GUÍA DE CAMPO

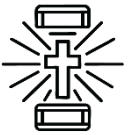
THE MENTORING PROJECT

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO



PETER ERICKSON

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO



PETER ERICKSON

ÍNDICE

Introducción: Cómo permanecer fuerte, equilibrado y flexible para toda la vida 4

Parte I: El plan década por década para cuidar tu cuerpo 14

Parte II: ProTrain: la prueba de edad funcional en casa 25

Parte III: Para quienes viven con dolor: no estás empezando desde cero. Estás empezando desde aquí 40

Parte IV: Los tres pilares de la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, y la brecha que la mayoría de las rutinas ignora ... 42

Parte V: La vida para la que fuiste creado 46

Parte VI: Preguntas frecuentes 48



INTRODUCCIÓN: CÓMO PERMANECER FUERTE, EQUILIBRADO Y FLEXIBLE PARA TODA LA VIDA

Una guía cristiana para alcanzar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad — y envejecer con dignidad— desde los veinte hasta los noventa años.

> *¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen con su cuerpo a Dios.*
>
> ***1 Corintios 6:19-20 (NVI)***

Cuidar tu cuerpo no es vanidad; es mayordomía, una de las maneras más prácticas de honrar a Dios con tu cuerpo en lo cotidiano.

Una nota antes de comenzar

Este artículo fue escrito para todos: para el joven de veinticinco años que piensa que tiene todo el tiempo del mundo, para el hombre de cincuenta

que está empezando a sentir los primeros indicios de que algo está cambiando y para el anciano de setenta y cinco que espera de los años venideros más de lo que le han dicho que puede esperar.

Esta no es una guía sobre cómo evitar los problemas. Es una guía para construir algo que vale la pena tener: un cuerpo que esté a la altura de la vida que quieres vivir, en todas las etapas, durante todo el tiempo que elijas invertir en él. Se trata de cuidar tu cuerpo de forma intencional, de cultivar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad que hacen que sea posible envejecer con dignidad, así como los hábitos cristianos que permiten continuar el trabajo mucho después de que la motivación haya desaparecido.

Sé que se puede comenzar a hacer esa inversión en cualquier momento, porque yo tuve que empezar casi desde cero.

> *Todo tiene su momento oportuno; hay tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo.*
>
> ***—Eclesiastés 3:1 (NVI)***

Cada década mencionada en esta guía es una etapa que Dios estableció. Ninguna de ellas es un desperdicio, y en ningún momento es demasiado tarde para comenzar a ejercer una buena mayordomía.

¿Qué dice la Biblia sobre la salud?

Las Escrituras jamás tratan al cuerpo como algo secundario. Pablo lo llama «templo del Espíritu Santo», y exhorta a la iglesia de Corinto a glorificar a Dios con él. El salmista se llama a sí mismo «una creación admirable». Proverbios nos muestra en qué se convierte un campo descuidado, y el salmo 92 describe cómo los justos dan fruto aun en su vejez. Si consideramos todo esto, la respuesta es una sola: nuestro cuerpo nos ha sido confiado, no nos pertenece, y cuidarlo es un acto de mayordomía y de adoración más que de vanidad. Es por esto que hay un versículo para cada década en las siguientes páginas.

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO

Un cuerpo que trasciende los años

> *No fuiste diseñado para deteriorarte. Fuiste diseñado para moverte durante un siglo de vida, con la fuerza, el equilibrio y la libertad física para estar presente en cada etapa.*

Las personas que llegan a sus setenta, ochenta y noventa años con vitalidad genuina —viajando, jugando con sus nietos en el piso, dispuestos a hacer senderismo, bailar y embarcarse en aventuras espontáneas— no han tenido simplemente suerte. Construyeron algo. En silencio, con constancia, década tras década, invirtieron a diario para que sus cuerpos siguieran siendo capaces de vivir la vida que sus corazones deseaban.

De esto se trata esta guía. No de sobrellevar el deterioro, sino de construir una vida. Un cuerpo que trasciende los años no está caracterizado por la ausencia de problemas, sino por la presencia de capacidad. La capacidad de hacer las cosas que importan. Estar presente físicamente para las personas que amas. Moverte por el mundo con confianza y facilidad durante el tiempo que vivas.

Esta guía te mostrará cómo construir eso, sin importar dónde estés, empezando ahora. Es una hoja de ruta práctica para aprender a cuidar tu cuerpo y envejecer con dignidad, una década a la vez.

> *Como palmeras florecen los justos; como cedros del Líbano crecen [...]. Aun en su vejez, darán fruto; siempre estarán saludables y frondosos.*
>
> ***—Salmos 92:12-14 (NVI)***

Las Escrituras no describen la vejez como una etapa de deterioro, sino como una etapa fructífera. Mantener un cuerpo que trasciende los años es una forma de tomarnos esa promesa en serio a través de nuestros hábitos cotidianos.

Introducción: El cuerpo diseñado para llegar a los 100 años

El cuerpo humano es una máquina extraordinaria. Fue diseñado con redundancia, resiliencia y una enorme capacidad de adaptación. Si se

mantiene bien, es capaz de sostenerte durante un siglo de vida. Cien años. No solo para sobrevivir, sino para atravesarlos con propósito y alegría.

No es una ilusión. Es biología.

El desafío no radica en el potencial del cuerpo. El desafío es que la mayoría de nosotros nunca recibió una hoja de ruta para saber cómo administrarlo a lo largo de las décadas. Conocemos las recomendaciones básicas: moverse más, sentarse menos, comer bien, y dormir lo suficiente. Sin embargo, rara vez alguien que realmente lo haya vivido nos explica en un lenguaje sencillo qué necesita específicamente el cuerpo a los treinta, los cincuenta o los setenta, y cómo se acumulan esas necesidades con el tiempo.

Como doctor en Fisioterapia, pasé treinta años observando qué sucede cuando las personas tienen esa hoja de ruta y qué pasa cuando no la tienen. Traté a pacientes de todas las edades, desde atletas jóvenes hasta personas de noventa años que querían volver a levantarse de una silla sin ayuda. En ese tiempo, la observación más constante que puedo compartir es la siguiente: las personas que prosperan en su edad avanzada casi siempre son aquellas que invirtieron en las cosas adecuadas en el momento adecuado. No esperaron a que surgiera un problema. Construyeron una reserva antes de necesitarla.

