



30 agosto, 2024

## Practicar ejercicio favorece la independencia y síndromes geriátricos en personas mayores

Por : Alejandra Salinas Molina  
Académico de la Escuela de Kinesiología, UNAB Sede Viña del Mar.

**El ejercicio físico regular es un factor protector clave para el desarrollo de diferentes síndromes geriátricos y condiciones patológicas en la vejez.**

La salud de las personas mayores es el resultado de la interacción de diversos factores, como la genética, los determinantes sociales de la salud, los estilos de vida, y el nivel socioeducativo y económico, entre otros. Sin embargo, la independencia en el desempeño de las actividades diarias es el indicador más relevante de la salud en este grupo.

El ejercicio físico se ha descrito como una de las intervenciones no farmacológicas más eficaces para prevenir la dependencia, las caídas, la fragilidad y otras condiciones de salud frecuentes en las personas mayores. A pesar de ello, el sedentarismo y la inactividad física siguen presentando altas tasas de prevalencia en todas las edades, especialmente en este grupo etario.

El envejecimiento es un proceso natural que involucra una serie de cambios fisiológicos; éstos, sumados al sedentarismo, crean un escenario propicio para la aparición de diversas condiciones patológicas que afectan el bienestar y la independencia de las personas mayores. Una de estas condiciones es la sarcopenia, síndrome caracterizado por la pérdida de masa y fuerza muscular, que impacta significativamente en la autonomía.

Además, las consecuencias de la inactividad física no solo podrán afectar al sistema musculoesquelético, sino que también podrán manifestarse como problemas de irrigación sanguínea al cerebro, disminución de la capacidad cardiorrespiratoria, desequilibrio en la reabsorción y generación ósea, entre otros.

En el último tiempo se ha difundido ampliamente que el entrenamiento de fuerza en las personas mayores podría prevenir o retrasar la aparición de sarcopenia y fragilidad, reducir la frecuencia de caídas, y contribuir al mantenimiento de la independencia. También se ha descrito la eficacia de los programas de ejercicios multicomponentes, que combinan el desarrollo de habilidades como la capacidad aeróbica, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, mejorando así la funcionalidad en esta población.

Por lo tanto, el ejercicio físico regular es un factor protector clave para el desarrollo de diferentes síndromes geriátricos y condiciones patológicas en la vejez. Los programas de entrenamiento multicomponentes y de fuerza tendrán beneficios relacionados con la calidad de vida, la salud, previniendo la dependencia y ofreciendo la posibilidad de una vejez saludable, activa y exitosa.

- El contenido vertido en esta columna de opinión es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial ni postura de **El Mostrador**.