

El club del fitness

Los ejercicios de fuerza son clave para una vejez saludable

En torno al entrenamiento de fuerza hay todavía muchos mitos que desmentir. Uno de ellos, es ligar su práctica a una edad máxima. A pesar de que es más habitual ver a personas jóvenes en el gimnasio, el trabajo de fuerza y el levantamiento de peso es igualmente beneficioso y necesario para las personas mayores. De hecho, estudios cada vez más numerosos relacionan en gran medida una mejor calidad de vida y un envejecimiento más saludable con la práctica de ejercicio físico habitual y el entrenamiento de fuerza. «No hay una edad concreta ni máxima para empezar a entrenar, de hecho cuanto antes mejor. Los hábitos saludables y activos son la mejor prevención para tener un envejecimiento saludable», resume el presidente del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramón Aiguadé.

No es un secreto para nadie que los músculos y huesos más fuertes se asocian habitualmente a una vida más larga, a una mayor calidad de vida y una mejor salud, y que, por otro lado, el entrenamiento de fuerza bien dimensionado y adaptado es la mejor forma para fortalecer ese sistema músculo-esquelético que deberá funcionar correctamente para sostener el peso del cuerpo incluso en la vejez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana para los adultos, y en general, las recomendaciones añaden dos

«Hay que romper con el mito de que no se pueden hacer pesas porque dañan las articulaciones», asegura el presidente del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

✉ Begoña González

días de entrenamiento de fuerza a la semana. Para estas recomendaciones no se fija una edad máxima.

«El entrenamiento de fuerza es esencial en las personas mayores. Hay que romper con el mito de que no se pueden hacer pesas porque dañan las articulaciones. Lo importante es hacerlo de manera progresiva y adaptada. Cuanto antes empecemos, más probabilidades tendremos de llegar a la vejez con un mejor capital fisiológico y con más herramientas para afrontar los problemas propios de esta etapa. Envejecer conlleva una serie de cambios en el cuerpo que pueden provocar problemas, así que la cuestión es cómo podemos prepararnos para afrontarlos mejor», explica Aiguadé.

«Al final, no se trata solo de alargar la vida, sino de dar vida a los años y poder vivir con plenitud la última etapa de la vida», señala el experto. En ese sentido, el fisioterapeuta puede desempeñar un papel fundamental para pautar las cargas, indicar qué ejercicios son los más adecuados y ajustar el

entrenamiento a cada caso. El ejercicio no puede prescribirse de cualquier manera.

«Si partimos de una base muy sedentaria, hay que ir subiendo la intensidad poco a poco además de integrar en la vida diaria hábitos como bajarnos del autobús una parada antes y hacer ese tramo caminando; subir una planta más por las escaleras y luego bajarla a pie; levantarnos del sofá duran-

te los anuncios de la televisión o caminar mientras hablamos por teléfono», asegura el fisioterapeuta. Una vez esos hábitos ya forman parte del día a día, es hora de ir más allá. «Hacer trabajo de fuerza, aunque no se haya hecho nunca, siempre que se empiece con una carga adecuada y de forma progresiva, ayuda a fortalecer las articulaciones, reforzar la musculatura y prevenir los cambios asociados a la edad», asegura.

El experto apunta que no es necesario empezar directamente con grandes pesos, sino que sirven «una garrufa o una botella de agua a modo de mancuerna». «Hay que aplicar cargas que puedan repetirse unas diez veces», señala. Con el paso del tiempo, el músculo pierde masa y se va infiltrando de grasa, lo que reduce su capacidad funcional. Si no se hace ejercicio, ese proceso se acelera y esas capacidades se pierden antes traduciéndose en, por ejemplo, en problemas de equilibrio y mayor riesgo de caídas.

Las caídas

«Uno de los principales problemas en los mayores son precisamente las caídas y sus consecuencias: fracturas, pérdida de autonomía y también problemas psicológicos, como el miedo a moverse o a salir a caminar por temor a caerse», señala Aiguadé.

Las extremidades inferiores deberían ser el principal foco de los esfuerzos. «Son fundamentales para la marcha, el equilibrio y la capacidad de levantarse del suelo, algo muy importante. Tenemos datos científicos que muestran que una de cada dos personas mayores de 80 años sufre una caída. Hay un dato relevante: cuanto más tiempo permanece una persona en el suelo tras una caída, mayor es su mortalidad en el año siguiente», asegura el profesional de la salud.

Las extremidades inferiores deberían ser el principal foco del esfuerzo, opina Ramón Aiguadé



Un hombre mayor haciendo ejercicio en el gimnasio Más que Auga Coia, en Vigo. / EP