

Rutina sencilla



Según los especialistas, la recomendación es realizar estos movimientos en rutinas breves pero diarias. Estos son un complemento a cualquier otra rutina deportiva o física. Su duración y cantidad son una guía; puede ser menor al inicio e ir en aumento a medida que se va progresando.



Pararse sobre una pierna

De pie, flexionar una pierna hacia atrás por 30 segundos mientras se apoya el cuerpo en la pierna contraria. Si es necesario, se puede apoyar con la mano en un muro hasta conseguir la suficiente estabilidad para soltarse. Alternar con la otra pierna.

Objetivo: Mejora el equilibrio, que se deteriora naturalmente con el tiempo.



Bisagra de cadera

Flexionar levemente las rodillas e inclinarse llevando las caderas hacia atrás, manteniendo la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás. Los músculos abdominales se deben contraer hacia el ombligo. Hacer dos series de 15 bisagras.

Objetivo: Ayuda a proteger la zona lumbar y facilitar tareas cotidianas.



Levantarse de una silla

De pie delante de una silla, sentarse y luego levantarse de manera lenta y controlada, sin apoyarse con las manos. Para un mayor desafío, se puede hacer sosteniendo pesas en las manos. Realizar dos series de 20 repeticiones cada vez.

Objetivo: Favorecer la fuerza del tren inferior y del tronco.



Ejercicio del "dead bug"

Boca arriba, doblar las rodillas en 90° y estirar los brazos hacia el techo. Presionar la columna contra el piso, y estirar y bajar lentamente la pierna izquierda y el brazo derecho. Regresar a la posición inicial y repetir con los lados opuestos. Hacer dos series de ocho ejercicios.

Objetivo: Trabaja la musculatura del tronco y reduce la rigidez causada por estar sentado mucho tiempo.



Flexiones contra la pared

De pie frente a una muralla, mantener la espalda recta y doblar los codos en un ángulo de 45°, mientras se acerca el pecho lentamente a la pared. Luego estirar los brazos y regresar a la posición inicial. Realizar dos series de 10 repeticiones.

Objetivo: Desarrolla la fuerza de empuje del tren superior, útil para soportar el peso corporal y levantar-se del suelo.



Postura de gato-vaca

En el suelo, apoyar las manos a la altura de los hombros y las rodillas en línea con las caderas. Inspirar profundo, curvar la parte baja de la columna y levantar la cabeza. Luego, exhalar mientras se encorva la espalda hacia el techo, llevando la barbilla al pecho. Hacer dos a tres series, de 5 repeticiones cada una.

Objetivo: Alivia la rigidez en la columna, hombros y cuello.

Fuente: NYT

EL MERCURIO

C. GONZÁLEZ

Se aconseja comenzar a realizarlos a partir de los 40 años:

Estos seis movimientos ayudan al cuerpo a envejecer de mejor manera

Equilibrio, fuerza, movilidad y control son algunas de las capacidades que comienzan a cobrar especial importancia con el paso de los años. Una selección de ejercicios simples puede servir como punto de partida para mantenerlas y preservar la autonomía.

Envejecer no significa necesariamente perder la capacidad de moverse con agilidad, levantarse de una silla sin ayuda o mantener el equilibrio; pero esas habilidades tampoco están garantizadas. Por eso, después de los 40 años comienza a ser especialmente importante entrenar algunas de las capacidades que serán fundamentales para vivir con mayor autonomía.

Por ejemplo, pararse sobre una pierna puede parecer una acción demasiado sencilla; sin embargo, exige la participación coordinada de músculos del pie, tobillo, rodilla, muslo, cadera y pelvis.

Asimismo, realizar otra serie de movimientos puede ser útil para combatir la pérdida de movilidad, rigidez, debilidad muscular y problemas de equilibrio que forman parte del deterioro progresivo asociado a los años, y que puede acelerarse con el sedentarismo.

Con esto en mente, el diario The New York Times, con ayuda de expertos, elaboró una lista de ejercicios

sencillos pero útiles para poner en práctica, en especial una vez cumplidos los 40 años, pero que pueden mantenerse a lo largo de los años o incluso comenzar a realizarse a una edad avanzada. Además de pararse en una pierna, la selección incluye realizar movimientos de cadera, sentarse y levantarse de una silla, hacer ejercicios en el suelo —como el "dead bug" (o bicho muerto) y

el gato-vaca—, y flexiones contra la pared (ver infografía).

"Más que entenderlos como una receta de 'seis ejercicios imprescindibles', pueden servir como punto de partida para hablar sobre qué capacidades físicas necesitamos conservar desde la adultez para llegar a edades mayores con mayor funcionalidad e independencia", explica Juan Ignacio de la Fuente, académ-

co y kinesiólogo de la Escuela de Kinesología de la U. Andrés Bello.