En 2017, me fui a dormir sintiendo lo que parecía ser una simple fiebre. Dos días después, me desperté sin poder moverme de forma adecuada, desorientado y con convulsiones. De pronto, pasé de ser fisioterapeuta a convertirme en el paciente. Tardé casi tres años en recuperarme, y en ese proceso aprendí más sobre el cuerpo —sobre lo que necesita, lo que puede hacer y lo que implica reconstruirse— que en cualquier libro de texto o práctica clínica que haya hecho.

El contenido de esta guía proviene de esa combinación: treinta años de tratar pacientes y tres años de ser uno de ellos.

> *¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!*
>
> ***—Salmos 139:14 (NVI)***

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO

La capacidad del cuerpo de vivir un siglo con propósito es en sí misma un testimonio del diseño del Creador. Administrarlo con sabiduría es una forma de alabanza.

Lo que te roba la vida que estás construyendo

Antes de hablar de las décadas, quiero ser honesto sobre lo que puede interrumpir el viaje. Entenderlo puede hacer que la hoja de ruta sea más significativa, no más aterradora.

Hay un patrón que he visto en mis pacientes incontables veces. Lo llamo «la cascada silenciosa». No es dramática. Llega sin previo aviso. Comienza siendo algo pequeño —la cadera pierde su movilidad poco a poco, la columna torácica se pone rígida lentamente, el equilibrio se va deteriorando en silencio— y se acumula año tras año, hasta que el peso de las cosas que ignoramos se vuelve algo lo bastante grande como para cambiar el rumbo de una vida.

Ese cambio rara vez se siente como un acontecimiento médico. Se siente como una serie de pequeñas renuncias. El viaje al que no fuiste porque el terreno parecía poco seguro. El nieto al que no levantaste porque ponerte de pie después de agacharte parecía demasiado. Los paseos que comenzaron a ser más cortos, luego ocasionales, y luego inexistentes. Esos «sí» que decías de forma espontánea y que de a poco se convirtieron en decisiones cautelosas.

Esto es lo que sucede cuando dejamos de invertir en nuestro cuerpo. No es un colapso, sino un adiós lento y casi invisible a la vida para la que fuimos creados. Comenzamos a evitar las aventuras. La confianza se convierte en precaución. El mundo por el que transitamos se vuelve más pequeño, no a causa de un momento dramático, sino porque cesaron silenciosamente las inversiones diarias que mantenían capaz al cuerpo.

Comprender esto no implica tener miedo. Se trata de obtener claridad. La hoja de ruta es importante porque el destino también lo es; y ese destino es una vida plena a los ochenta, noventa y cien años.

> *Pasé por el campo del perezoso, por la viña del falto de juicio. Había espinas por todas partes; la hierba cubría el terreno, y el lindero de piedras estaba en ruinas.*
>
> ***—Proverbios 24:30-31 (NVI)***

El campo de Salomón no se arruinó en una sola temporada. Fue descuidado día tras día hasta quedar en ruinas por completo. La cascada silenciosa funciona de la misma manera, y se aplica la misma sabiduría: ocúpate de las pequeñas cosas antes de que se acumulen.

La primera cascada: de la cadera a la columna vertebral

Todo comienza con la rigidez de la cadera. Cuando los flexores de la cadera se acortan de manera crónica y la articulación pierde su rango completo de movimiento —como sucede gradualmente al permanecer sentado por mucho tiempo y reducir la actividad física—, el cuerpo halla otra forma de moverse. Toma prestada la movilidad de la columna lumbar.

La columna lumbar no fue diseñada para esto. Con el tiempo, la carga excesiva deteriora los discos intervertebrales y las articulaciones que estabilizan la columna. Lo que comenzó como una cadera rígida se convierte en una lesión discal. Esta provoca dolor y alteración de los patrones de movimiento. Estas alteraciones cambian la forma en que una persona camina, se sienta, se inclina y se mueve en cada momento del día. Y la cascada no termina allí.

La segunda cascada: del hombro a la neuropatía

La segunda cascada comienza en la columna torácica y los hombros. Cuando se pierde la movilidad torácica y el rango completo de movimiento de los hombros, la columna cervical compensa, asumiendo exigencias de movimiento para las que no fue diseñada. Con los años, esto conduce a cambios degenerativos en las vértebras y los discos cervicales.

A medida que la columna cervical se degenera, comienza a afectar los nervios que emergen de ella. Aquí es donde la cascada tiene mayores consecuencias: la degeneración cervical es uno de los principales factores que contribuyen a la neuropatía periférica (entumecimiento,

hormigueo y pérdida de sensibilidad en las manos y los pies). La neuropatía periférica altera el sistema de retroalimentación sensorial del que depende el equilibrio. Este se vuelve inestable, la marcha cambia y se evitan las actividades. Esta evitación acelera todo el proceso.

Vale la pena aclarar qué produce cada cascada. La cascada lumbar (la primera) es el camino directo a la neuropatía de las extremidades inferiores: el entumecimiento de los pies, la pérdida de la propiocepción y la alteración del equilibrio que aumenta el riesgo de caídas. La cascada cervical (la segunda) produce neuropatía en las extremidades superiores e inferiores: entumecimiento en las manos, cambios en la fuerza de agarre y pérdida de la motricidad fina, además de alteraciones del equilibrio y riesgo de caídas. Ambas son clínicamente significativas. Ambas afectan la independencia y la calidad de vida. Sin embargo, la neuropatía de las extremidades inferiores, agravada por la diabetes, es la que impulsa más directamente los déficits de equilibrio y el riesgo de caídas descritos en las señales que mencionaré más adelante.

Cuando ambas cascadas confluyen

En circunstancias normales, la mayoría de las personas alcanzan el punto de convergencia de ambas cascadas pasados los ochenta y cinco años. Si se combina un estilo de vida sedentario con un cuadro de obesidad, esto puede adelantarse veinte años o más; es decir, se llega a ese punto a los sesenta o incluso cincuenta años. El sedentarismo y la obesidad que aceleran las cascadas físicas también son las causas principales de la diabetes, que produce su propia neuropatía periférica independientemente de las cascadas de la columna.

Estos pacientes llegan a la convergencia desde dos direcciones diferentes al mismo tiempo. Ambos caminos llegan a un mismo destino. Cuando alguien recorre ambos caminos a la vez, llega mucho más rápido, a menudo sin notarlo hasta que el daño ya es grave. La mayoría de las personas no se dan cuenta de esto hasta que sienten dolor en los pies y comienzan a pensar en medicarse. En ese punto, el equilibrio a menudo ya se ve comprometido en un cincuenta por ciento o más.

