

Estudio en adultos mayores de Magallanes

¿Puede el estrés aumentar el riesgo de caídas durante la vejez?

» Investigación liderada por el Laboratorio de Kinesiología, Rehabilitación y Estudio Neuromuscular de la Universidad de Magallanes concluye que, pese a su prevalencia, el estrés percibido no tiene una relación directa con el equilibrio ni el desempeño físico en personas mayores.

En un contexto de envejecimiento poblacional acelerado en Chile y el mundo, las preocupaciones sobre la salud mental y física de las personas mayores se vuelven cada vez más relevantes. En este escenario, un grupo de investigadores de la Universidad de Magallanes (Umag) llevó a cabo un estudio exploratorio para analizar la posible relación entre el estrés percibido, el rendimiento físico y el equilibrio postural en adultos mayores residentes en la ciudad de Punta Arenas.

El estudio, publicado en la revista Retos en su edición de diciembre de 2024, evaluó a 40 personas mayores de 60 años -en su mayoría mujeres- que contaban con buena funciona-

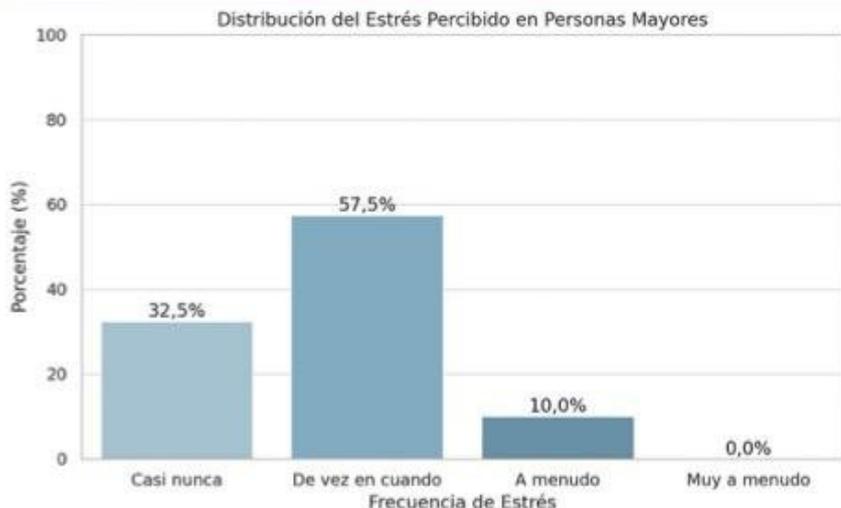


Felipe Retamal-Matus, candidato a Doctor en Fisioterapia, lideró esta investigación.

lidad general y se encontraban hemodinámicamente estables. A través de mediciones especializadas, se intentó comprobar si un mayor nivel de estrés afectaba de forma negativa el equilibrio o las capacidades físicas.

Felipe Retamal-Matus, candidato a Doctor en Fisioterapia, es uno de los autores del estudio. En este trabajo, se hace ver que el envejecimiento poblacional es un desafío mundial, con proyecciones que indican que, para 2050, una de cada 6 personas tendrá más de 65 años. Este proceso conlleva cambios físicos, emocionales y sociales que pueden aumentar el estrés y afectar la calidad de vida.

» [Sigue en la P2](#)



El gráfico muestra cómo el grupo de estudio se pronunció respecto del estrés.

Viene de la P1

"Mantener el equilibrio es clave para prevenir caídas en adultos mayores, pero la relación entre el estrés y el equilibrio sigue siendo un área poco estudiada", plantean los investigadores.

En el caso del trabajo con adultos mayores de Magallanes, éste fue llevado adelante por el grupo de investigación del Laboratorio de Kinesiología, Reha-

» Aunque los resultados no arrojan una relación directa entre estrés, equilibrio y desempeño físico, invitan a profundizar en las estrategias de adaptación que desarrollan las personas mayores, muchas veces invisibles en los estudios clínicos tradicionales.

bilitación y Estudio Neuromuscular (Kren Lab) de la carrera de Kinesiología.

La publicación es de acceso abierto del tipo dorado, lo que indica que el documento está



Agostina Gallardo y Sebastián Almonacid, kinesiólogos que integraron el grupo

¿Qué es el estrés?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un "conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción". Cuando no se alcanzan los logros esperados o se experimentan situaciones amenazantes, peligrosas y/o desagradables se desencadena el estrés, donde el cuerpo experimenta cansancio, afectación del ánimo, incomodidad y agotamiento por estar frente a altas demandas físicas, emocionales e intelectuales.

disponible de forma gratuita para leer y ser descargado. Se encuentra en el Archivo y Repositorio de Conocimiento Abierto (Arca) de la Umag.

advierten que se trata de una hipótesis aún por explorar.

Estrés en la tercera edad: ni alto ni ausente

Aunque no se hallaron efectos físicos atribuibles al estrés, la mayoría de los participantes (57,5%) reportó sentir estrés ocasional, y un 10% indicó experimentarlo con frecuencia. Solo un tercio de la muestra indicó estar libre de estrés.

Esto refleja una realidad conocida, pero muchas veces subestimada, dada porque el envejecimiento conlleva una serie de desafíos emocionales. Cambios como la jubilación, la pérdida de seres queridos o la reducción de ingresos pueden aumentar la ansiedad y afectar el bienestar general. Sin embargo, estudios previos han mostrado que las personas mayores también tienden a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento emocional que los jóvenes, lo que podría explicar por qué los niveles de estrés en este grupo no son tan elevados como podría suponerse.

