

# Envejecer saludablemente: ¿Por qué es conveniente realizar ejercicios de fuerza?

A medida que envejecemos, es más importante ganar musculatura que perder peso, así lo explicó Jessica Espinoza, académica de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Talca. “El ser humano ha sido diseñado para moverse y sus músculos son el motor para ello”, subrayó.

“A medida que nos desarrollamos, podemos realizar diferentes tareas gracias a la musculatura y otros sistemas como el cardiorrespiratorio, el pulmonar y neuromuscular. Al envejecer se va perdiendo masa y fuerza muscular y eso puede -en algún momento- llevar a perder la capacidad de desarrollar actividades de la vida diaria”, detalló la profesora quien también es investigadora del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES).

Si bien esta disminución en la masa y fuer-

za muscular es normal en un cuerpo que envejece, indicó la experta, se debe estar atento a una disminución que sobrepase ciertos niveles de normalidad, ya que, podríamos estar en presencia de un “síndrome geriátrico conocido como sarcopenia, que puede llegar a comprometer el rendimiento físico, generar fragilidad y disminuir la capacidad de desarrollar actividades cotidianas”.

En este contexto, la actividad física se transforma en una herramienta indispensable para evitar una disminución drástica de la funcionalidad de los mayores y, sobre todo, los ejercicios que involucran un trabajo muscular con resistencia externa.

Lo recomendado, destacó la especialista, “son 150 minutos de actividad aeróbica semanal, que son más o menos 30 minutos por cinco veces a la semana, incorporando entre

2 a 3 veces a la semana ejercicios de fuerza con una resistencia externa. ¿Cuánto sería eso cuantitativamente? Una o dos series de un 80% de una Repetición Máxima (RM), que es el máximo peso que tú puedes levantar una vez. Por ejemplo, si levantas en un ejercicio multiarticular 10 kg, puedes hacer una a dos series de 10 a 12 repeticiones con 8 kg, y esa será la mejor forma de ganar fuerza muscular”.

Pero no sólo la fuerza muscular es importante, aclaró la académica Jessica Espinoza, “otro elemento relevante es la potencia. La fuerza muscular se necesita para subir escaleras y montarse a una micro, pero cuando nos enfrentamos a una caída, un tropezón, tienes que reaccionar rápidamente y para eso se necesita potencia, que es sumamente importante en la persona mayor y eso implica realizar un trabajo con resistencia

- **Las personas mayores pierden masa y fuerza muscular, lo que puede impactar negativamente a la hora de desarrollar actividades cotidianas, pudiendo generar enfermedades crónicas, explicó la académica de la Universidad de Talca, Jessica Espinoza.**

externa, pero haciéndolo más rápido. Eso va a incorporar ambos tipos de entrenamiento, desarrollando fuerza y potencia muscular a la vez”.

### Ejercitarse para prevenir enfermedades

La falta o disminución de la actividad física está estrechamente relacionada con la aparición de enfermedades como la hipertensión, diabetes y obesidad. “La conducta sedentaria hace que ingresen más calorías que se van transformando en grasa, y también va disminuyendo la captación de glucosa por parte del músculo y, por lo tanto, se acumula más en la sangre”, indicó la especialista del CIES.

Además, detalló que, “cuando la persona tiene un músculo



fuerte, va a tener un hueso fuerte también. Las enfermedades cardiometabólicas y musculoesqueléticas, además de la osteoporosis, están muy asociadas a la falta de actividad física. Por lo tanto, y en la medida que nosotros utilicemos más masa muscular frente a un ejercicio, vamos a captar más glucosa y a reducir los niveles de glicemia, regular la presión arterial y también mantener una sa-

lud emocional”.

Para finalizar, la especialista, hizo un llamado a que “las personas mayores disminuyan los tiempos sentados, que aumenten la actividad física, de manera que eso les permita mantener la salud muscular y poder ser funcionales, tener un buen rendimiento físico, poder realizar sus actividades cotidianas, disminuyendo el riesgo de fragilidad y de discapacidad”.