

La clave para envejecer bien está en estos músculos

Las sentadillas no solo son para presumir de glúteos. Dos especialistas nos descubren los ejercicios que son **el mejor seguro de vida**



JULIA FERNÁNDEZ

Si hay un asunto preocupante cuando vamos cumpliendo años no son las arrugas, son las caídas. Se calcula que hay más de cuatro millones de personas mayores de 65 años que tienen un accidente de este tipo. Y puede pasar de ser solo un susto y moratón a algo más serio... o incluso resultar mortal. En 2024 hubo 4.450 fallecidos por esta causa y tres de cada cuatro tenían más de 75 años, recogen las estadísticas del INE.

¿Por qué nos caemos tanto a esas edades? ¿Acaso los años nos vuelven torpes? «Es algo multifactorial: edad, comorbilidades, alteraciones sensoriales, deterioro cognitivo, uso de fármacos, factores ambientales, sedentarismo, miedo», adelanta Aser Donado Bermejo, vocal de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid. Pero también tiene que ver nuestro cuerpo, lo que el experto llama «factores musculoesqueléticos y funcionales» y en los que sí podemos intervenir. El organismo envejece, sí, pero trabajándolo un poco podemos reducir los riesgos.

La evidencia científica señala como claves los ejercicios de fuerza. Lo sabemos, nos lo han repetido mil veces. Y, aunque

hay que trabajar todo, desde la punta del pie hasta la cabeza, conviene no descuidarnos de cintura para abajo. «La pérdida de fuerza, particularmente en los miembros inferiores»

juega un papel muy importante en estos percances, prosigue el fisioterapeuta. «Cuádriceps, glúteos y flexores plantares se relaciona con menor capacidad para mantener el equilibrio, peor control de la marcha y dificultad para responder ante perturbaciones». Son los principales grupos musculares a los que dedicarse y los que más se ha demostrado que influyen en la prevención de las caídas... pero no los únicos.

Una de las cosas que se encuentran los sanitarios cuando llega una persona mayor tras una caída es que sufre una atrofia en dos cadenas musculares claves para la longevidad pero a las que hacemos poco caso en general. De hecho, esa atrofia no llega a los 65 años, con la jubilación. Empieza mucho antes. ¿Y dónde están esas zonas tan importantes y tan olvidadas? «En los pies y en la parte central del tronco», señala Álvaro Puche, licenciado en

Ciencias de la Actividad Física y entrenador personal. Vamos con la primera. ¿Alguna vez se te ha ocurrido que los pies se entrenan? Pues sí. De sus músculos propios, aquellos que tiene tanto el origen como la inserción en el mismo pie, depende en gran parte nuestra estabilidad.

El 'core'

La otra zona a la que debemos prestar más atención es «la zona media», lo que ahora se llama 'core'. «Especialmente en los músculos profundos», explica Puche. El que más nos va a sonar es «el transverso, que históricamente ha sido considerado como una faja o un corsé biológico. Nos envuelve como si fuera un traje de neopreno», describe gráficamente el experto. Es importante para nuestro equilibrio –nos sostiene– y también para evitar los problemas de espalda. Muchas veces nos quejamos de la zona lumbar y el problema no es eso, sino que no usamos el transverso para determinados movimientos y la sobrecargamos.

La buena noticia es que esa atrofia progresiva de todos estos músculos es más fácil de revertir de lo que creemos. No hay píldora mágica, pero la solución está al alcance

EJERCICIOS PARA EVITAR CAÍDAS

► **Piernas.** Trabajar la fuerza en las piernas es prioritario en un plan de ejercicios anticaídas. Esto se hace con sentadillas, zancadas, apoyos monopodales (sobre una pierna), extensiones laterales de las extremidades inferiores, estiramientos frontales de las mismas (se hacen estando sentados)... y, si podemos, pesó muerto bajo supervisión.

► **Core.** Si partimos de cero, hay un ejercicio muy sencillo para trabajar el core. «Nos sentamos en una silla y pedimos a alguien que agarre el extremo de nuestra toalla y que tire con suavidad. Nuestra misión es, activando el abdomen, no despegar la espalda del respaldo», detalla el entrenador Álvaro Puche. Si tenemos un poquito más de forma, el fisioterapeuta Aser Donado Bermejo apuesta por ejercicios de estabilización como un 'bracing' suave, el puente glúteo, ejercicios de control lumbopélvico como el 'bird-dog' y otros con pequeños desplazamientos de peso. También van bien las planchas.

► **Pies.** Para trabajar los pies, a ambos especialistas les gustan el 'short foot', los ejercicios de agarre con los dedos y las elevaciones de talón.

de nuestros dedos: el trabajo físico. – **¿Hay límite de edad para ponerse a ello?**

– **Puche:** Mientras hay vida, hay posibilidad de trabajo, siempre adaptándolo al contexto de la persona.

Incluso cuando hablamos de personas mayores que han sufrido algún proceso de encamamiento se puede y se debe trabajar, señala este especialista, que también es rehabilitador de lesiones. Y cuando hablamos de encamamiento no hablamos solo de enfermedades largas: «En alguien de 70 años, con solo un par de días en la cama, por una gripe ya se pierde fuerza en esta musculatura». Otra buena noticia es que se recupera y rápido. «La fuerza se gana antes que el músculo. El proceso es más veloz. Una persona que sufra ya algún deterioro –que esté sarcopénica, dinapénica, osteopénica– lo va a conseguir en cuestión de días, con ejercicios hipersencillos además», concluye.

