

Cada vez más fuerte

Entrenamiento de la fuerza en personas mayores: ¿para qué?

Las investigaciones han demostrado que los ejercicios de fortalecimiento son seguros y eficaces en hombres y mujeres de todas las edades, incluidos aquéllos cuya salud no es perfecta. De hecho, las personas con problemas de salud (incluidas las enfermedades cardíacas o la artritis) suelen ser quienes más se benefician de los programas de ejercicios que incluyen el levantamiento de pesas varias veces por semana.

El entrenamiento de la fuerza, especialmente en conjunción con un ejercicio aeróbico regular, también puede tener un profundo impacto en la salud mental y emocional de la persona.

Beneficios del entrenamiento de la fuerza

Entrenar la fuerza con regularidad aporta numerosos beneficios, especialmente a medida que envejecemos. Puede ser muy eficaz para reducir los signos y síntomas de numerosas enfermedades y condiciones crónicas, entre ellas:

- La artritis;
- La diabetes;
- La osteoporosis;
- La obesidad;
- El dolor de espalda;
- La depresión.

Alivio de la artritis

La Universidad de Tufts finalizó recientemente un programa de entrenamiento de la fuerza con personas mayores que padecían osteoartritis de rodilla de nivel moderado a grave. Los resultados de este programa de 16 semanas de duración demostró que el ejercicio de la fuerza disminuye el dolor en un 43 por ciento, aumenta la fuerza muscular y el rendimiento físico general, mejora los signos y síntomas clínicos de la enfermedad y disminuye la discapacidad. La eficacia del entrenamiento de la fuerza en el alivio del dolor de la osteoartritis fue tan poderosa, si no más poderosa, como los medicamentos. Se han observado efectos similares en pacientes con artritis reumatoide que realizaron un entrenamiento de la fuerza.

Recuperación del equilibrio y reducción de las caídas

A medida que envejecemos, la falta de equilibrio y flexibilidad contribuyen a que se produzcan caídas y rotura de huesos. Estas fracturas pueden dar lugar a una discapacidad significativa y, en algunos casos, a complicaciones mortales. Los ejercicios de fortalecimiento, cuando se realizan correctamente y con un rango de movimiento completo, aumentan la flexibilidad y el equilibrio de la persona, lo que disminuye la probabilidad y gravedad de las caídas. Un estudio realizado en Nueva Zelanda con mujeres mayores de 80 años demostró una reducción de las caídas del 40 por ciento con un sencillo entrenamiento de la fuerza y del equilibrio.

Fortalecimiento de los huesos

Las mujeres postmenopáusicas pueden perder anualmente entre un 1 y un 2 por ciento de masa ósea. Los resultados de un estudio llevado a cabo en la Universidad de Tufts, publicado en el *Diario de la Asociación Médica Estadounidense* en 1994, demostró que el entrenamiento de la fuerza aumenta la densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas en mujeres de entre 50 y 70 años.

Mantenimiento del peso adecuado

El entrenamiento de la fuerza es crucial para controlar el peso porque las personas con más masa muscular presentan una mayor tasa metabólica. El músculo es un tejido activo que consume calorías mientras la grasa almacenada utiliza muy poca energía. El entrenamiento de la fuerza puede aumentar la

tasa metabólica hasta en un 15 por ciento, lo que resulta muy útil para adelgazar y controlar el peso a largo plazo.

Mejor control de la glucosa

En la actualidad, aproximadamente unos 20,8 millones de estadounidenses son diabéticos, y los números siguen subiendo a un ritmo constante. Además de aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y renales y de amputaciones, la diabetes también es la principal causa de ceguera en personas mayores. Afortunadamente, ahora los estudios demuestran que los cambios en el estilo de vida, como el entrenamiento de la fuerza, ayudan a las personas mayores a controlar su diabetes. En un reciente estudio realizado con hombres y mujeres hispanas, 16 semanas de entrenamiento de la fuerza dieron lugar a unas mejoras espectaculares en el control de la glucosa, comparables a la ingestión de medicamentos para la diabetes. Además, los voluntarios que participaron en dicho estudio eran más fuertes, ganaron músculo, perdieron grasa corporal, experimentaron menos depresiones y se sintieron mucho más seguros de sí mismos.

Estado mental sano

El entrenamiento de la fuerza mejora la depresión de forma similar a como lo hacen los medicamentos antidepresivos. Actualmente, se desconoce si es porque las personas se sienten mejor cuando están más fuertes o si el entrenamiento de la fuerza provoca un útil cambio bioquímico en el cerebro. Lo más probable es que se deba a una combinación de ambos. Cuando las personas mayores



participan en programas de entrenamiento de la fuerza, mejoran la seguridad en sí mismos y la autoestima, lo que repercute en su calidad de vida general.

Mejora del sueño

La gente que hace ejercicio con regularidad disfruta de una mejor calidad del sueño. Se quedan dormidos más rápidamente, duermen más profundamente, se despiertan con menos frecuencia y duermen más tiempo. Y, como en el caso de la depresión, los beneficios obtenidos son comparables a un tratamiento con medicamentos pero sin los efectos secundarios o los gastos.

