



REGÍSTRESE
en la Newsletter Diaria
de **DIARIO MEDICO**



DIARIO MEDICO.COM

Descargar
Diario Médico Orbyt

BUSCAR

Diario Médico

Vademecum

INICIO | **ÁREA CIENTÍFICA** | **ÁREA PROFESIONAL** | OPINIÓN / PARTICIPACIÓN | MULTIMEDIA | FORMACIÓN | **CORREO MEDICO** | ARCHIVO | RSS | | |

Sanidad | Profesión | Normativa | Gestión | Entorno | La consulta |

Bienvenido/a Carlos
[Cerrar Sesión](#) | [Cambiar Preferencias](#)

Portada > [Área Profesional](#) > Entorno

imprimir | tamaño

NUEVOS DATOS

Entrenar la potencia a los 90 años mejora la funcionalidad

El trabajo multicomponente eleva la fuerza, potencia y masa muscular en institucionalizados, según un estudio de la Universidad Pública de Navarra.

Isabel Gallardo Ponce, Madrid | igallardo@diariomedico.com | 07/10/2013 00:00

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



El ejercicio de fuerza puede realizarse en prensas de piernas. (DM)

Realizar entrenamiento multicomponente, que incluya ejercicios de fuerza y de mejora del equilibrio, en pacientes nonagenarios institucionalizados mejora la capacidad funcional, la reducción del riesgo de caídas y la potencia muscular. Esa es una de las conclusiones de una investigación liderada por Mikel Izquierdo Redín, catedrático de Fisioterapia de la Universidad Pública de Navarra, que se publica en el último número de Age, y que ha presentado durante su intervención en el I Simposio Internacional de Deporte en la Universidad Europea de Madrid.

Según Izquierdo, el trabajo contó con 24 personas de entre 91 y 96 años durante 12 semanas, y se observó que el grupo de estudio "mejoró la fuerza, la potencia y la masa muscular, lo que aumentó la velocidad al caminar, una mayor habilidad para levantarse de la silla, una mejora del equilibrio de la potencia y la masa musculares en las extremidades inferiores y una reducción significativa de la incidencia de caídas". Los resultados no sólo indican mejoras en la capacidad física de ancianos frágiles, sino que demuestran que el entrenamiento de potencia es aplicable en esta población para prevenir el impacto del envejecimiento.

Beneficios

Según ha explicado Izquierdo a DM, la capacidad funcional del sistema neuromuscular, cardiovascular y respiratorio disminuye progresivamente debido al envejecimiento. La literatura indica que las personas de 75 años presentan, con respecto a los jóvenes de 20 años, una disminución del 45 por ciento de la resistencia aeróbica, un 40 por ciento de la fuerza de prensión, un 70 por ciento de la fuerza de las piernas, un 50 por ciento de la movilidad articular y un 90 por ciento de la coordinación neuromuscular.

"De hecho, la pérdida de función, fuerza y masa muscular es uno de los principales factores que influyen en la génesis de la discapacidad. Los programas de entrenamiento de fuerza probablemente constituyen la medida preventiva más eficaz para retrasar la aparición de sarcopenia y/o fragilidad".

¿Qué ejercicios?

Izquierdo plantea que aplicar diferentes estímulos en un mismo programa puede producir mayores ganancias funcionales. Si es necesario reforzar un aspecto u otro -el equilibrio en ancianos con caídas de repetición, por ejemplo- deberán adecuarse los objetivos para "mejorar la capacidad funcional con progresos en el equilibrio, la marcha y en la reducción del riesgo y caídas". El diseño de un programa de ejercicio debe incluir recomendaciones sobre variables de intensidad, potencia, volumen y frecuencia de entrenamiento.

"¿A qué se espera para la prescripción de ejercicio como una medicina? ¿Para cuándo se recetará practicar ejercicio dos días a la semana en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y crónicas como el declive de la capacidad funcional? ¿Por qué no se prescribe el entrenamiento de fuerza muscular en el tratamiento y prevención de la discapacidad de los mayores considerados frágiles o en diabetes tipo 2? Queda mucho por hacer, pero las posibilidades del ejercicio físico como la nueva píldora del siglo XXI son realmente estimulantes", concluye Izquierdo.

VISTA:

[MÁS TEXTO](#)

[MÁS VISUAL](#)



TU ESPECIALIDAD AL MINUTO

BIOTECNOLOGÍA

GINECOLOGÍA

MEDICINA DE FAMILIA

NEUROLOGÍA

ONCOLOGÍA

UROLOGÍA

MÁS SOBRE ENTORNO

Moscari, médico: una asombrosa escalada por Francisco Soto Nieto, Doctor en Derecho. Exmagistrado del Tribunal Supremo.

La película Moscari. Médico de los pobres reflexiona sobre la relación médico-paciente al reflejar la vida, obra y entrega a los enfermos de Giuseppe Moscari en el Nápoles de principios del siglo XX.

Faadah recuerda que el TDAH no es un invento por Redacción. Madrid

ENCUENTROS ANTERIORES

Leandro Plaza



Jueves, 26-9-2013 (16:30h)

El presidente de la Fundación Española del Corazón ha respondido con motivo del Día Mundial del Corazón que se celebra el próximo 29 de septiembre.

[Ir a la ficha](#)

"Reunir a todos los interesados en las TIC y en la infancia, eso es @PediaTIC" por PediaTIC (@PediaTIC)

"Espero que el médico prescriba juegos que tengan demostrada la eficacia" por Luis Fernández Luque (@luisluque)

OPINIÓN EN DIARIOMEDICO.COM



PANTALLAS ¿SALUDABLES?
por **Joan Carles March**
Salud Próstática



POR PRESCRIPCIÓN LEGAL
por **Federico de Montalvo**
¿Qué podemos hacer por la medicina?



EN LOS PASILLOS DE LA BIOÉTICA
por **Rogelio Altisent**
La medicina satisfactoria de safaia al Sistema Nacional de Salud

★★★★☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño

compartir

Twitter