



Sencillo ejercicio evalúa como está hoy, pero también lo prepara para la vejez

# ¿Resiste 10 segundos de equilibrio sobre una pierna?: su salud futura dependerá de ello

"Comience parándose en un pie durante 10 segundos, alternando los pies, mientras se cepilla los dientes, luego intente permanecer de pie aún más tiempo mientras calienta algo en el microondas", recomienda el traumatólogo Alan Bey.

**CLAUDIA FARAH**

**M**anténgase quieto sobre un pie, comenzando con el pie que sea más fácil de usar, colocando el otro pie contra la parte posterior de la pantorrilla opuesta y manteniendo la posición durante 10 segundos. Luego intente con el otro pie", explica Claudio Gil Araujo, investigador principal y médico especialista en ejercicio y deporte de la Clínica de Medicina del Ejercicio-Clinimex, en Brasil.

El estudio "El éxito en la ejecución de una postura sobre una pierna durante 10 segundos predice la supervivencia en personas de mediana edad y mayores" (<https://bit.ly/4m5YHho>), publicado en la revista "British Journal of Sports Medicine" evaluó durante siete años a 1.702 individuos de entre 51 y 75 años, concluyó que aquellas personas que mantenían la posición por 10 o más segundos tienen equilibrio suficiente para la mayoría de las acciones cotidianas y por el contrario, quienes no pasaban la prueba tenían una tasa de mortalidad significativamente mayor.

## Riesgo al caerse

Pararse en un solo pie sin caerse requiere que el cuerpo detecte su posición, envíe esa información al cerebro y active los músculos de forma coordinada, para lo cual se necesita un sistema nervioso sano y que funcione rápido. "La pérdida de equilibrio es señal de que algunas cosas no están funcionando bien, desde el punto de vista neurológico o muscular. Cuando el equilibrio se ve afectado, las posibilidades de caerse aumentan enormemente y esto, naturalmente, incrementa el riesgo de muerte", alerta el doctor Gil.

## Deterioro

Matías Silva, kinesiólogo en Neuro rehabilitación de Clínica Universidad de los Andes aclara que deterioro neuromuscular se considera una alteración de la



ARCHIVO

**Estudio publicado en la revista "British Journal of Sports Medicine" reveló que no aguantar esa posición se asocia con un riesgo de muerte dos veces superior después de cumplir 50 años.**

estructura de nervios y músculos que permite un adecuado nivel de fuerza, equilibrio, velocidad y control de los movimientos. "El deterioro neuromuscular conlleva una disminución de la capacidad física y funcionalidad de las personas, aumentando el riesgo de sufrir caídas y enlenteciendo cualquier tipo de recuperación frente a enfermedades u hospitalizaciones, aumentando el riesgo de muerte", agrega.

## 50 años y más

Los resultados de otro estudio "Cambios relacionados con la edad en los parámetros de marcha, equilibrio y fuerza: un estudio transversal" (<https://bit.ly/3Gt3qt3>) realizado por la Clínica Mayo con 40 adultos sanos de 50 años y más, confirmaron las conclusiones de la investigación del equipo de Claudio Gil; determinando que "la capacidad de mantener el equilibrio sobre una pierna, especialmente sobre la no dominante, no solo disminuye significativamente con la edad, sino que es el mejor indicador del envejecimiento neuromuscular".

## Envejecimiento

Silva advierte que el proceso de

envejecimiento de todas las personas comienza alrededor de los 30 años, perdiendo masa muscular, fuerza, velocidad de los movimientos y control del equilibrio. "A partir de los 50 años muchas personas aumentan hábitos sedentarios, que contribuyen al deterioro", comenta. Alan Bey, traumatólogo y ortopedista de tobillo y pie de Clínica Meds dice que el ejercicio mide la cantidad de músculo en las extremidades por su relación con la sobrevida y con la calidad de vida. "Otra cosa que el estudio analiza tangencialmente, es el riesgo de caída de los adultos mayores: que al tener menos músculo y mal equilibrio, aumenta. La masa muscular no necesariamente se refiere a ser musculoso. No estoy diciendo que una abuelita levante peso, pero si no tiene masa muscular tendrá mayor riesgo de caída. Si se cae, se quiebra", asevera.

## Nunca es tarde

Bey enfatiza que si bien al ser joven es más fácil recuperar musculatura, nunca es tarde para hacerlo. "Puedes tener 75 años y ponerte a hacer ejercicio. Lo primero es pedir a un profesional que evalúe, porque hay personas de 60 años que tienen excelente

masa muscular y personas de 45 años que tienen muy poca masa muscular. No todos pueden hacer lo mismo. Lo importante es evitar pasar mucho tiempo en reposo". Claudio Gil asegura que el equilibrio se puede entrenar: "Comience parándose en un pie durante 10 segundos, alternando los pies, mientras se cepilla los dientes, luego intente permanecer de pie aún más tiempo mientras calienta algo en el microondas", recomienda.

## Ejercítese, por favor

Silva coincide que la actividad física planificada, una adecuada nutrición y favorecer el descanso contribuyen a evitar el deterioro neuromuscular. "Ejercicios concretos dependerá del nivel de deterioro y funcionalidad de cada persona, pero hay ejercicios para ganancia de masa muscular con uso de máquinas, bandas elásticas, mancuernas o funcionales con el propio peso del cuerpo, como por ejemplo sentadillas, subir y bajar escaleras. También, caminar alrededor de 8.000 pasos diarios y realizar ejercicio de alta intensidad durante 150 minutos semanales, como recomienda la OMS", concluye.