



iStock.com/Alexraths

Adultos mayores: manténganse fuertes

El aumento de la edad no tiene que significar disminución rápida de la salud.

- Jorg Mardian
- [22/10/2018](#)

La fuerza muscular es una de las claves para un envejecimiento saludable. Pero después de que alcanzamos la masa muscular máxima en nuestros primeros 30 años, comienza una lenta marcha cuesta abajo. Si somos sedentarios a medida que envejecemos, nos volvemos frágiles, empezamos a sentir dolor, perdemos independencia y nuestras vidas se vuelven menos satisfactorias.

Pero la vejez no es necesariamente análoga a la debilidad, al deterioro físico y a la falta de vigor. Hay una solución a los problemas aparentemente inevitables de la fragilidad a medida que envejecemos. De hecho, contrario al pensamiento moderno, es posible envejecer bien, mantenerse independiente y saludable con pocas incapacidades. Usted puede eludir o incluso revertir la fragilidad comenzando un programa de acondicionamiento físico equilibrado.

La fragilidad conduce a la decadencia funcional

F.L.O.F. en jerga médica significa "found lying on the floor" (encontrado tirado en el piso). La Sociedad de Geriátrica Británica dice que es una expresión común para los asistentes de ambulancia o personal de atención que encuentran a adultos mayores tirados en el piso después de haber caído y sufrido una lesión en la cabeza o una fractura de cadera. Para las personas mayores frágiles, es un accidente esperando que suceda, dejándolos bajo las luces implacables del hospital local.

La fragilidad debido a la pérdida muscular (sarcopenia) es cada vez más común. Aproximadamente el 15% de los estadounidenses mayores de 65 años padecen esta condición y el 45% se considera pre-frágil. Las personas mayores crónicamente débiles no pueden levantar ni una bolsa de 5 kilos de comestibles o caminar 400 metros. A medida que la edad aumenta, las tasas de fragilidad también aumentan para 1 de cada 4 personas mayores de 84 años. (HopkinsMedicine.org).

Según la Administración sobre el Envejecimiento, habrá una explosión de fragilidad para el año 2020, con más de 6 millones de estadounidenses mayores de 85 años y 55 millones mayores de 65 años. Para 2030, estas cifras se habrán más que duplicado en un período de 30 años.

Muchos adultos mayores enfrentan una tormenta perfecta de caídas, incidentes de discapacidad, hospitalización y muerte. La pérdida de masa muscular afecta el equilibrio y la resistencia de los huesos a la tracción; también puede significar caídas que causan fracturas de cadera y espalda. La fragilidad puede hacer que las actividades cotidianas, como levantarse de una silla, sean dolorosas o incluso imposibles, lo que lleva a la dependencia de otros, aislamiento social y depresión (aginginmotion.org).

Entrenamiento de fuerza: medicina natural

Desde el momento en que usted nace hasta alrededor de los 30 años, sus músculos se hacen más grandes y más fuertes. La Academia Nacional de Medicina Deportiva dice que esta tendencia comienza a revertirse después de los 35 años de edad, ya que perdemos del 5 al 10% de nuestra masa muscular cada década a menos que participemos en actividad física regular para prevenirlo.

Este punto es crítico porque los músculos son importantes en todo lo que hacemos: menos músculo significa menos fuerza y movilidad.

La mejor prevención es el ejercicio. Si bien el entrenamiento cardiovascular es importante en un plan de ejercicio físico equilibrado, el tratamiento principal para la pérdida de masa muscular es el entrenamiento de resistencia o el entrenamiento de fuerza.

Entre más músculo se conserva, más obvios son los beneficios. *The Journal of Aging and Health* [La Revista de Envejecimiento y Salud] reveló que los adultos mayores que entrenaron la fuerza al menos dos veces por semana aumentaron la fuerza en general en un 113%, mejorando significativamente la velocidad al andar y la capacidad para subir escaleras después de tan solo 16 semanas. El entrenamiento de la fuerza también actúa como un antídoto natural contra muchas condiciones perjudiciales. Los beneficios a largo plazo incluyen un sorprendente 41% menos de probabilidades de muerte cardíaca y 19% menos probabilidades de morir de cáncer. Más importante aún, disminuye las probabilidades de morir prematuramente por cualquier causa en un 46% (Futurity.org).

Es una fórmula sin complicaciones que ayuda al cuerpo a desarrollarse bien, pero muchos adultos mayores no lo aprovechan y sufren consecuencias innecesarias. Alrededor del 28% de los estadounidenses (31 millones de adultos) de 50 años o más no sólo no hacen ejercicio, sino que tampoco se mueven más de lo necesario para sobrevivir en la vida, según el *Morbidity and Mortality Weekly Report* [Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad].

Ejercicio: el antídoto contra la fragilidad

¿Cuánto ejercicio se necesita para beneficiar un cuerpo frágil? La Universidad Estadounidense de Medicina del Deporte recomienda de tres a cuatro sesiones de ejercicios por semana, cada una con una duración de entre 20 y 30 minutos.

La aptitud funcional es la mejor manera para que los adultos mayores se mantengan en forma y sean activos, ya que se enfoca en la actividad multiarticular y se puede adaptar a su condición específica. Eldergym.com ofrece excelentes recursos gratuitos en línea, como ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, e incluye fotos y videos para los adultos mayores.

Si tiene desgaste en su cuerpo o experimenta dolor en las articulaciones, usted puede beneficiarse con la ayuda adicional de un entrenador personal para crear un régimen de ejercicios seguro basado en su condición física.

Incluso las personas mayores que sufren de osteoporosis pueden fortalecerse a sí mismas: el entrenamiento de resistencia es considerado el estándar de oro para esta situación. Brad Schoenfeld, profesor asistente de ciencias del ejercicio en la Universidad Lehman de Nueva York, dice que la "carga" de esta forma de entrenamiento sobre huesos, músculos, tendones y ligamentos contrarresta la pérdida ósea al estimular el desarrollo de células que fortalecen los huesos (Time.com). Los beneficios a largo plazo del entrenamiento de resistencia son una parte fundamental de la salud en general y el bienestar de los adultos mayores, mejorando casi todas las condiciones de salud.

Pero por supuesto, aquí hay una trampa: Usted debe moverse y seguir moviéndose. Si usted aún no levanta pesas, comience ahora. El ejercicio con pesas, junto con una cantidad adecuada de alimentos saludables, contribuirá en gran medida a prevenir un rápido declive físico a medida que envejece. Envejecer puede ser inevitable, pero ser cada vez más frágil no lo es. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opiniones reaccionaron con ferocidad. Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que ni aun ellos se dan cuenta.

Leer el resto del artículo

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.