

Cuatro pruebas para hacer en casa y saber si estás envejeciendo bien

16/02/2026



Tómate un minuto para pensar en la que sería la última década de tu vida. ¿En qué tipo de forma física esperas estar? ¿Y cuáles son las actividades que quieres poder seguir haciendo?

Aunque no existe una bola de cristal para predecir tu salud futura, hay algunas pruebas básicas que puedes hacerte para medir el estado actual de tu fuerza, potencia, estado cardiovascular y equilibrio, lo que influirá en tus capacidades físicas en el futuro. Este tipo de pruebas se han asociado con la **longevidad** y la **vida independiente**. También son aproximaciones a actividades que mucha gente quiere poder hacer en la vejez, como tirarse al suelo a jugar con los

nietos o viajar y explorar una nueva ciudad a pie.

Nunca es demasiado pronto para empezar a entrenar para la vejez, dijo Stuart Phillips, profesor de kinesiología de la Universidad McMaster de Ontario. Las personas pierden fuerza y masa muscular de forma natural con la edad, así que te conviene que tu punto de partida sea lo mejor posible. **Empezar a entrenar con anticipación es “dinero en el banco”**, dijo Phillips.

Además, nunca es demasiado tarde para mejorar tus capacidades físicas, añadió: “Tenemos datos que demuestran que los nonagenarios, es decir, las personas en su 10.a década de vida, o en sus 90 años, pueden ganar fuerza y ejecución con solo un poco de actividad, incluso ligera”.

Intenta con estas cuatro pruebas para determinar en qué punto te encuentras actualmente. Si no rindes tan bien como esperabas, no te preocupes: unos cuantos ejercicios de fuerza, acondicionamiento y equilibrio, realizados con regularidad, pueden ayudarte a mejorar tu puntuación en cada una de ellas.

1. Siéntate y levántate

El objetivo de esta prueba es pasar de estar de pie a estar sentado en el suelo, y volver a levantarse, utilizando la menor cantidad de apoyo posible. La prueba se puntúa en una escala de 10 puntos –**cinco puntos por sentarte y cinco puntos por levantarte**– y pierdes un punto por cada mano, rodilla u otra parte del cuerpo que utilices para ayudarte. Resta medio punto si estás inestable o pierdes el equilibrio.

Los adultos de entre 30 y 40 años deberían aspirar a un 10 perfecto, dijo Claudio Gil Araújo, decano de investigación y educación de la Clínica de Medicina del Ejercicio de Brasil, quien desarrolló la prueba. **Quien tenga más de 60 años y obtenga un 8 está “en muy buena forma”**, dijo.



El entrenamiento regular en fuerza, acondicionamiento y equilibrio mejora los resultados en pruebas físicas clave y reduce el riesgo de mortalidad asociada a la edad. (Crédito: Freepik)

La **prueba evalúa la fuerza, la potencia, el equilibrio y la flexibilidad**. Araújo también ha demostrado que predice la mortalidad. En un estudio suyo reciente se examinó a más de 4000 adultos de 46 a 75 años y se descubrió que, en el transcurso de 12 años, las personas que obtuvieron una puntuación de 4 o menos en la prueba de sentarse y levantarse tenían tasas de mortalidad casi cuatro veces superiores a las de quienes obtuvieron un 10. Dijo que ello se debía principalmente a que las personas con puntuaciones bajas corrían un mayor riesgo de caídas.

2. La velocidad de tus pasos

La velocidad a la que alguien camina en su marcha normal es “un indicador muy importante de la capacidad funcional y la

vitalidad”, dijo Jennifer Brach, profesora de ciencias de la salud y la rehabilitación de la Universidad de Pittsburgh. **“Predice el declive futuro, la mortalidad, el ingreso en residencias de ancianos, la discapacidad y muchas otras cosas”,** dijo.

Para evaluar tu velocidad al andar, mide cuatro metros, o unos 13 pies, sobre una superficie recta y plana, y cronometra el tiempo que tardas en recorrer la distancia. (Recuerda que debes caminar a tu velocidad normal, no lo más deprisa que puedas). Las personas de todas las edades deben aspirar a **una marcha de al menos 1,2 metros por segundo, algo más de tres segundos en total.**

Brach recomendó que la gente vuelva a hacerse la prueba cada pocos meses. “Si el valor cambia, puede ser una señal de alarma”, dijo. Esto se debe a que, aunque caminar parece una tarea sencilla, requiere un funcionamiento adecuado de los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, vestibular (equilibrio), sensorial y nervioso. **Un paso más lento podría indicar que hay un problema en cualquiera de esos sistemas que quizá deba investigarse y abordarse.**

