

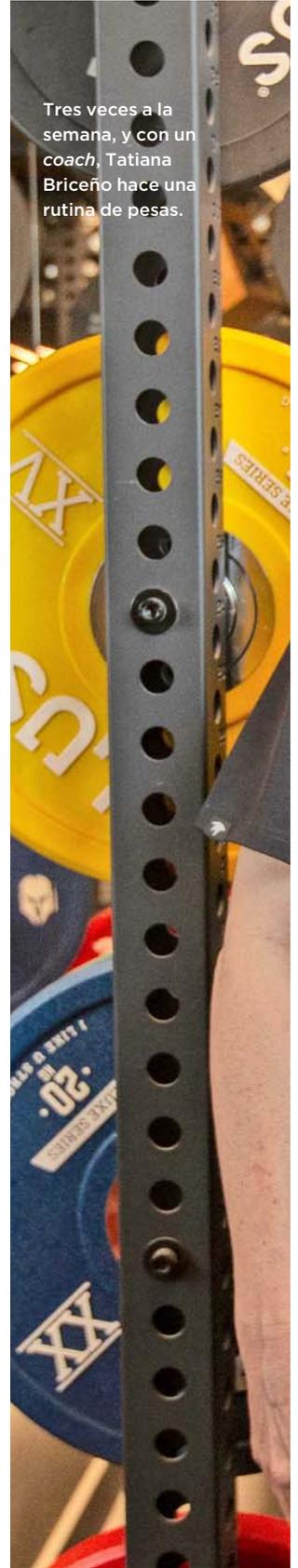


En el gimnasio, Verónica Treachi encontró el complemento entre salud física y mental.



Mujeres que entrenan fuerza a los 50 años

Tres veces a la semana, y con un *coach*, Tatiana Briceño hace una rutina de pesas.





EN LOS GIMNASIOS CADA VEZ SE VEN MÁS MUJERES ENTRENANDO FUERZA, CON PESAS Y SIN MIEDO AL QUÉ DIRÁN, SABEN LOS BENEFICIOS PARA SU CUERPO. MUJERES, QUE POR DIVERSOS MOTIVOS SE COMPROMETIERON CON SU SALUD FISIOLÓGICA Y MUSCULAR, RELATAN SU EXPERIENCIA EN UNA NUEVA ETAPA DE SU VIDA.

POR Claudia Ávila Bravo. FOTOGRAFÍAS: Sergio Alfonso López

Hace unos meses la rutina de Tatiana Briceño se transformó para dar un espacio inamovible a su hora de gimnasio diaria. Tiene 52 años y es fundadora de Inteligencia Visual, una empresa que desarrolla proyectos de diseño corporativo y residencial. Afirma que poder manejar sus tiempos es la mejor aliada para coordinar sus horarios en la semana, que varían entre la oficina, el cuidado de su hija de 13 años y el gimnasio.

—Muchas veces dicen: “Esta galla va al gimnasio porque tiene tiempo, no hace nada”, y es al revés. Uno se hace el tiempo, porque o si no, todos preferimos estar una hora echados en la cama viendo televisión —dice Briceño.

De profesión ingeniera industrial, estudió y se radicó por cinco años en Francia, país en donde nació su primer hijo que hoy tiene 22 años. Por más de veinte años se dedicó al diseño industrial enfocado en la distribución de recursos a multinacionales. Actualmente trabaja en su propia empresa y, además, crece en el *collage* analógico, uno de sus *hobbies*.

—Es importante que las mujeres nos apoyemos en todas las áreas de la vida. No solo la maternidad o lo laboral. También en estas actividades de recreación que sirven para dedicarse tiempo a sí mismas —afirma Briceño, quien desde que se divorció comenzó una nueva etapa como mujer.

Es viernes, y con un ligero sol de invierno repite su rutina de las mañanas. Camina un par de cuadras hasta llegar al gimnasio STRONG. Con ayuda de una aplicación que dispone el recinto y su entrenador, Ignacio González, se prepara para su rutina de una hora.

—En el deporte no soy disciplinada, por eso tener el apoyo de un *personal trainer* es fundamental. Es como mi “pepe grillo” y es quien me ayuda a completar cada entrenamiento —dice Briceño.

De carácter decidido y muy disciplinada, Tatiana Briceño asegura que la crianza de sus hijos, su independencia laboral y sus cuidados en la alimentación —redujo el consumo de gluten y aumentó la proteína— son claves en su bienestar. Pero a su vida le faltaba incluir el deporte como rutina.