La mayoría de las personas no notan un déficit hasta después de haber perdido alrededor del cincuenta por ciento de su capacidad. Detectarlo cuando se ha perdido el veinte por ciento es sencillo. El trabajo es simple. La recuperación entonces suele ser completa, e incluso mayor.

Las siete señales

A lo largo de treinta años de observación clínica, pude identificar siete señales reconocibles de este proceso. Vale la pena conocerlas, no como si fuesen advertencias, sino como puntos de referencia. Comprender en qué parte del camino estás es el primer paso para comenzar a avanzar en la dirección correcta.

Señal 1: Elevación limitada del hombro

Levantar los brazos por sobre la cabeza comienza a requerir esfuerzo. Ponerse una chaqueta, lavarse el cabello, alcanzar algo del asiento trasero: todas estas cosas ya no se sienten como antes. Esta es la primera señal visible de que la columna torácica y el complejo del hombro están comenzando a presentar limitaciones.

Pregúntate: ¿Puedo levantar ambos brazos sobre mi cabeza por completo sin esfuerzo y sin tener que compensar?

Señal 2: Postura de la cabeza hacia adelante

La cabeza se desplaza por delante de los hombros. La mayoría de las personas lo notan cuando ya no pueden mirar cómodamente por encima del hombro, o cuando sienten tensión en el cuello a mitad del día. Una pulgada (2,5 cm) de desplazamiento de la cabeza hacia adelante añade alrededor de diez libras (4,5 kg) de carga efectiva a la columna cervical. A tres pulgadas (7,5 cm) —algo que se ve a menudo en la práctica clínica—, el cuello debe sostener el equivalente a cuarenta y dos libras (19 kg) de carga solo para mantener la cabeza erguida.

Pregúntate: ¿Siento tensión en el cuello a mitad del día? ¿Puedo girar la cabeza por encima de ambos hombros sin limitaciones?

Señal 3: Pérdida de postura erguida con dolor a mitad del día y reducción de la resistencia

La curvatura hacia adelante de la parte superior de la columna vertebral se vuelve visible. El dolor entre los omóplatos aparece a mitad del día. Es fácil confundirlo con estrés, pero en realidad es la columna que indica que está trabajando muy duro solo para mantenerte erguido. La resistencia se va reduciendo de a poco. La respiración se dificulta un poco, ya que la expansión torácica es limitada. La tolerancia a la actividad se reduce de manera casi imperceptible al principio.

> *Pregúntate: ¿Siento tensión entre mis omóplatos en un día normal? ¿Me canso más rápido que antes?*

Señal 4: Neuropatía inicial

Comienzas a sentir dolor, hormigueo o una sensación diferente en los pies. La mayoría de las personas comienza a considerar la medicación en este momento. Lo menos visible es que el equilibrio ya está comprometido en un cincuenta por ciento o más: el sistema de retroalimentación sensorial se ha ido deteriorando por años antes de que el dolor apareciera.

> *Pregúntate: ¿Siento dolor, hormigueo o entumecimiento en los pies, especialmente por la noche o al despertar en la mañana?*

Señal 5: La pausa en las fiestas

Se produce una vacilación al pararse sobre el césped, una alfombra suave o al entrar en un cuarto con luz tenue. Esa pausa —apenas notoria, fácil de justificar— representa un déficit en el equilibrio del treinta por ciento o más. Si haces una pausa al entrar a una fiesta —ya sea porque hay una alfombra suave en el piso, el terreno exterior es desigual o las luces son tenues y parpadeantes—, no esperes. Solicita que te examinen.

> *Pregúntate: ¿Ralentizo la marcha o vacilo sobre terrenos desiguales o cuando cambia la iluminación?*

Señal 6: Reducción en la longitud de zancada

Ya no das pasos enérgicos. Los pies apenas se despegan del piso. Las pequeñas grietas, los umbrales elevados, los bordes de las alfombras: todos estos se vuelven peligros genuinos. El cuerpo inconscientemente redujo su margen de seguridad y, al hacerlo, cada paso se volvió más precario.

> *Pregúntate: ¿Tropecé con pequeños obstáculos que antes ni siquiera notaba?*

Señal 7: Convergencia de las cascadas

Ambas cascadas fluyen a la vez. La compresión mecánica de los nervios que surge de la degeneración de la columna y la neuropatía metabólica de la diabetes se potencian entre sí. El equilibrio, la postura, la zancada y la sensibilidad se ven afectados. En esta etapa, una caída no es un riesgo: es una cuestión de tiempo. Y caerse con este nivel de compromiso sistémico puede ser un punto de quiebre a partir del cual ya no se recupere la independencia total.

> *Pregúntate: ¿Se está reduciendo mi mundo? ¿Estoy evitando cosas que solía hacer sin pensar?*

1

EL PLAN DÉCADA POR DÉCADA PARA CUIDAR TU CUERPO

Los veinte años: la base

La década de los veinte es la etapa en la que se establece un cuerpo que trasciende los años. Puede que no sientas la urgencia de hacerlo aún, y no deberías sentirla. Esta década debe sentirse llena de abundancia, no de obligaciones. Sin embargo, las elecciones que se hacen durante estos años tienen un impacto mayor del que la mayoría de las personas suele imaginar.

Lo más valioso que puedes hacer a los veinte años es desarrollar una verdadera fuerza multiarticular mediante patrones de movimiento básicos: sentadillas, peso muerto, press de banca y press de hombros. No porque estos sean los únicos ejercicios que importan, sino porque representan patrones fundamentales del movimiento humano: empujar, tirar, flexionar la cadera y sostener cargas de pie. Todas las exigencias físicas de las próximas ocho décadas se basan en lo que se construye aquí.

La sentadilla crea fuerza en las piernas, la cadera y el abdomen con el mismo patrón que el cuerpo usa para sentarse, pararse, subir y bajar. El peso muerto fortalece la cadena posterior para proteger la columna de las cargas compresivas de la vida cotidiana. El press de banca contribuye a la fuerza de empuje que usamos para varias actividades, como levantarnos del suelo y cargar cosas. El press de hombros desarrolla la estabilidad de los hombros, a la vez que preserva la movilidad de la columna torácica a lo largo de los años.

