LUN

Fecha: 01/04/2025 Audiencia: 271.020 Sección: LOCAL
Vpe: $4.035.233 Tirada: 91.144 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $4.399.200 Difusión: 91.144
Vpe portada: $4.399.200 Ocupación: 91,73%

Si no aplica gimnasio a diario, como el fachoso exarquero de Colo Colo Rambo Ramírez (59), aquí van datos para mejorar en casa

Ejercicios en silla a los 60 años: esto se debe y no se debe hacer para que mejore la musculatura

La Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard destaca la utilidad de ejercicios como flexiones en silla para estimular brazos, hombros, pecho y espalda.

ADOBE STOCK

Distintos movimientos para practicar en casa solo con una silla.

FABIÁN LLANCA

"Haz este ejercicio para fortalecer las caderas y disminuir el dolor de tus rodillas", dice el creador digital español Danilo Toledo (@danfit_oficial, un millón de seguidores en Instagram) mientras flecta una pierna y sube alternadamente un pie a una silla enfrente suyo: "30 repeticiones, 3 series", agrega como dosis.

En redes sociales circulan invitaciones de influencers y aplicaciones para sumarse a los desafíos de mejorar la condición física usando elementos domésticos. La silla se ha erigido como el adminículo indispensable para quienes intentan escapar del sedentarismo, especialmente en el rango etario de los 60 años en adelante.

Lejos de las rutinas de Marcelo "Rambo" Ramírez -quien a punto de cumplir las seis décadas no deja de ir al gimnasio-, las propuestas alternativas que fomentan el ejercicio hogareño aluden a un trabajo localizado y a un ritmo que se adapta según los requerimientos personales.

La Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (https://acortar.link/5Pq8Tv) releva la utilidad de ejercicios como flexiones en silla para estimular brazos, hombros, pecho y espalda; levantarse y sentarse, activando abdomen, caderas, muslos y glúteos; estiramientos corporales, apuntando a la espalda; y extensión de cadera, enfocándose en glúteos y la parte posterior de los muslos.

"Usar una silla para hacer ejercicio es una excelente manera de complementar tu entrenamiento habitual o como alternativa cuando no puedes seguir tu rutina de siempre", dice Sarah Eby, profesora adjunta de medicina física y rehabilitación en el Hospital de Rehabilitación Spaulding, afiliado a Harvard.

Maximiliano Torres, doctor en biomedicina y académico investigador de la Universidad de Las Américas-Viña, refiere que "en general, los ejercicios más recomendables, si se van a hacer en una silla, son aquellos que permiten la movilidad articular. Eso implica estirar las piernas, mover los brazos, mover el tronco y levantar las piernas estando sentados. Son bastante recomendables para fortalecer la musculatura abdominal. La silla también sirve de apoyo para practicar ejercicios de equilibrio".

Acentúa que "sobre los 60 años se presentan mayores dificultades en el equilibrio, lo que predispone a caídas que pueden ser invalidantes si se provocan fracturas. Los ejercicios de flexibilidad permiten una buena movilidad de las articulaciones para seguir siendo funcionales e independientes".

¿Hay riesgos al usar la silla?

"Son mínimos si se toman algunas precauciones iniciales. La silla debe tener patas estables y en buenas condiciones. Como nos moveremos sobre esta, no debe ser plástica ni tener ruedas. En cuanto a quien lo práctica, "no debe haber condiciones preexistentes de salud que dificulten la mantención de un ritmo adecuado de ejercicios o que la intensidad sea mucha, lo que puede descompensar alguna patología de base que no se esté tratando de manera adecuada. Las rutinas de ejercicios no deben ser extenuantes y ni incluir cambios bruscos de dirección de movimiento, lo que implica que si la persona mayor no está preparada puede sufrir lesiones musculares o articulares".

En cuanto a la frecuencia, Torres asevera que se adapta en función de las condiciones de la persona mayor. Explica que, según estudios recientes, una rutina indicada puede ser pararse y sentarse de cinco a diez veces en una silla, ejercicio que se debe repetir tres veces a la semana. Esto, si se hace durante ocho semanas, ya genera mejoras en la calidad muscular, que es uno de los indicadores importantes para determinar la independencia funcional de las personas. Esto sería un buen punto de partida porque es la dosis mínima establecida por la literatura actual".

Raúl Fernández, kinesiólogo y miembro de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, recalca que las rutinas con sillas "de que sirven, sirven, pero obviamente hay que ver el contexto de cada persona. Mal no les harán a personas mayores, sin enfermedad de base y sedentarias, pero llegará un momento que no alcanzarán. En este caso, yo creo en el 'peor es nada'".

Detalla que "una buena pauta de ejercicios debe evaluar fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, componentes de la funcionalidad que van cambiando de porcentaje según cada demanda individual. Si quieren un buen equilibrio deben trabajar fuerza de piernas, por ejemplo".

Agrega que "hay movimientos súper sencillos como pararse y sentarse, pero hay personas que no lo hacen bien y terminan con dolores o molestias en otras zonas. La idea es mejorar la funcionalidad de las piernas sin la ayuda de los brazos".

"El cuerpo se va adaptando, entonces, uno parte con un ejercicio, pero cuando se hace en el tiempo deja de ser demandante. Los cambios se producen cuando demando al cuerpo. Al comienzo, se sentirán más ágiles, pero a los tres meses esos ejercicios no le estimulan nada porque no generan el nivel de estrés muscular. Entonces, se hace necesario el video número dos o ayuda más profesional", refiere.

Fernández, eso sí, advierte: "La mitad de los videos que circulan son falsos. Hay algunos muy bonitos que convencen a la primera, pero en mayor profundidad se notan más. Hay que fijarse de quién sustenta la página, si tiene historial y si hay profesionales del área detrás".