—Desde los 40 empecé a tomar algunos suplementos para mejorar el proceso de perimenopausia, y gracias al apoyo de mi ginecóloga no tuve síntomas. Eso, más la alimentación, no era suficiente — dice y agrega:

—Me costó mucho motivarme con el gimnasio, siempre me daba lata y creía que caminar rápido era suficiente. Incluso una amiga me decía: “No es lo mismo. Tienes que hacer fuerza para tus músculos y huesos” —recuerda Tatiana Briceño, que ya puede decir que ha incluido el ejercicio como parte integral de su vida.

La diseñadora industrial dice entre risas que lo más importante es vencer la vergüenza inicial de “no pertenecer” y que los gimnasios solo son para hombres musculosos o para mujeres “súper glúteos”.

—La verdad es que nadie te está prestando atención. Cada uno hace sus ejercicios de acuerdo a sus objetivos. Aunque suene cliché,

aquí la competencia es con uno mismo —afirma Tatiana Briceño y dice que la motivación viene con los beneficios: dormir ocho horas, una mejora evidente en el estado de ánimo y la sensación de vitalidad.

—Fortalecer mis músculos es una ayuda a largo plazo, quiero llegar con la mejor calidad de vida posible a la vejez —asegura Briceño y agrega:

—El gimnasio es como un remedio. Es una terapia personal, porque la cantidad de endorfinas que se generan es calidad de vida.

Los beneficios del deporte son muchos, reduce niveles de estrés, libera las llamadas hormonas de la felicidad: dopamina y endorfinas, y regula el ciclo del sueño. Pero eso no es todo, son aún más importantes los resultados para las mujeres después de sus cuarenta o cincuenta años.

La perimenopausia —proceso previo a la menopausia— comienza desde los cuarenta en las mujeres y viene acompañado de variados síntomas como bochornos, insomnio, hinchazón e irritabilidad. Frente a este cambio hormonal, se recomienda asistir a un ginecólogo para acompañar el proceso y recibir una guía de cómo enfrentar esta etapa.

Después de los 40 años, muchas mujeres revisan cuál es su estilo de vida. Entre el exceso de trabajo y las labores de maternidad, el descuido hacia la salud puede significar un sinfín de potenciales enfermedades.

El ejercicio es un elemento preventivo crucial en esta década. La especialista en medicina deportiva y directora del programa de Promoción de la Actividad Física, Sandra Mahecha, de la Clínica MEDS, recomienda:

—Una hora diaria de actividad física evita la mayor parte de enfermedades crónicas. Y mejora la salud cognitiva y mental, algo esencial para mujeres en la época de perimenopausia y climaterio (período que incluye los cambios físicos y hormonales previos, durante y después de la menopausia).

La especialista en medicina del deporte agrega que si bien mantenerse activa es algo beneficioso para el organismo, es igual de crucial trabajar la fuerza muscular:

—En la actualidad sabemos los beneficios de los ejercicios de fuerza muscular en mujeres. No es suficiente solo caminar, ni para el hueso, ni para el músculo. El 40% del cuerpo es músculo, es esencial fortalecerlo para la vida —dice Mahecha desde Clínica MEDS de La Dehesa.

Los riesgos de morbilidad al no fortalecer los músculos son altos. Según un estudio realizado por científicos en Beijing, publicado este año en la revista Nature, señala: “La baja masa muscular esquelética apendicular se asocia con el riesgo de mortalidad entre los adultos de Estados Unidos”. Los adultos con mayor masa muscular tienen un riesgo 14% menor de mortalidad por cualquier causa.

La doctora Sandra Mahecha hace hincapié en los beneficios fisiológicos y explica que no es solo algo físico:

—Cada vez que contraes los músculos se estima que se liberan más de 600 sustancias. Algunas de estas van al músculo y lo hacen crecer, a los huesos, y hacen mejorar su densidad, regulan la insulina, y aumentan la secreción de las neuronas en el cerebro. Es algo muy potente.

Además, la especialista explica que los beneficios son para todas las personas, independientemente de la edad. Pero afirma que para las mujeres de más de 50 años el bienestar será evidente e invita a que el ejercicio se sume en la rutina de otros hábitos, tales como: dormir, comer y lavarse los dientes:

—Los efectos no solo están en el cambio físico o peso corporal. Lo



Marybel Serrada, de 56 años, dice que en el gimnasio aumentó su autoestima.

más importante es el control metabólico de nuestra cabeza: la salud mental y cognitiva. Disminuimos el riesgo de Alzheimer, demencia, ansiedad y síntomas de depresión.