En mi experiencia clínica, los pacientes que llegan a los cincuenta o sesenta años siendo aún capaces de vivir la vida que desean casi siempre son personas que desarrollaron una verdadera fuerza a los veinte años y, de algún modo, la mantuvieron en las décadas subsiguientes. Se recuperan más rápido, se adaptan con más facilidad y tienen más reservas ante las exigencias de la vida.

Dedicarle dos o tres sesiones por semana a los patrones básicos es suficiente. Aprende los movimientos de forma correcta; una buena mecánica en la juventud protege las articulaciones durante décadas. Comienza a prestarle atención a la flexibilidad ahora, incluso si no te parece urgente. Hacer ejercicios de movilidad torácica, de cadera y de isquiotibiales durante diez minutos después de cada sesión es una inversión pequeña con rendimientos que se acumulan en silencio durante los próximos cuarenta años.

> *Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes de que lleguen los días malos y vengan los años en que digas: «No encuentro en ellos placer alguno».*
>
> ***—Eclesiastés 12:1 (NVI)***

Tus veinte años son para sentar las bases, tanto para la fe como para el cuerpo. Lo que se recuerda y se construye ahora moldea las décadas siguientes.

Los treinta años: la década que determina tus cincuenta

A tus treinta años, la vida se vuelve realmente ajetreada, y el cuerpo por primera vez comienza a pedirte atención de forma más deliberada que en la juventud. La recuperación es un poco más lenta. La cadera que antes se recuperaba rápido de pasar un día sentado frente al escritorio ahora se mantiene rígida por más tiempo. Nada de esto es alarmante, pero sí significativo.

Dos cosas necesitan ser constantes a los treinta; no porque el cuerpo se esté deteriorando, sino porque esta es la década en la que construimos o dejamos sin construir las reservas para los años venideros.

La primera es la flexibilidad. La pérdida gradual de rango de movimiento en las caderas, la columna torácica y los isquiotibiales comienza aquí, en gran parte debido al tiempo que pasamos sentados, a las pantallas y a las horas de la vida moderna que se pasan en posiciones que el cuerpo no fue diseñado para mantener por tanto tiempo. Si no se atiende, esto es lo que pone en marcha la primera cascada una o dos décadas más tarde. Debemos invertir de diez a quince minutos de trabajo de movilidad cada día. El resultado es una columna lumbar protegida, una marcha sólida y completa, y un cuerpo que sigue sintiéndose cómodo de habitar a los cincuenta.

La segunda es el entrenamiento de las reacciones a alta velocidad: la capacidad de responder rápido a un cambio inesperado en la superficie, la dirección o la exigencia. Esta es una cualidad neurológica que podemos entrenar ahora y que es exponencialmente más difícil de desarrollar más tarde. Saltar, aterrizar, el trabajo de agilidad y los deportes que requieren cambios rápidos de dirección son actividades que ayudan a desarrollar las respuestas del sistema nervioso de las que dependerás a los sesenta, setenta y ochenta, cuando el margen de error sea menor y el valor de una respuesta rápida y confiable sea fundamental.

> *No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos.*
>
> **—Gálatas 6:9 (NVI)**

La movilidad y el trabajo de reacción que se construyen a los treinta rara vez se sienten urgentes. Su cosecha pertenece a las décadas que se avecinan, siempre y cuando no desaparezca la disciplina diaria.

Los cuarenta años: la inversión con mayores rendimientos

La década de los cuarenta es cuando el cuerpo comienza a hablar con más claridad, y cuando vale la pena tener esa conversación. La recuperación es más larga. La cadera que se ponía rígida ocasionalmente ahora está rígida siempre. El hombro que estaba rígido por las mañanas ahora te molesta durante todo el día. Estas no son señales de fracaso. Son invitaciones a prestar más atención, a invertir de manera más específica y a crear la base física que te sostendrá durante las próximas cuatro décadas.

GUÍA DE CAMPO

Esta década es la que se corresponde de forma más directa con mi propia experiencia de recuperación. Cuando estaba recuperando mi capacidad funcional desde casi cero, el trabajo que hice para restaurar mi fuerza de base es el mismo que les recomiendo a prácticamente todos mis pacientes de cuarenta años: reconstruir las bases, restaurar los patrones, volver a conectar el sistema nervioso con los movimientos que la vida fue desplazando.

Los movimientos básicos de la década de los veinte siguen siendo el marco correcto —empujar, tirar, flexionar la cadera, hacer sentadillas—, pero el enfoque necesita ser más consciente. La salud articular importa aún más ahora. El tiempo de recuperación es mayor. El objetivo es la resiliencia funcional: la fuerza y la movilidad para sostener una vida activa, participativa y llena de propósito para las décadas siguientes. Entrenar el equilibrio a los cuarenta no debe ser algo opcional, sino algo constante. La mayoría de las personas de cuarenta años no saben que tienen deficiencias de equilibrio medibles porque todavía no hay problemas visibles. El trabajo hecho aquí de forma constante a lo largo del tiempo es lo que mantiene al sistema nervioso ágil y al cuerpo seguro en las décadas por venir.

Lo más importante: presta especial atención a la movilidad de cadera a los cuarenta. Los flexores y los rotadores de la cadera, así como su musculatura posterior, son el eje sobre el que gira la salud de la columna lumbar. Esto puede trabajarse, y es una tarea sencilla cuando se empieza con suficiente antelación.

> *La persona que invierte de forma constante a los cuarenta años llega a los setenta con algo que no puede comprarse: un cuerpo que aún dice que sí. A las caminatas. Al nieto que quiere que lo levanten. Al viaje espontáneo que demanda un cuerpo capaz.*
>
> *Por tanto, no nos desanimamos. Al contrario, aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día.*
>
> **—2 Corintios 4:16 (NVI)**

La década de los cuarenta es la etapa en la que nuestro cuerpo físico pide atención por primera vez. Renovarlo a diario —junto con la vida interior—

no es más que tomarnos en serio el modelo de renovación diaria que plantea Pablo, tanto en cuerpo como en alma.

Los cincuenta años: refinamiento, profundidad y construcción de la fuerza después de los cincuenta

La década de los cincuenta es la etapa en la que un cuerpo que trasciende revela su carácter. Las inversiones de los treinta años anteriores aparecen como una reserva genuina; o, por el contrario, los costos de no haber invertido comienzan a hacerse evidentes con creciente claridad. Para quien se dedicó a construir, los cincuenta son una etapa de refinamiento. El trabajo se vuelve más específico. El cuerpo está preparándose para las décadas de contribución que siguen.