Punto de quiebre

A partir de los 40 o 50 años, "se produce un punto de quiebre desde el punto de vista fisiológico", precisa Christopher Barrios, kinesiólogo funcional de MEDS Healthy. Por ejemplo, "mientras envejecemos, el

músculo envejece con nosotros, a menos que uno realice rutinas de una intensidad adecuada". Así, después de esa edad, la pérdida muscular es mayor, por lo que el ejercicio de fuerza y movilidad es clave.

Bruno Ticozzi, deportólogo de Clínica Dávila, destaca que todos estos ejercicios "tienen un fundamento biomecánico para su aplicación, además de ser fácilmente realizables

Chequeo

Los especialistas aconsejan realizar una evaluación médica antes de comenzar, sobre todo quienes han sido sedentarios durante años, o presentan lesiones o patologías crónicas. Asimismo, recuerdan que moverse no necesariamente significa hacerlo solo. De la Fuente destaca que la actividad física también puede realizarse en grupos, talleres o espacios comunitarios, donde además de favorecer la adherencia al ejercicio, se generan vínculos y redes de apoyo.

para la mayoría de la población. Son útiles dado que todos representan actividades básicas de nuestra movilidad diaria”.

De allí que aunque están recomendados sobre todo para adultos sedentarios, también son aconsejables para quienes realizan otras actividades físicas.

Una de esas capacidades es el equilibrio. Pararse sobre una pierna obliga a estabilizar el cuerpo y puede “fortalecer todos los músculos del pie, tobillo, rodilla y muslo”, dice a NYT la fisioterapeuta Theresa Marko. Además, se puede realizar en cualquier momento. “Me puedo parar sobre una pierna en la cocina, mientras preparo un café, o mientras espero el ascensor”, agrega.

Según Ticozzi, es efectivo para “mejorar el equilibrio y la estabilidad de la marcha (caminar, bajar y subir escaleras), y disminuir el riesgo de caídas”.

Sin embargo, De la Fuente advierte que la prevención de caídas “es bastante más compleja. En la vida cotidiana muchas caídas ocurren cuando tropezamos, resbalamos o somos desestabilizados y necesitamos reaccionar rápidamente”. De allí, agrega, que también es necesario ser capaz de reaccionar.

Otro movimiento especialmente relevante es sentarse y levantarse. Aunque forma parte de la rutina cotidiana, requiere fuerza en las extremidades inferiores y estabilidad. “Es probablemente uno de los ejercicios más interesantes de la lista

por su estrecha relación con la funcionalidad y la independencia”, dice De la Fuente. También importa la velocidad con que se realiza, ya que permite responder mejor en acciones como subir escaleras o recuperar el equilibrio.

Ticozzi agrega que este movimiento “activa músculos que pueden debilitarse con el sedentarismo, la sarcopenia (pérdida de masa y fuerza muscular) y la fragilidad”.

La fuerza del tren superior tampoco debería quedar fuera. Las flexiones contra la pared son una alternativa para entrenar pecho, hombros, brazos y abdomen, además de acostumbrar al cuerpo a soportar parte de su propio peso. “Poder soportar un porcentaje del peso corporal con los brazos es clave, dado que nos ayudará a poder levantarnos del piso”, por ejemplo, precisa Ticozzi.

La bisagra de cadera, en tanto, trabaja glúteos y la musculatura posterior y reproduce un patrón necesario para agacharse y recoger objetos. Barrios la considera “uno de los movimientos más importantes de la selección porque involucra una articulación fundamental en la relación entre el tronco y las piernas”.

Los otros dos ejercicios cumplen funciones diferentes. El “dead bug” permite trabajar el control del tronco y la coordinación entre extremidades, mientras que el gato-vaca apunta principalmente a conservar la movilidad de la columna y contrarrestar la rigidez asociada a largos períodos de inactividad.

“El objetivo no debería ser solamente vivir más años, sino llegar a edades mayores conservando la mayor reserva funcional posible”, plantea De la Fuente.

La clave, sin embargo, no está en repetir mecánicamente estos movimientos. Barrios enfatiza que “el ejercicio funciona como un estímulo fisiológico cuyos resultados dependen de la dosis y la intensidad. Dos personas de la misma edad pueden tener condiciones físicas muy diferentes y, por lo tanto, necesitar desafíos distintos”.

De hecho, a su juicio, la progresión es fundamental: un ejercicio que inicialmente resulta difícil puede volverse insuficiente con el tiempo y requerir mayor duración, resistencia o complejidad.