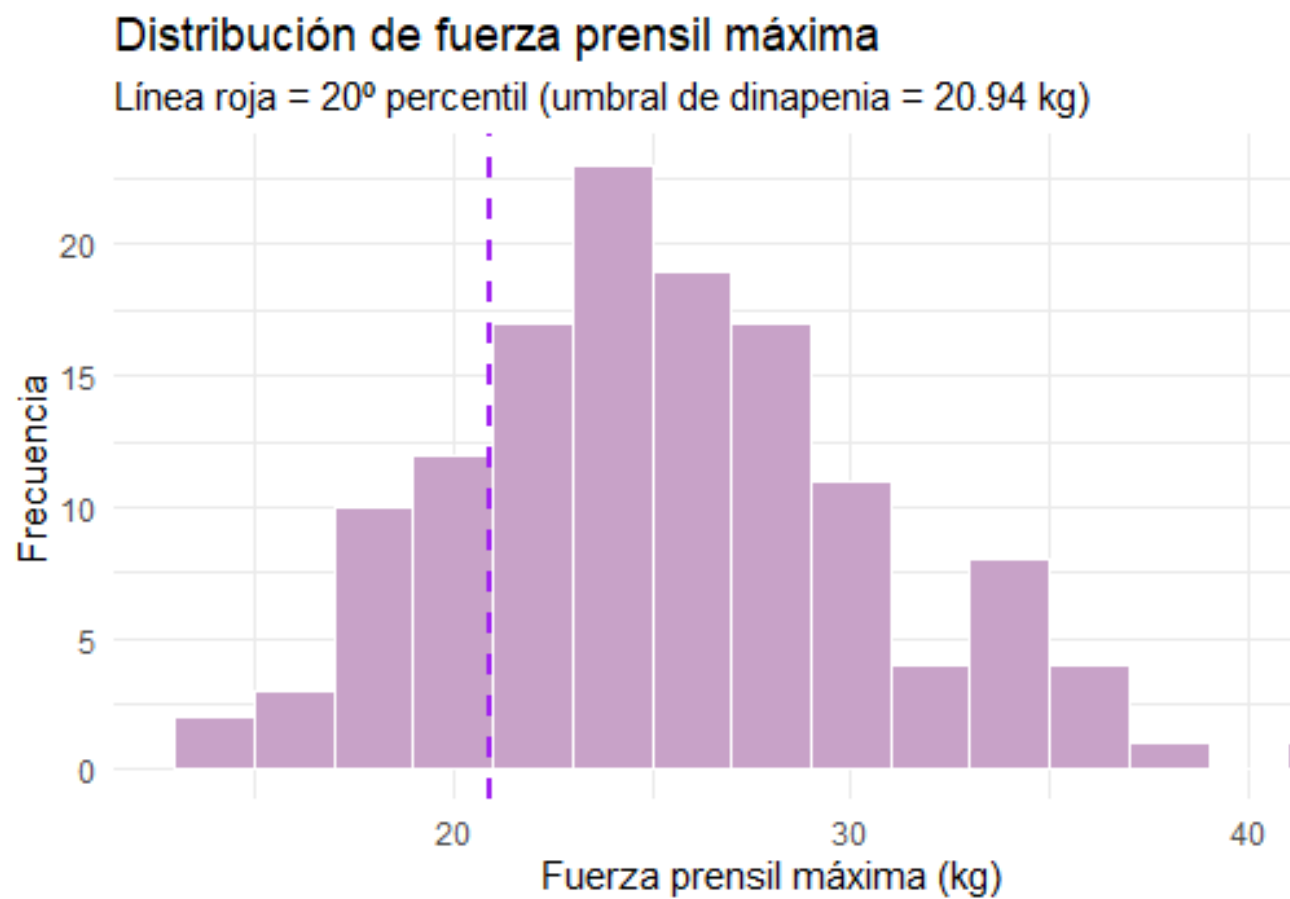
Se esperaba que tuvieran una fuerza muscular óptima, lo que sugiere la importancia de la detección temprana para prevenir la progresión de dinapenia a sarcopenia y fragilidad en la adultez media y tardía.

Dinapenia y el estado de ingesta



Los resultados muestran que la pérdida de fuerza muscular está presente de manera similar en personas con ingestas de proteína alta, media y baja

Prevalencia de dinapenia



Se evidenció que la mayoría de las mujeres se ubicó por encima del percentil 20 y una minoría presentó una fracción considerable de valores bajos, es decir, por debajo del percentil 25 y fueron clasificadas con riesgo de dinapenia

CONCLUSIONES

La prevalencia de dinapenia en mujeres adultas de ESPOL se manifestó en el **20,5%** de la población estudiada

Hay una leve tendencia que indica que la falta de ejercicio y el bajo consumo proteico podrían influir perdida de fuerza muscular.

No se estableció una asociación estadísticamente significativa entre la presencia de SOP y el riesgo de dinapenia

BIBLIOGRAFÍAS:

- Carbone, J. W., & Pasiakos, S. M. (2022). The role of dietary plant and animal protein intakes on mitigating sarcopenia risk. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 25(6), 425–429. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000855>
- Lee, D.-Y. (2024). Prevalence and Risk Factors for Hand-Grip-Determined Dynapenia in the Korean Population: A Cross-Sectional Study. *Sports*, 12(7), 187. <https://doi.org/10.3390/sports12070187>
- Sáez Moreno, M. Á., Jiménez Lorenzo, R., Lueso Moreno, M., & López-Torres Hidalgo, J. (2018). Prevalencia de dinapenia en los pacientes mayores de 65 años. *Atención Primaria*, 50(9), 567–568. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.01.004>
- Tessier, A., Wing, S. S., Rahme, E., Morais, J. A., & Chevalier, S. (2019). Physical function-derived cut-points for the diagnosis of sarcopenia and dynapenia from the Canadian longitudinal study on aging. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 10(5), 985–999. <https://doi.org/10.1002/jcsm.12462>