Tejido cardíaco sano

El entrenamiento de la fuerza es importante para la salud cardíaca porque el riesgo de enfermedades cardíacas disminuye cuando el cuerpo tiene menos grasa. Un estudio descubrió que los pacientes cardíacos no solo mejoraron su fuerza y flexibilidad sino también la capacidad aeróbica tras realizar un entrenamiento de la fuerza tres veces en semana como parte de su programa

de rehabilitación. Éste y otros estudios han conseguido que la Asociación Estadounidense del Corazón recomiende el entrenamiento de la fuerza como método para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y como terapia para pacientes en programas de rehabilitación cardíaca.

Investigación y antecedentes del entrenamiento de la fuerza

Las investigaciones científicas han demostrado que el ejercicio puede atrasar el reloj fisiológico. Aunque el ejercicio aeróbico, como andar, correr o nadar, ofrece numerosos y excelentes beneficios para la salud (mantiene el corazón y los pulmones y aumenta el acondicionamiento y la resistencia cardiovascular), no fortalece los músculos. El entrenamiento de la fuerza, sí. Los estudios han demostrado que levantar pesas dos o tres veces por semana aumenta la fuerza gracias al desarrollo de la masa muscular y de la densidad ósea.

Un estudio de 12 meses de duración realizado con mujeres postmenopáusicas en la Universidad de Tufts demostró que, con solo dos días a la semana de entrenamiento

progresivo de la fuerza, un 1 por ciento aumentó la densidad ósea de la cadera y la columna, el 75 por ciento aumentó la fuerza y el 13 por ciento aumentó el equilibrio dinámico. El grupo de control presentaba pérdidas óseas, de fuerza y de equilibrio. Los programas de entrenamiento de la fuerza también pueden repercutir en la reducción del riesgo de caídas, lo que se traduce en menos fracturas.

Origen del contenido: División de Nutrición y Actividad Física (www.cdc.gov/nccdphp/dnpa), Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (www.cdc.gov/nccdphp)

Para obtener más información y encontrar ejercicios específicos, visite: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/index.htm

Reeditado de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/why.htm)



progrese. El entrenamiento de la resistencia puede realizarse con bandas elásticas atadas a una puerta o a un mueble de gran tamaño. La intensidad de la resistencia variará según la distancia a la que estemos del punto de sujeción y/o el grosor de las bandas. Estas bandas son pequeñas y fáciles de transportar y pueden comprarse en tiendas de artículos deportivos.

Busque consejo profesional si nunca ha participado en este tipo de actividades.

Visite su YMCA local, gimnasios, clínicas de fisioterapia y terapia ocupacional o agencias de servicios de salud a domicilio y averigüe qué servicios ofrecen que se adapten a sus necesidades y presupuesto.

Puede que sólo necesite unas cuantas sesiones para empezar un programa de fortalecimiento y acondicionamiento que influya positivamente en su vida.

Sobre la autora
(Ver página 60.)

Consejos para personas con amputaciones

por Anne F. Street, maestría en Fisioterapia, prótesis, instructora de Pilates, especialista en entrenamiento de la fuerza

Si está en baja forma o presenta múltiples problemas médicos, empiece cualquier programa de entrenamiento de la fuerza con un mínimo de cuidado.

Lo seguro e inteligente es avanzar de forma lenta y gradual al mismo tiempo que mantiene una buena comunicación con su médico de cabecera. Consulte siempre con su médico antes de comenzar un nuevo programa de mantenimiento.

Establezca un ritmo con el fin de minimizar la posibilidad de lesiones.

Debería ser realista en cuanto al número de ejercicios que planea realizar y a la cantidad de tiempo diario o semanal que desea emplear para hacerlos. Se puede mejorar la resistencia si la cantidad de tiempo es razonable. Para empezar, está bien con 15-20 minutos por sesión, dos o tres días a la semana. A medida que avanza, puede aumentar el número de días por semana y, luego, la cantidad de tiempo por sesión

que dedica a realizar los ejercicios. Para lograr un “efecto positivo del entrenamiento”, es recomendable dedicar unos 20-30 minutos, de tres a cinco días por semana.

Equilibre las actividades para que el programa sea completo.

Haga ejercicios de calentamiento durante tres a cinco minutos realizando actividades cardiovasculares, como caminar; luego haga entre cinco y diez minutos de entrenamiento de la fuerza y acabe (relajación) con unos tres a cinco minutos de estiramientos.

Realice todas las actividades en un entorno seguro y adecuado.

Para estirar, puede sentarse en una silla; puede caminar en un centro comercial con aire acondicionado; puede utilizar pesas pequeñas y manejables, etc. Sus objetivos deberían ser lograr una mejora funcional y prevenir lesiones.

Entrene la fuerza con pesas o ejercicios de resistencia.

Comience con poco peso y aumentelo (o el número de repeticiones) a medida que