

¿Puede la velocidad con la que camino decir qué tan viejo estoy?

Andrés Ráfales* y Pablo Gargallo** (The Conversation)

Durante décadas, hemos sabido que la forma en que camina, en particular su velocidad al caminar, está ligada a su salud. Un estudio incluso ha propuesto que se considere un signo vital, al igual que la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Diversos estudios han encontrado una relación entre la baja velocidad al caminar en adultos mayores de 65 años y un mayor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares, caídas (que podrían provocar fracturas), hospitalización e incluso un aumento de la tasa de mortalidad general.

Una mayor velocidad al caminar, por otro lado, se asocia con una mayor capacidad funcional, lo que significa una mejor capacidad para moverse y realizar actividades de forma independiente. También está relacionado con una mayor longevidad.

Pero, ¿qué tan rápido debes caminar? Los estudios recomiendan algunas pruebas simples, que consisten principalmente en cronometrar el tiempo que tarda una persona en caminar entre dos puntos a su ritmo habitual.

Esta prueba se realiza a una distancia de cuatro metros. Una velocidad inferior a 0,8 metros por segundo se asocia con un mayor riesgo de fragilidad.

Diversos estudios han encontrado una relación entre la velocidad al caminar y un mayor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares y caídas, entre otras cosas.

Cómo mejorar la velocidad al caminar

Si bien existe un ligero desacuerdo en cuanto al mejor ejercicio para aumentar la velocidad al caminar, el patrón que parece más efectivo es el entrenamiento multicomponente, que incluye varias formas diferentes de ejercicio:

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Por ejemplo, caminar en línea recta poniendo un pie delante del otro, o pararse sobre una pierna, alternando cada 10-15 segundos.

Los ejercicios de flexibilidad pueden mejorar la movilidad y reducir el riesgo de lesiones. Los beneficios del movimiento para aliviar el dolor de espalda están bien documentados.

Los ejercicios musculares ayudan a fortalecer las piernas, los glúteos y otras áreas del cuerpo. Estos pueden ser tan sencillos como ponerse de pie y sentarse en una silla.

El ejercicio aeróbico mejora la resistencia y puede incluir caminar en sí o la marcha nórdica (con bastones de senderismo).

¿Cuánto ejercicio aeróbico necesitamos?

Las principales guías de actividad física recomiendan que, siempre que estén física y médicamente capacitados, cada adulto realice al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderadamente intenso por semana.

"Moderado" significa que no está demasiado sin aliento para mantener una conversación, pero sí lo suficiente como para notar un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Hay pocas razones para no hacer este tipo de ejercicio, y es beneficioso para las personas con enfermedades crónicas, incluidos problemas cardiovasculares, afecciones metabólicas o incluso cáncer.

Resistencia muscular: ¿Cómo y cuánto?

Tradicionalmente se han recomendado ejercicios de fortalecimiento de 2 a 3 veces por semana, con al menos una serie por sesión de ejercicio de los principales grupos musculares: piernas, glúteos, pectorales, espalda y brazos.

Sin embargo, estudios más recientes sugieren que hacer ejercicios de fortalecimiento menos intensos pero más frecuentes puede ser una forma efectiva de mantener la masa muscular y la fuerza. Esto significaría hacerlos casi todos los días, incluyendo incluso pequeños "refrigerios" de ejercicio a lo largo del día.

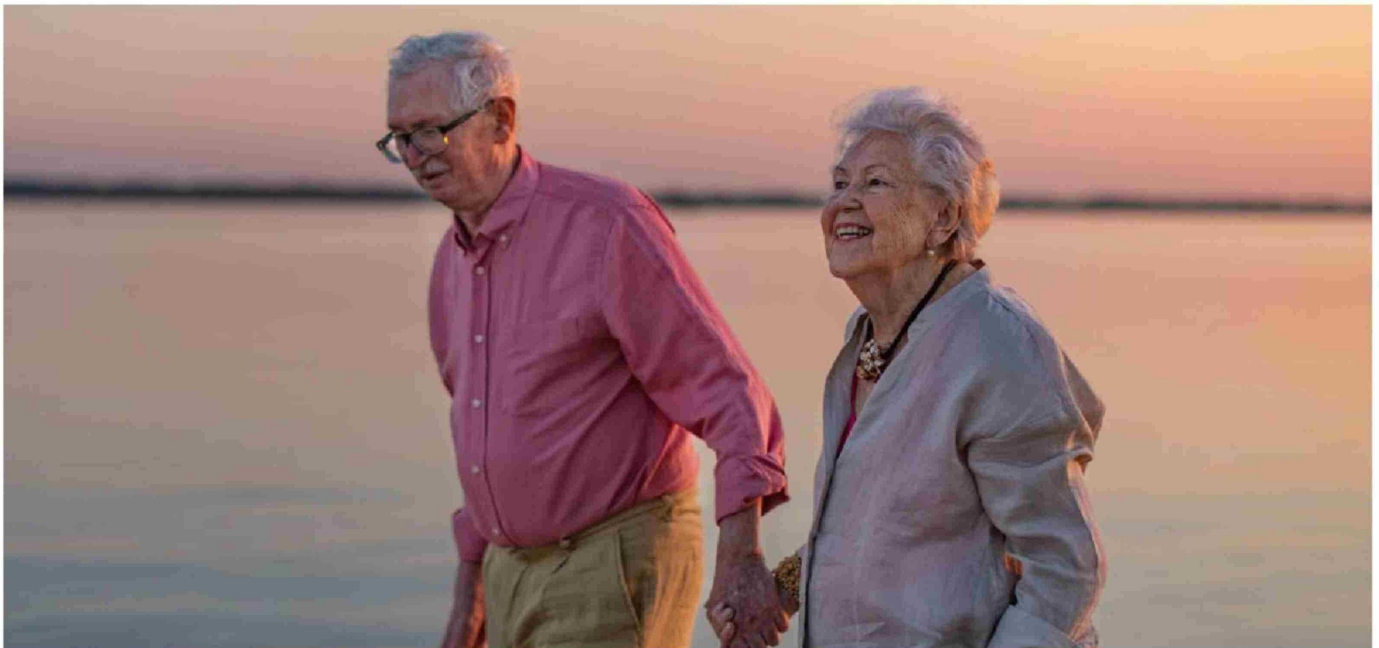
Úsalo o pírdelo

Si no los entrenamos, la masa muscular y la fuerza disminuyen con el tiempo. Esto no solo afecta a nuestra movilidad, sino que también aumenta el riesgo de problemas de salud e incluso la muerte. Un poco de ejercicio diario puede marcar una gran diferencia. Por lo tanto, le recomendamos que intente mantener su condición física tanto como sea posible, tanto para mejorar su salud inmediata como para prevenir problemas futuros.

Si no sabes por dónde empezar, la mejor opción siempre es consultar a un profesional. Si tienes dificultades o limitaciones para hacer ejercicio, un fisioterapeuta puede ayudarte a elaborar un plan de ejercicios especializado o puede adaptarlo a tus necesidades.

*Andrés Ráfales es fisioterapeuta, docente e Investigador de la Universidad San Jorge.

**Pablo Gargallo es docente e Investigador en Fisioterapia, Universidad San Jorge. ●



► Una mayor velocidad al caminar suele asociarse con una mayor capacidad funcional.