Así lo demuestra un estudio de investigadores de la University College de Londres que sostiene que las personas que hacen deporte de forma regular tienen un mejor rendimiento intelectual y de memoria.

En el estudio, publicado en 2024, se menciona que los beneficios cognitivos inmediatos del ejercicio podrían durar más de lo que se pensaba. Se describe que los cambios neuroquímicos persisten hasta varias horas después del ejercicio y que la evidencia sugiere que “el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y la memoria por 24 horas”.

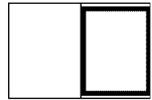
En una cafetería de la comuna de Ñuñoa, Marybel Serrada, de 56 años, comenta cómo fue su aproximación al gimnasio, una rutina que le cambió la vida, mejorando su autoestima y salud.

Es abogada, y desde que fue madre, su vida giraba en torno al trabajo, las labores de la casa y la crianza de sus hijos. Cuando tenía 43 años, comenzó a enfermarse de varias cosas, entre esas, una infección en la piel y apendicitis. Los médicos le decían que era por estrés. Hoy, Serrada recuerda esos años y dice:

—No me cuidaba. Cuando me operaron del apéndice, ni siquiera hice reposo y la herida se me abrió. El proceso terminó siendo más largo y tuve que estar tres meses en reposo absoluto.

En esos meses, Marybel Serrada, quien tiene dos hijos y hoy trabaja con su hija en su consulta dental en Providencia, tuvo que delegar muchas de las tareas de las que era responsable en su estudio jurídico. Su vida dio un giro cuando por casualidad pasó por afuera de un gimnasio y —con algo de temor y vergüenza— preguntó si ella podía inscribirse, ojalá en algún horario temprano por la mañana o en la noche, así lo podría ajustar a su horario laboral.

—Como madres, muchas veces dejamos como última cosa en la lista los cuidados personales. Siempre pensé que era una pérdida de



tiempo ir al gimnasio o me sentía culpable por no estar con mis hijos. Eso es algo que la sociedad nos hace sentir —dice Serrada desde la cafetería que está a solo unas cuerdas del gimnasio Olympic de Ñufoa al que asiste hace dos años.

Desde su primera visita al gimnasio dice que cambió su vida. Ahí aprendió que las mujeres pueden entrenar fuerza y complementarlo con su rutina diaria. Entrenó a las seis de la mañana por diez años y con sus compañeras logró comprender que es importante sentirse acompañada en el proceso.

—Si no hubiera ido a ese gimnasio, con esas mujeres, no hubiera amado el gimnasio. Ahí aprendí del compañerismo, motivación y a no sentir culpa por preocuparme de mi físico y salud —comenta Serrada, quien asegura que un peinado y escoger la ropa con la que asistió al gimnasio son pasos simples, pero muy importantes, en la autoestima de una mujer.

Marybel Serrada dice que haber tenido una comunidad de mujeres en las que apoyarse fue fundamental para incorporar en su rutina el gimnasio. Hoy entrena sola y comenta que dejó las comparaciones atrás, y sostiene que aunque la motivación no siempre exista, la clave es la constancia:

—No todos los días me levanto igual, pero siempre pienso que debo ir. Ahora es cuando más debo pensar en mí y creer en mí. Cuando cumplo con mi entrenamiento sé que es un paso más en el que me siento segura y plena.

El fortalecimiento óseo y muscular a través de los ejercicios de fuerza es fundamental para las mujeres después de los 50 años. Según un estudio de la Universidad de Stanford, a partir de esa edad la masa muscular decae un 2% por año, ya que las mujeres con la menopausia dejan de producir hormonas relacionadas con el músculo como el estrógeno.

El estudio, además, determina que hay períodos de la vida en que la baja producción de hormonas y cambios en el organismo son significativos.

“Una desregulación sustancial que ocurre en dos períodos principales: aproximadamente a los 44 y 60 años, cronológicamente”, dice el artículo de Stanford, publicado en 2024.

El doctor Phillip Foster, especialista en medicina del deporte de la Clínica Universidad de los Andes, asegura que los beneficios de la actividad física se relacionan directamente con las hormonas y recomienda que las mujeres incorporen estos ejercicios de forma paulatina.

—Siempre hay que partir con ejercicios simples. Hacer un calentamiento e incorporar ejercicios funcionales básicos como sentadillas o flexiones adaptadas —recomienda el deportólogo Foster.

