

# El ejercicio a partir de los 60 años reduce hasta un 40% el riesgo de muerte en mujeres

Un grupo de expertos estadounidenses realizó un seguimiento por casi diez años de la actividad física a 14.399 mujeres.

Ignacio Arriagada M.

**E**l comportamiento sedentario, entendido como la ausencia de actividad física habitual, es perjudicial para la salud de las personas. Y lo es más en aquellos que están en la etapa de la vejez, puesto que provoca, entre otras cosas, la aparición de enfermedades crónicas, alteraciones en los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, e incluso la pérdida de las capacidades funcionales.

Son varios los estudios que han demostrado que el sedentarismo en la tercera edad afecta más a las mujeres que a los hombres y aumenta los riesgos después de la jubilación.

Esta premisa motivó a expertos del hospital Brigham and Women de Boston, EE.UU., a precisar los beneficios que tiene para ellas realizar ejercicio de forma periódica a contar de los 60 años. Para dar con esa información se hizo el seguimiento con pulseras electrónicas y encuestas de la actividad física de 14.399 mujeres sanas de más de 62 años, entre 2011 y 2022.

Los resultados arrojaron



Tanto la cantidad como la intensidad del ejercicio están asociadas a una mejor salud cardiovascular.

que realizar ejercicio regularmente reduce el riesgo de muerte o de padecer una enfermedad cardiovascular entre en un 30 y un 40%.

Los autores concluyeron que la asociación de datos de actividad física y de salud confirma que "cuanto más ejercicio hacían las participantes, menor era el riesgo de muerte o enfermedad cardiovascular".

“Son varios los fenómenos que ocurren en el organismo con la actividad física.”

DR. MATÍAS NOVOA  
ESPECIALISTA EN FISIOLÓGÍA  
DEL EJERCICIO

## EXPLICACIÓN

Si bien el estudio entrega un dato cuantitativo, a través de una estimación porcentual acerca de la influencia que tiene el ejercicio en disminuir el riesgo de fallecer y de no sufrir patologías cardíacas, no detalla lo que sucede biológicamente en los organismos de las mujeres, lo que analizan dos expertos.

“Son varios los fenóme-

nos que ocurren en el organismo con la actividad física y el ejercicio (...) Por ejemplo, a nivel cardíaco lo que sucede es que el corazón se va adaptando a los cambios de frecuencia y se va haciendo más flexible para responder ante el estrés. Los vasos sanguíneos también se hacen más flexibles y son capaces de contraerse e hidratarse de acuerdo a la necesidad. A ni-

vel respiratorio mejora la capacidad para movilizar el aire. A nivel metabólico comienza a disminuir la resistencia a la insulina, con lo cual también disminuye la inflamación crónica que sufren las personas con prediabetes”, comenta el doctor Matías Novoa, especialista en fisiología del ejercicio y docente de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción.

Además de prevenir enfermedades cardiovasculares, la actividad física periódica en la vejez también contribuye en el funcionamiento cerebral. “En la parte cognitiva también hay efectos muy positivos no solo en aspectos como la memoria, sino en otras funciones neurológicas que son relevantes para el día a día. En aspectos afectivos y emocionales también favorece, por ejemplo, en prevenir y manejar la depresión y otros trastornos del ánimo”, agrega el doctor Jaime Hidalgo, geriatra del Centro del Adulto Mayor de la Clínica Universidad de los Andes.

Hidalgo plantea que dormir bien y alimentarse saludablemente, sumado al ejercicio, “asegura que las personas adultas tengan una mayor longevidad y una longevidad activa”.