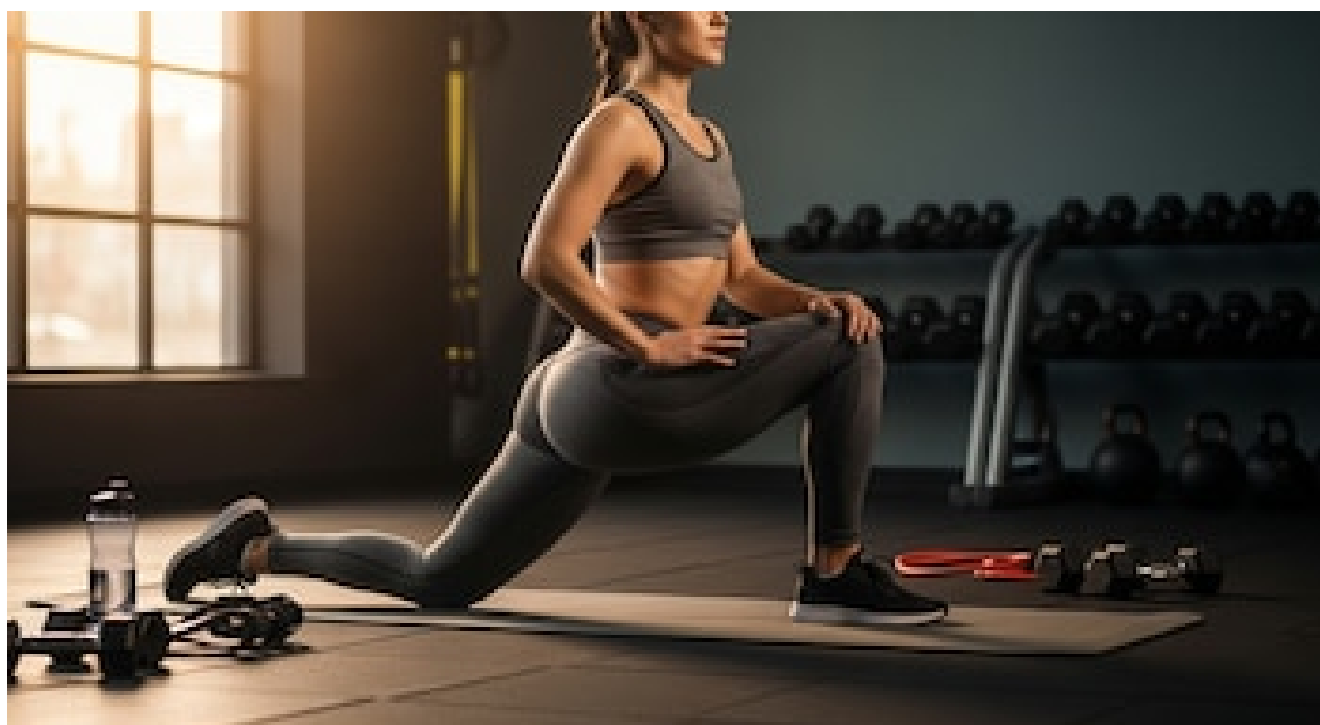
3. La fuerza de agarre

La **fuerza de agarre** también está relacionada con la mortalidad. Aunque esa conexión pueda parecer descabellada, los expertos dicen que **una prueba de fuerza de agarre sirve como indicador útil de lo activa que es una persona en su vida diaria.**

“Cuando utilizas más las manos, probablemente es porque haces más cosas”, dijo Cathy Ciolek, presidenta de Geriatria de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia. “Llevas la compra, abres la puerta del coche, cargas a tu nieto”. Todas esas cosas hacen trabajar tus manos, dijo, y cuanto más las hagas, mejor será tu fuerza de agarre.

La fuerza de agarre también es importante para mantener la independencia en tareas domésticas como cocinar. (Piensa en sacar un plato pesado del horno).

Un médico o fisioterapeuta suele evaluar la fuerza de agarre con un aparato especial llamado dinamómetro. **Para ponerte a prueba en casa, prueba caminar durante 60 segundos mientras sostienes una pesa en cada mano** (lo que también se conoce como “carga del granjero”), sugiere Nima Afshar, médico de la consulta Private Medical. **Empieza con pesas ligeras y ve aumentando el peso con el tiempo. Si te duele la mano o el cuerpo, deja de hacerlo.**



La pérdida natural de fuerza y masa muscular con la edad resalta la importancia de comenzar a entrenar temprano para prolongar la independencia. (Imagen Ilustrativa Infobae)

No existen normas relacionadas con la edad para el levantamiento de pesas, como ocurre con el dinamómetro. Pero Afshar dice que un hombre de 45 años debe tratar de cargar dos mancuernas de 27 kilos, uno de 65 años dos de 18 kilos y uno de 85 años dos de 11 kilos. Para una mujer de esas edades, los pesos ideales son 18 kilos, 11 kilos y 7 kilos en cada mano.

4. Pararse en una sola pierna

Al igual que la fuerza disminuye de forma natural con la edad, también lo hace el equilibrio. Y eso aumenta el riesgo de caídas, una de las principales causas de lesiones y muerte en las personas mayores.

Poner a prueba el equilibrio es tan sencillo como ponerse de pie sobre una sola pierna. Los adultos deben **intentar estar de pie un mínimo de 10 segundos al menos sobre un lado**. Para un reto añadido, Afshar recomendó intentar la prueba con los ojos cerrados.

Según un estudio que Araújo publicó en 2022, el 20 por ciento de los adultos de 51 a 75 años fueron incapaces de llegar a los 10 segundos. Y esos individuos tenían un 84 por ciento más de probabilidades de morir en los siete años siguientes, posiblemente porque no estaban sanos al inicio del estudio.

“No se puede predecir con exactitud la mortalidad de un individuo” con este tipo de pruebas, dijo Afshar. Pero si estás por debajo de la media en cualquiera de ellas, es probable que no te vaya tan bien a largo plazo.

Dicho esto, añadió, todas estas métricas –fuerza, forma física, equilibrio– pueden mejorarse, y a medida que mejoras, tu riesgo de morir disminuye pronto.

(c) The New York Times