—Establecer pequeñas metas semanales, priorizando la constancia y el número de veces sobre la intensidad o carga inicial, es el ideal. También, incorporar gradualmente actividades en horarios fijos del día, lo que ayuda a consolidar hábitos —dice Foster y explica que realizar ejercicios de fuerza 3 veces por semana es beneficioso:

—Con una frecuencia así, los músculos reciben los estímulos suficientes para generar adaptaciones positivas: aumenta la fuerza, el músculo crece (hipertrofia) y mejora la capacidad funcional y la calidad de vida.

El deportólogo explica que es importante que las mujeres encuentren un lugar o *personal trainer* que les dé la seguridad de iniciar en el deporte de acuerdo a sus objetivos, y agrega:

—Comenzar es el primer paso y el más importante. Cualquier actividad física, por pequeña que parezca, aporta beneficios significativos. La motivación llegará con los resultados y la sensación de bienestar.

Fernanda Matamoros (29) es *coach* del centro de bienestar y deporte Youtopia Los Trapenses. Estudió Educación Física y, tras sus experiencias en distintos gimnasios y personas a las que entrena, decidió estudiar diversos cursos relacionados con el bienestar, la vida saludable y el *wellness*.

Es *personal trainer* hace tres años en este centro deportivo y es testigo de la evolución de sus alumnas a través del ejercicio:

—Muchas mujeres cuando empiezan a priorizar su salud se dan cuenta de que si ellas no están bien, es más difícil estar para el otro —Matamoros, a su vez, explica que hay distintas formas de percibir el ejercicio en la vida diaria, se habla de “adherencia al deporte”:

—En general, las mujeres están en las tres primeras etapas, en que son conscientes de que tienen que hacer deporte, se inscriben en un gimnasio y asisten, pero sin una rutina, por lo que es más fácil que abandonen ese compromiso.

La *coach* de Youtopia explica que recién después de seis meses de constancia en los entrenamientos, ir todas las semanas, inclusive sin motivación, se adquiere la rutina del ejercicio. Además, Matamoros agrega que el ideal sería estar entre los niveles cinco y siete de adherencia al deporte (son siete):

—Cuando la persona ya tiene internalizado en su rutina el hacer ejercicio, luego vienen otros desafíos en cuanto a rendimiento y el disfrute de los beneficios del deporte en nuestra vida.

Una de sus alumnas es Verónica Treachi, de 52 años. Es argentina y estudió Comunicaciones y relaciones públicas. Trabajó por más de treinta años en logística de abastecimiento de multinacionales y actualmente se ocupa de un proyecto independiente.

Mientras se toma un agua y come un ligero desayuno en la cafetería del gimnasio Youtopia, Treachi se prepara para su entrenamiento de fuerza. Viste un conjunto verde oliva y con un *jockey* blanco conversa de su relación con el deporte.

—El ejercicio te suma desde todo punto de vista, y a todo el mundo. A cualquier edad, e incluso a nosotras, que después de haber criado hijos y de la menopausia necesitamos hacer fuerza, es absolutamente beneficioso —dice Treachi, que además de asistir al gimnasio hace yoga y anda en moto.

Para la mujer es muy importante cuidar de su cuerpo, lo define como un templo, y afirma que después de hacer algo de ejercicio durante toda su vida las diferencias son notables entre sus amigas deportistas y las que no.

—A las personas que fuman les cambia hasta el cutis. A los veinte o treinta, el cuerpo aguanta todo, pero con el tiempo pasa la cuenta y hay que cuidarse —dice la mujer que desde que se independizó administra sus tiempos.

Hace veinticinco años vive en Chile y desde hace dieciocho trabaja de forma independiente. Dice que cuando los hijos están pequeños y las mujeres tienen que trabajar mucho, es complejo mantener una vida estable en el ejercicio.

—Ahora es parte de mi autocuidado. Hay muchos beneficios fuera del físico. El gimnasio es cómo mi psicólogo, me ayuda a estar mejor y sentirme linda.

Verónica Treachi recuerda que tuvo muchos síntomas relacionados con la perimenopausia, como bochornos e insomnio, era todo “incómodo”. En esos momentos complejos o cuando no hay energía para ejercitarse, dice que lo mejor es moverse:

—No hay excusas, si quieres, lo vas a hacer. Siempre hay que hacer, aunque sea un poquito. Da lo mismo si se levanta menos peso del que se esperaba o si se hacen menos repeticiones, hay que hacer igual —dice mientras repite: “Es algo causa-efecto”, si se hace ejercicio, estás mejor, si no, el malhumor y las molestias llegan. ■