

# Cambios propios del envejecimiento: sistema locomotor

---



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

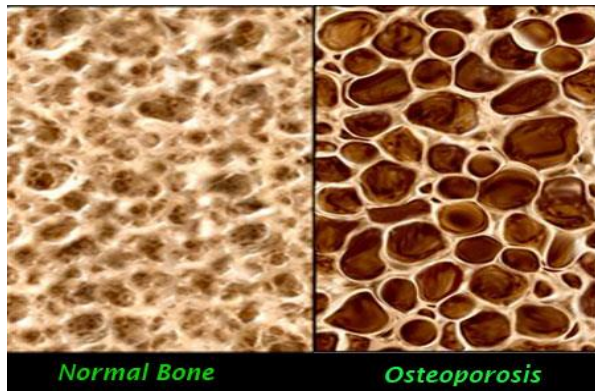
# Introducción

En este recurso encontrará información relacionada con los cambios del envejecimiento del sistema locomotor.



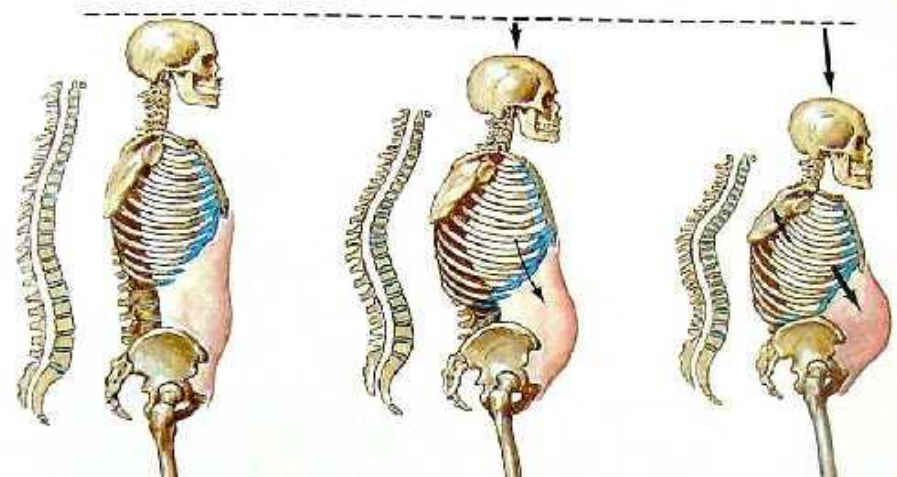
# Cambios en hueso

- Disminución de masa ósea.
- Pérdida de minerales.
- Fragilidad.
- Propensos a sufrir fracturas.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

- Deformidades: cifosis dorsal (joroba).



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



# Cambios en articulaciones

- Rigidez de tendones y articulaciones.
- Pérdida de cartílago: ocasiona dolor.
- Disminución del líquido sinovial: menos movimiento y mayor rigidez.
- Menor resistencia de ligamentos y tendones.
- Ligamentos se acortan y se hacen menos flexibles; restricción en la movilidad.



# Cambios musculares

- Pérdida de músculo.
- Disminución de la fuerza muscular.
- Pérdida funcional: aumenta en la dependencia de las PAM, en las actividades de la vida diaria.
- Fibras musculares se encogen: se acortan lo que ocasionan deformidad.
- Pérdida de tono muscular: menos contracción, el músculo es más flácido.



# Cierre

- Como se detalló en el recurso el sistema locomotor sufre cambios en la persona adulta mayor, predominantemente presentan pérdida de masa ósea y muscular. Razón por la cual, se debe tener especial cuidado y paciencia a la hora de asistir en las movilizaciones y actividades de la vida diaria, en caso de que la persona presente dolor, atrofia o acortamiento muscular.