Las prioridades en esta década son la postura, la potencia y las tres áreas clave de movilidad: la movilidad de cadera, hombros y columna. Desarrollar la fuerza después de los cincuenta no se trata de intentar levantar el peso que levantabas a los veinticinco. Se trata de proteger la capacidad que necesitarás a los ochenta.

La postura a los cincuenta importa más de lo que la mayoría cree. La cabeza inclinada hacia adelante, los hombros redondeados, la inclinación pélvica anterior que se ha ido desarrollando en silencio por varias décadas: todo esto empieza a afectar la función de manera visible. Alteran la carga sobre la columna vertebral, limitan la mecánica respiratoria y cambian la manera en la que el cuerpo se mueve en el espacio. El trabajo de restaurar una postura erguida —fortalecer los músculos que te sostienen, alargar los tejidos que se acortaron de forma crónica— es uno de los más importantes en esta década.

El entrenamiento de potencia también importa aquí, a pesar de que a menudo se ignore. La capacidad de generar fuerza con rapidez —sostenerte cuando te tropiezas, responder antes de que un tropezón sea una caída— se deteriora con más velocidad que cualquier otra cualidad física con la edad. Pasar de estar sentado a estar de pie con rapidez, subir con firmeza a una superficie: estos movimientos entrenan las fibras musculares de contracción rápida, que el envejecimiento debilita de manera desproporcionada. Fortalécelas y protégelas aquí.

Mantener las tres áreas clave de movilidad es una tarea de todos los días. La movilidad de la cadera protege la columna lumbar de cargas que causan degeneración discal. La movilidad de los hombros protege la columna cervical de los patrones compensatorios que causan neuropatía. La movilidad de la columna protege la salud de los discos intervertebrales y mantiene a toda la cadena en movimiento tal como fue diseñada. Si inviertes veinte minutos cada mañana en esto, recibirás rendimientos durante los próximos treinta años.

> *Decidida se ciñe la cintura, pues sus brazos están fuertes para el trabajo.*
>
> **—Proverbios 31:17 (NVI)**

La fuerza en la mediana edad es elogiada en las Escrituras, no considerada vanidad. Perfeccionar la postura y la potencia a los cincuenta años es una continuación fiel de ese vigor.

Los sesenta años: la década que se gana su reputación

A los sesenta, el cuerpo que trasciende los años se gana su reputación. Es aquí donde se ven más claramente los dos caminos posibles. La persona que se dedicó a fortalecerse llega aquí con una vitalidad genuina. Entra a un lugar con confianza. Se mueve por el mundo sin calcular el costo. Dice que sí sin consultar con su cuerpo primero. La diferencia entre esta vida y la alternativa no es la genética. Es el resultado acumulado de decisiones tomadas en las cuatro décadas previas. Incluso a los sesenta, si estás dispuesto a hacer el trabajo, todavía puedes cambiar. Esta es la década en la que el entrenamiento del equilibrio para los adultos mayores deja de ser algo opcional y se convierte en el elemento central del programa.

Las prioridades son preservar y desafiar la base del equilibrio, desarrollar el equilibrio lateral y posterior, fomentar la integración sensorial, incorporar actividades que requieran respuestas rápidas y mantener la potencia.

Para mantener el equilibrio se requieren desafíos continuos. Al entrenar el equilibrio con los ojos cerrados, se elimina el sistema visual como herramienta compensatoria y se obliga a los sistemas propioceptivo y

vestibular a trabajar sin ayuda. El entrenamiento basado en perturbaciones desafía deliberadamente el equilibrio con cambios de dirección inesperados o variaciones en la superficie, y fortalece la capacidad de reacción que se necesita para moverse en el mundo real.

El entrenamiento del equilibrio lateral es específico y a menudo se descuida por completo. Las caídas laterales son algunas de las más peligrosas, y suelen resultar en fracturas de cadera. Ejercicios como dar pasos de lado a lado, los desplazamientos laterales del peso corporal y los desafíos de equilibrio que mueven el centro de gravedad hacia los costados desarrollan una capacidad de protección que el entrenamiento del equilibrio convencional no cubre.

El entrenamiento de la integración sensorial enseña a los tres sistemas a cargo del equilibrio —el sistema vestibular, la propiocepción y la visión— a trabajar juntos en condiciones en las que uno o más estén afectados. Esto produce algunas de las mejoras funcionales más importantes en esta década. Mantener la potencia no es negociable. Incluye ejercicios explosivos: pararse rápido, subir escalones con firmeza. El objetivo es fortalecer la capacidad de reacción necesaria para enfrentar las exigencias inesperadas de la vida.

> *Pero los que confían en el SEÑOR renovarán sus fuerzas;*
> *levantarán el vuelo como las águilas, correrán y no se fatigarán,*
> *caminarán y no se cansarán.*
>
> **—Isaías 40:31 (NVI)**

La fuerza renovada a los sesenta no es una promesa reservada para los más jóvenes. Pertenece a todos aquellos que confían en el Señor —y siguen entrenando— con fidelidad.

Los setenta años: cuando las inversiones dan sus mayores rendimientos

A los setenta, es momento de poner todo a prueba. Es aquí cuando el cuerpo que trasciende los años demuestra para qué fue hecho: no para tener un desempeño óptimo, sino para funcionar de forma sostenida e intencional para vivir la vida que quieres vivir. La capacidad de levantarse

del suelo. La confianza para caminar sobre cualquier superficie sin dudarlo. La fuerza para llevar tus maletas, subir escaleras y vivir en tu propia casa a tu manera. Estas cosas no son pequeñas. Son lo que realmente importa.

Cuando me estaba recuperando de mi enfermedad y tenía que volver a aprender a caminar, descubrí algo que cambió de forma permanente mi manera de entender el entrenamiento del equilibrio. Me di cuenta de que, para progresar de verdad, tenía que exigir mi equilibrio al máximo. No bastaba con practicar con cuidado en un rango cómodo, sino que había que experimentar de verdad la pérdida de control y la recuperación. El sistema nervioso aprende a recuperarse del desequilibrio cuando realmente pierde el equilibrio. Sin ese desafío genuino, no se adapta al nivel requerido.

