

# Cambios anatómicos y fisiológicos del envejecimiento del sistema muscular

Las personas empiezan a presentar cambios por el proceso de envejecimiento desde los 35 y 40 años.

## Perdida de masa muscular.

- 1 Por la disminución de tamaño y número de las fibras musculares haciendo que reduzca el tono muscular.



## La disminución de fuerza a nivel muscular.

La falta de producción de hormonas sexuales disminuye el estímulo que provoca el crecimiento de la masa muscular, dando lugar a la pérdida de fuerza y resistencia.

2

## Dificultad de movimiento corporal.

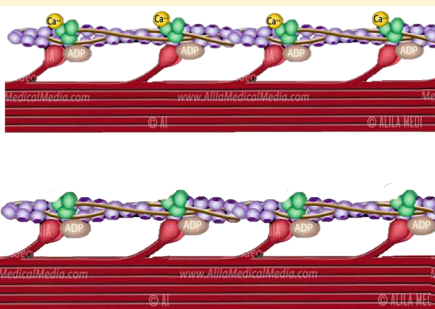
- 3 Se debe por la disminución de comunicación de la actividad nerviosa del encéfalo al músculo lo cual disminuye la liberación de acetilcolina y sus receptores que afecta a la actividad motora.



## Las contracciones musculares se vuelven más lentas.

La disminución de los impulsos nerviosos hace que el retículo sarcoplásmico no libere el suficiente calcio para que se una con la actina, lo cual altera la interacción entre miosina que afecta el proceso de contracción y relajación muscular.

4



Las proteínas contráctiles producen las contracciones musculares.

## Remplazo de tejido muscular

- 5 En algunos casos se presenta la obesidad sarcopénica que consiste en el remplazo de la masa muscular por grasa lo cual hace que la fuerza muscular sea menor.



"Tu eres tan importante para tu salud como ella lo es para ti "