Evaluar más allá de lo visible

Los autores del estudio destacan que el estrés es un fenómeno complejo y multifactorial que puede tener manifestaciones invisibles. Por ello, proponen que futuras investigaciones consideren otras variables como la actividad física, la calidad de vida, el apoyo social y los niveles de cortisol en sangre para tener un panorama más completo.

También sugieren separar la

El estrés no se traduce en inestabilidad

La principal conclusión del estudio es reveladora: no se encontraron correlaciones significativas entre el nivel de estrés percibido, el rendimiento físico ni el equilibrio postural. Esto sugiere que, al menos en esta muestra, el estrés psicológico no representa una amenaza directa para la funcionalidad física ni aumenta el riesgo de caídas.

Los investigadores utilizaron herramientas validadas como la Escala de Estrés Percibido (PSS), el Short Physical Performance Battery (SPPB) y una plataforma de fuerza para evaluar el equilibrio en diferentes condiciones. A pesar de observar ciertas tendencias -como una ligera correlación entre el estrés y la oscilación corporal en condiciones con los ojos cerrados-, ninguna fue estadísticamente significativa.

Uno de los hallazgos más llamativos fue que aquellas personas con menor oscilación postural en el eje antero-posterior -es decir, con mayor rigidez o estabilidad aparente- reportaron mayores niveles de estrés. Esto podría interpretarse como una manifestación del fenómeno de "congelamiento" frente al estrés, donde el cuerpo adopta una postura rígida ante situaciones percibidas como amenazantes. No obstante, los autores



de investigación.

medición de estrés y ansiedad como dimensiones distintas, así como incluir análisis biomecánicos más detallados para evaluar cómo el cuerpo compensa el desequilibrio, algo que este estudio no contempló.

Una mirada desde el extremo austral

Este estudio adquiere especial valor al haberse desarrollado en la Región de Magallanes, una zona con condiciones geográficas, climáticas y demográficas particulares. La investigación se llevó a cabo en el Kren Lab de la Umag, involucrando a un equipo multidisciplinario de kinesiólogos, fisioterapeutas y psicólogos, lo que permitió una mirada integral sobre el fenómeno.

Aunque los resultados no arrojan una relación directa entre estrés, equilibrio y desempeño físico, invitan a profundizar en las estrategias de adaptación que desarrollan las personas mayores, muchas veces invisibles en los estudios clínicos tradicionales.

Hacia políticas públicas con base científica

Los hallazgos de esta investigación contribuyen a una comprensión más matizada del envejecimiento y abren la puerta a nuevas preguntas: ¿Cómo podemos intervenir preventivamente en el estrés de los mayores si no se manifiesta con síntomas físicos evidentes? ¿Qué otros factores deben considerarse para prevenir caídas y mantener la autonomía en la vejez? La respuesta, como insinúan los investigadores, no está solo en medir, sino en comprender el contexto psicosocial de las personas mayores. En un país que para 2035 tendrá más personas mayores que niños en la mayoría de sus comunas, estos estudios no solo son relevantes, sino urgentes.

ENVEJECIMIENTO, ESTRÉS Y EQUILIBRIO

El envejecimiento poblacional es un desafío global: se proyecta que para 2050, 1 de cada 6 personas tendrá más de 65 años.

Este proceso vital conlleva cambios físicos, emocionales y sociales que pueden aumentar el estrés y afectar la calidad de vida.

Mantener el equilibrio es clave para prevenir caídas en adultos mayores, pero su relación con el estrés sigue siendo un área poco estudiada.

EL RETO INVISIBLE DEL ESTRÉS EN ADULTOS MAYORES

El grupo de investigación del Laboratorio Kinesiología, Rehabilitación y Estudio Neuromuscular (KREN Lab) de la Carrera de Kinesiología realizó un estudio en adultos mayores de Punta Arenas para analizar la relación entre el estrés percibido, el rendimiento físico y el equilibrio. Con 40 participantes mayores de 60 años, utilizaron herramientas específicas, como la Escala de Estrés Percibido (PSS), para evaluar estas variables.

Aunque no se hallaron relaciones significativas entre estas variables, se observó que aquellos con mejor equilibrio al cerrar los ojos mostraron niveles más altos de estrés. El 57,5% de los participantes experimentó estrés ocasional.

¿QUÉ SIGUE?

CONCLUSIONES El estudio no encontró una relación directa entre estrés percibido, rendimiento físico y equilibrio en adultos mayores, aunque factores individuales, como la respuesta de "congelamiento al estrés", podrían influir en la estabilidad. Se sugiere realizar investigaciones futuras con muestras más grandes, análisis de cortisol y medición separada de estrés y ansiedad, además de evaluar estrategias biomecánicas. **Comprender esta relación es esencial para desarrollar intervenciones que ayuden a prevenir caídas en esta población vulnerable.**

➔ Agradecimientos

Los autores de la investigación agradecieron a todas las personas mayores que participaron de este estudio. También valoraron a las instituciones con las que están afiliados: Centro de Asistencia Docente e Investigación (Cadi-Umag); Departamento de Kinesiología, Departamento de Psicología y Facultad de Ciencias de la Salud de la Umag; y Departamento de Fisioterapia de la Universidad de Valencia (España).