Es por eso que, cuando los déficits en el equilibrio son significativos, para entrenar con seguridad se necesita un apoyo externo. Un sistema de seguridad con arnés suspendido permite entrenar el equilibrio al límite real de la capacidad sin riesgo de caídas de verdad. Las ganancias que se obtienen en este nivel de desafío son categóricamente diferentes de las que se obtienen en una práctica más conservadora. El cambio en la confianza que se genera es uno de los resultados más importantes que he visto en mi práctica clínica. El miedo a caerse, que causa la evitación que acelera el deterioro, comienza a disminuir de forma genuina.

El entrenamiento de fuerza debe ser constante. Levantarse de una silla sin usar los brazos sigue siendo uno de los ejercicios más importantes: fortalece las piernas y la cadera, y de esto depende la independencia. El trabajo de flexibilidad diario es ahora terapéutico y no negociable. Dedicarle de diez a quince minutos cada mañana, centrándose en la cadera, la columna torácica y los hombros, es lo que hace que el resto del programa sea posible. Estos ejercicios de movilidad son los más importantes para los adultos mayores, no porque sean difíciles, sino porque todo el resto del programa depende de ellos.

> *No me rechaces cuando llegue a viejo; no me abandones cuando me falten las fuerzas [...]. Aun cuando sea yo anciano y peine canas, no me abandones, oh Dios, hasta que anuncie tu poder a la*

generación venidera, y dé a conocer tus proezas a los que aún no han nacido.

—Salmos 71:9, 18 (NVI)

El salmista no oraba para no tener que esforzarse en su vejez, sino para tener las fuerzas necesarias para seguir anunciando la fidelidad de Dios a la generación venidera. Los setenta son precisamente ese tipo de prueba.

Los ochenta años: responde rápido, sigue fortaleciéndote

A los ochenta, se debe hacer un ajuste estratégico: responder a los problemas con rapidez, antes de que se agraven. En esta década, las molestias físicas pequeñas tienen una capacidad desproporcionada de convertirse en problemas grandes. La reserva fisiológica es menor. La recuperación es más lenta. Un leve dolor de rodilla que hace que camines menos puede producir debilidad muscular significativa en dos semanas. Esto altera la mecánica de la marcha, lo que incrementa la carga en la cadera opuesta, lo que a su vez genera una segunda fuente de dolor. Lo que podría tardar años en desarrollarse a los cincuenta puede darse en tan solo semanas a los ochenta.

No esperes a ver si se resuelve por sí solo. No afrontes el dolor evitando las actividades que lo generan. Busca una evaluación e intervención mientras el problema siga siendo pequeño y la solución sea más simple.

No dejes de moverte. Aún eres capaz de recostarte en el suelo para hacer estiramientos, ejercicios de abdomen y de cadera. Recuéstate con apoyo para tu cuello de ser necesario, y ayúdate con un banco o una silla para ponerte de pie si lo necesitas. No obstante, el proceso de recostarse en el suelo y volver a pararse es una prueba maravillosa para tus articulaciones, y un desafío para tus músculos y tu equilibrio que dará frutos a diario. Puede que los ejercicios específicos cambien, pero el compromiso no. El movimiento es medicina: puede que la dosis cambie con la edad, pero la receta no.

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

***—Filipenses* 4:13 (NVI)**

GUÍA DE CAMPO

En una década en la que las reservas son menores, la fuerza para seguir respondiendo y fortaleciéndote no surge solamente de la fuerza de voluntad. Nace de una fuente que nunca se agota.

Los noventa años y después: presencia, propósito y estrategia a largo plazo

Tu cuerpo fue diseñado para una vida activa por noventa años y más. No noventa años de deterioro y cuidado constantes: más de noventa años de una vida plena, genuina y con propósito. Las personas que llegan a los noventa con vitalidad, estando presentes y contribuyendo a las vidas de quienes las rodean no son casos excepcionales. Son el resultado natural de un cuerpo bien cuidado a lo largo de las décadas. Envejecer con dignidad no es cuestión de suerte. Es el rendimiento acumulado de décadas de cuidar tu cuerpo.

A los noventa, los objetivos son claros: permanecer activo, mantener el estado físico y desafiar tu fuerza funcional y tu equilibrio todos los días. El ejercicio más importante sigue siendo levantarse de la silla. Practícalo a diario. Si puedes hacer diez repeticiones hoy, intenta llegar a doce. Si puedes hacer tres repeticiones, intenta llegar a cinco. La tendencia importa más que la cifra absoluta. El desplazamiento de peso —mover deliberadamente tu centro de gravedad en todas las direcciones— mantiene al sistema nervioso activo ante las exigencias de la postura erguida de formas que las actividades pasivas no pueden replicar.

> *A las personas que tienen un motivo para seguir participando activamente —nietos con los que jugar, una comunidad a la que contribuir, un legado que aún están construyendo o que quieren dejar— les va mejor. No un poco mejor: mucho mejor. El propósito no es una variable insignificante. En treinta años de observación clínica, es uno de los predictores más confiables de longevidad funcional que he visto.*
>
> *[...] Aquí estoy este día con mis ochenta y cinco años [...]. Y todavía mantengo la misma fortaleza que tenía el día en que Moisés me envió. Para la batalla tengo las mismas energías que tenía entonces.*

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO

—Josué 14:10-11 (NVI)

Caleb, a los ochenta y cinco años, es el ejemplo bíblico de un cuerpo que trasciende los años: aún pedía la región montañosa, aún estaba apto para realizar el trabajo que Dios le dio. El propósito y la fuerza se mantuvieron unidos hasta el final de su vida.

2

PROTRAIN: LA PRUEBA DE EDAD FUNCIONAL EN CASA

Hoy, puedes medir en casa todo lo descrito en las secciones década por década: los déficits en el equilibrio que aumentan en silencio, las restricciones de flexibilidad que sobrecargan la columna, las brechas de fuerza que se acumulan con el tiempo

La prueba de edad funcional en casa ProTrain surge a partir de treinta años de herramientas de valoración clínica, los patrones de observación que desarrollé en ese tiempo y mi propia experiencia de recuperación en la que medí el progreso funcional desde casi cero junto a pacientes que atravesaban el mismo proceso. Es un vistazo práctico: una forma de ver cómo funciona tu cuerpo actualmente y de medir las mejoras reales con el tiempo.

