

El cuerpo cambia con el paso de los años: movimientos que antes eran “automáticos”, como levantarse de una silla, subir escaleras o caminar largas distancias, pueden volverse más lentos o demandantes en la vejez.

Detrás de estos cambios está la pérdida progresiva de masa y función muscular, un proceso conocido como sarcopenia, asociado al envejecimiento, pero cuyas consecuencias pueden prevenirse o retrasarse.

“Si falta fuerza en las piernas, por ejemplo, va a costar más pararse y sentarse, lo que puede traducirse en dificultad para ir al baño o entrar y salir de un auto. Esto podría desencadenar en una dependencia leve o moderada. Los kinesiólogos somos profesionales expertos en el movimiento humano. Podemos realizar una correcta evaluación de la persona y determinar la cantidad, tipo y graduación de ejercicio que debe realizar para mejorar la masa muscular y evitar estas consecuencias”, asegura Catherine Sanhueza, kinesióloga y académica de la carrera de Kinesiología de la U. del Desarrollo.

Frente a este escenario, “la evidencia demuestra que el entrenamiento de fuerza progresivo es la estrategia más efectiva para frenar la sarcopenia”, dice Waleska Reyes, académica de la carrera de Kinesiología de la U. Andrés Bello.

Y agrega: “En personas mayores, se recomienda realizar ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana, idealmente tres, incluyendo movimientos funcionales, como ponerse de pie o sentarse, subir escalones y trabajar con resistencia. Cuando es seguro, también se deberían incorporar ejercicios ejecutados con mayor velocidad, llamado entrenamiento de potencia, lo que mejora aún más la función física. Obviamente, todo esto acompañado de una correcta nutrición y una buena calidad de sueño”.

Más autonomía

La pérdida muscular en esta etapa de la vida también puede impactar otros aspectos de la salud. Braulio Gallardo, kinesiólogo de IntegraMédica, comenta que la sarcopenia provoca “disminución de la fuerza de las extremidades, pero también mayor riesgo de caídas y alteraciones metabólicas, afectando la calidad de vida”.

En ese sentido, Eusebio Bravo, kinesiólogo de la Unidad Geriátrica de Agudos del Hospi-

Kinesiología preventiva:

Los músculos también pueden entrenarse para tener una vejez más activa y autónoma

Realizar al menos dos o tres veces por semana ejercicios de fuerza, equilibrio y actividad física guiada, puede reducir caídas, disminuir la dependencia para llevar a cabo tareas simples y mejorar la calidad de vida en esta etapa.

Constanza Menares



Los expertos recomiendan mantener una actividad aeróbica regular: realizar algunos ejercicios simples en casa y caminar 30 minutos 5 días a la semana es un buen inicio.

tal Clínico de la U. de Chile, especifica que “diversos estudios demuestran que el ejercicio de resistencia reduce la tasa de caídas y la cantidad de personas que se caen. El entrenamiento de potencia también es clave, ya que las fibras musculares rápidas son las que se pierden más a medida que se envejece. Asimismo, es fundamental realizar entrenamiento de balance, sobre todo cuando se pone énfasis a entrenar las estrategias posturales que permiten evitar o reaccionar rápido a una desestabilización que podría terminar en caída”.

Por este motivo, continúa el experto, “es importante entrenar diferentes habilidades como caminar en diversas direcciones, sobrepasar obstáculos, mantener posturas en diferentes situaciones sensoriales, como arriba de superficies móviles, ejercicios visuales y ves-

tibulares, pararse desde el suelo y cualquier otra actividad que integre fuerza, potencia y balance”.

En el cerebro

La actividad física preventiva no solo tiene beneficios sobre la movilidad. Por ejemplo, Gallardo señala que los programas estructurados de ejercicios para personas mayores pueden generar mejoras entre un 5% y un 15% en pruebas cognitivas globales, favoreciendo procesos como la memoria, la atención y la toma de decisiones”.

Por su parte, Sanhueza señala que el entrenamiento de resistencia progresiva incluso podría generar cambios estructurales beneficiosos en el cerebro, además de mejorar la capacidad de razonamiento y las funciones ejecutivas.

“La conducta sedentaria puede ser precursora de desórdenes metabólicos que favorecen este deterioro. Y hay estudios que sugieren una conexión entre sarcopenia y desórdenes neurocognitivos”, detalla la profesional.

Y añade: “Las intervenciones tienen mejores resultados si se realizan de manera guiada por un profesional, pero la clave es la constancia”.

Bravo concuerda: “Una intervención guiada no solo mejora lo físico, sino que también puede favorecer la atención, la planificación motora, la velocidad de procesamiento, la confianza para moverse y la participación social”.

Los entrevistados advierten que si una persona tiene sospecha de sarcopenia o ya la tiene, debería ser evaluada por un equipo interdisciplinario que determina de manera integral su abordaje. Sin embargo, recalcan que, actualmente, el concepto de “reserva física” cada vez toma más fuerza.

“La sarcopenia es un proceso asociado al paso del tiempo, pero no todos deben sufrir sus consecuencias con el envejecimiento. Esto significa, que hay que preocuparse de mantener el músculo, para nuestra reserva para la vejez. Es como tener una cuenta de ahorros: mientras más músculo se acumula, más tiempo dura. En términos prácticos, eso significa mejor función, más independencia y menor riesgo de caídas”, puntualiza Reyes.