Esta herramienta fue diseñada para revelar déficits que están presentes, aunque aún no haya dolor. Una prueba que todos pueden pasar con facilidad no revela nada útil. Una prueba que te muestra con exactitud dónde están las brechas te brinda un punto de inicio, una dirección y una forma de medir el progreso real.

> *Complétala con sinceridad. Hazla cada seis semanas. Deja que el puntaje te muestre dónde enfocarte, y que su mejora te recuerde que tu inversión está dando resultado.*
>
> *Asegúrate de saber cómo está tu ganado; cuida mucho de tus rebaños.*
>
> **—Proverbios 27:23 (NVI)**

CUIDAR EL CUERPO QUE DIOS TE DIO

Lo primero que hace el mayordomo sabio es un inventario honesto de lo que le fue encomendado. Un puntaje sincero no es más que esa misma diligencia aplicada al cuerpo.

Parte uno: Prueba de dolor y conducta (30 puntos)

El factor más importante aquí no es cuánto dolor sientas. Es lo que dejaste de hacer, cambiaste o evitas a causa de eso. La modificación de la conducta es el primer signo, y el más confiable, de que un déficit superó el umbral del impacto en la vida cotidiana. Cada pregunta se responde con verde (3 puntos), amarillo (1 punto) o rojo (0 puntos).

Tren inferior: columna lumbar, cadera, rodilla, tobillo y pie

1. *Conducta matutina: Al despertar, ¿sientes rigidez o dolor en tu espalda baja, cadera o piernas que tarda más de 15 minutos en desaparecer?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca o rara vez	Ocasionalmente, desaparece en 15 minutos.	A diario, tarda más de 15 minutos en desaparecer o se mantiene durante todo el día.

2. *La pausa en las fiestas: ¿Dudas, te vuelves más lento o te sientes inseguro sobre superficies irregulares (césped, grava, alfombras, pavimento mojado) o cuando entras a un cuarto con luz tenue*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca; me siento seguro en cualquier superficie.	Ocasionalmente me muevo más lento o con poca seguridad.	A menudo dudo en caminar sobre estas superficies o las evito.

3. *Evitación y modificación: ¿Has cambiado de calzado, evitado las escaleras, dejado de hacer actividades recreativas o modificado la forma en que te levantas, te sientas o cargas cosas a causa del dolor en la espalda baja, cadera, rodilla o pie?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Sin modificaciones	Un cambio o evitación ocasional	Dos o más cambios o evitación regular

4. *Posición sostenida: ¿Sentarte, pararte o conducir por más de 30 minutos te causa dolor en la espalda baja, la cadera o las piernas que te obliga a moverte o a detenerte?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca	A veces necesito cambiar de posición o tomar un descanso.	A menudo tengo que parar a causa del dolor.

5. *Movimiento de tobillo: Ponte de pie de cara a una pared, con las puntas de los dedos a 4 pulgadas (10 cm) del zócalo. Lleva tu rodilla hacia adelante, hacia la pared, manteniendo tu talón apoyado en el suelo.*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Con los talones apoyados, mi rodilla toca la pared.	Con los talones apoyados, mi rodilla está a 2 pulgadas (5 cm) de distancia.	Con los talones apoyados, mi rodilla está a más de 2 pulgadas (5 cm) de distancia.

Tren superior: columna cervical, columna torácica, hombros, brazos, manos

6. *Conducta a mitad del día: ¿Sientes dolor o tensión en el cuello, la parte superior de la espalda o los hombros a mitad del día en un día normal?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca o rara vez	Ocasionalmente en la tarde	A diario o ya hacia el final de la mañana

7. *Movimientos por encima de la cabeza: ¿Evitas o tienes dificultad para alcanzar algo por sobre tu cabeza, ponerte una chaqueta, lavarte el cabello o alcanzar algo del asiento trasero?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**

Nunca, lo alcanzo con comodidad.	Ocasionalmente es difícil.	A menudo lo evito o siento dolor.

8. *Conducta al dormir: ¿Afectan tu calidad de sueño el dolor o entumecimiento de cuello, hombros o brazos?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca	Ocasionalmente, una o dos veces por semana	A menudo, la mayoría de las noches me afecta.

9. *Evitación y modificación: ¿Has evitado o modificado la forma en que conduces, trabajas en la computadora, te ejercitas o haces cualquier actividad en la que debas levantar los brazos sobre tu cabeza debido a los síntomas en tu cuello, hombros o brazos?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Sin modificaciones	Una modificación	Dos modificaciones o más

Pregunta neurológica general

10. *Entumecimiento u hormigueo en el cuerpo: ¿Sientes entumecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo (manos, pies, brazos o piernas) sin importar el nivel de actividad?*

VERDE — 5 puntos	**AMARILLO — 3 puntos**	**ROJO — 0 puntos**
Nunca	Ocasionalmente	A menudo o constantemente

Si tu respuesta a la pregunta 10 es «amarillo» o «rojo», debes solicitar una evaluación formal sin importar tu puntaje general. El entumecimiento u hormigueo en cualquier parte del cuerpo indica que una o ambas cascadas han afectado al sistema neurológico. El entumecimiento u hormigueo en las extremidades inferiores afecta directamente el equilibrio e incrementa el riesgo de caídas. Los síntomas en las extremidades superiores indican un compromiso de la columna cervical que afecta el agarre, la motricidad fina y la independencia. En ambos casos se requiere una evaluación formal. No esperes.

Parte dos: Evaluación del movimiento funcional (49 puntos)

Siete pruebas.

Prueba 1: Sentadilla de prisionero

Movilidad de cadera • Dorsiflexión del tobillo • Extensión torácica • Estabilidad de la zona media

Párate con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos apuntando hacia adelante. Pon ambas manos detrás de tu cabeza, con los codos bien abiertos. Manteniendo los talones pegados al suelo, el pecho erguido y los codos hacia atrás, haz una sentadilla tan profunda como puedas. Mantén la posición un instante. Vuelve a la posición inicial.

Criterios	Puntos
Sentadilla profunda. Talones contra el suelo. Pecho erguido. Los codos se mantienen hacia atrás en todo momento.	7
Los talones se elevan levemente, O el pecho se inclina hacia adelante, O no llego a la posición paralela.	4
No llego a la posición paralela. Compensación significativa.	2
Siento dolor en cualquier parte al hacer el movimiento.	0

Por qué esto es importante: en este movimiento se observa si la cadera, los tobillos y la columna torácica están trabajando en conjunto o no. La mayoría de las personas mayores de 50 que no hayan entrenado de forma específica tendrán un puntaje de 1 o 2. Esa es información útil que nos permite tomar medidas.

Prueba 2: Equilibrio sobre una pierna con giro de cabeza

Equilibrio • Integración sensorial • Función vestibular • Riesgo de caídas

Ponte de pie cerca de una barra que esté al alcance de tus manos, pero no la toques. Levanta un pie. Cierra los ojos. A los 10 segundos, gira tu cabeza despacio, primero hacia la izquierda y luego a la derecha. Intenta hacer esto con ambos pies. Anota el puntaje de tu lado más débil.

Criterios	Puntos
Puedo aguantar 10 segundos Y girar la cabeza por completo sin perder el equilibrio.	7

Puedo aguantar 10 segundos, pero pierdo el equilibrio al girar la cabeza.	4
No puedo aguantar 10 segundos con los ojos cerrados.	2
No puedo intentar hacer el ejercicio o pierdo el equilibrio de inmediato.	0

Por qué esto es importante: girar la cabeza desafía el sistema vestibular en el momento exacto en el que el equilibrio ya está exigido. Este ejercicio replica lo que sucede cuando te volteas a mirar algo mientras caminas. Si el giro de la cabeza afecta tu equilibrio, el riesgo de caídas en entornos dinámicos es elevado.

Prueba 3: Estocada en línea recta

Longitud del flexor de la cadera • Estabilidad de rodilla • Control de la zona media • Equilibrio dinámico

Párate erguido, sin apoyarte en nada. Da una zancada hacia adelante. Baja la rodilla trasera hacia el suelo, manteniendo la pierna de adelante vertical y el torso recto. Intenta hacerlo con ambos lados. Anota el puntaje de tu lado más débil. Si necesitas tocar algo para mantener el equilibrio, tu puntaje es 1.

Criterios	**Puntos**
La rodilla de atrás toca el suelo. El torso permanece erguido y la pierna de adelante vertical. Puedo realizar el ejercicio de forma controlada con ambos lados.	7

La rodilla casi toca el suelo O me inclino un poco hacia adelante O pierdo el equilibrio ligeramente, pero lo puedo recuperar.	4
No puedo bajar hasta el suelo, O necesito apoyo, O pierdo el equilibrio de forma significativa.	2
Siento dolor al hacer este movimiento.	0

Por qué esto es importante: sin el apoyo de una pared, esta prueba revela la longitud de tu flexor de cadera, la estabilidad de tu rodilla y tu equilibrio dinámico al mismo tiempo. Se usa para descubrir deficiencias en el equilibrio.

Prueba 4: Tríada de la cadera

Rotación, extensión y abducción de cadera: la raíz de la primera cascada

Etapa uno — Extensión: ponte de pie frente a una silla. Pon un pie sobre el asiento. Párate erguido. ¿Logras una verdadera extensión sin que se arquee la zona lumbar? Inténtalo de ambos lados.

Etapa dos — Rotación: siéntate en la silla sin tocar el suelo con los pies. Balancea el pie hacia adentro (rotación externa) y luego hacia afuera (rotación interna). Inténtalo con ambos y observa si se presenta alguna limitación.

Etapa tres — Abducción: permanece sentado y desliza el pie en el piso hacia afuera. Mantén la pelvis nivelada sin inclinar el tronco. Inténtalo de ambos lados.

Criterios	Puntos
Completé las tres etapas en un rango completo y cómodo, de forma simétrica y sin compensar.	7
Sentí limitaciones, compensación o una ligera asimetría en una de las etapas.	4
Sentí limitaciones o compensación significativa en dos o más etapas.	2
Siento dolor en cualquiera de las etapas.	0

Por qué esto es importante: esta es la única prueba en casa que encuentra directamente el origen de la primera cascada. La restricción en la extensión de la cadera revela que la columna lumbar está absorbiendo carga con cada paso. La pérdida de la rotación interna es el primer signo de degeneración de la articulación de la cadera, a menudo varios años antes de que se manifieste el dolor.

Prueba 5: Ángel en la pared

Movilidad torácica y de hombros: la raíz de la segunda cascada

Ponte de pie con la espalda pegada a la pared, con los pies a unos centímetros del zócalo. Levanta ambos brazos en forma de «Y». Mantén la cabeza, los hombros y el dorso de las manos en contacto con la pared en todo momento.

Criterios	**Puntos**
Movimiento completo en forma de «Y». Se mantienen todos los puntos de contacto. Sin tensión visible.	7
Movimiento parcial, O pierdo el contacto durante el movimiento.	4
No puedo levantar los brazos por encima de los hombros manteniendo el contacto.	2
Siento dolor en alguna parte.	0

Por qué esto es importante: si no puedes hacer el ángel en la pared, tu columna torácica y tus hombros ya están limitados, y la columna cervical ya está compensando. Esta es la segunda cascada en una etapa temprana y tratable.

Prueba 6: Movilidad del hombro

Salud de las articulaciones de los hombros • Riesgo de la segunda cascada

Párate erguido. Con un movimiento fluido, lleva un puño por encima del hombro y hacia abajo por la espalda, mientras llevas el otro puño hacia arriba por la espalda desde abajo. Una vez colocadas las manos, no las acerques más. Inténtalo de ambos lados. Anota el puntaje del lado más débil.

Criterios	Puntos
De ambos lados se tocan o se superponen los puños.	7
Los puños se mantienen a un palmo de distancia o menos, O hay una asimetría importante entre ambos lados.	4
De ambos lados los puños se mantienen a más de un palmo de distancia.	2
Siento dolor en alguna parte.	0

Por qué esto es importante: las limitaciones en la movilidad de los hombros cargan silenciosamente la columna cervical con cada movimiento de los brazos y cada vez que los levantas por encima de la cabeza. Si además se obtuvo un puntaje bajo en la prueba del ángel en la pared, esto confirma que la segunda cascada ya está en marcha.

Prueba 7: Postura y rango de movimiento cervical

Movilidad cervical • Evaluación postural • Advertencia de la segunda cascada

Sentado, gira tu cabeza lentamente para mirar por encima de ambos hombros. ¿La barbilla toca el hombro? ¿El movimiento es fluido? De pie, observa tu postura de costado frente a un espejo. ¿Está tu oreja directamente encima de tu hombro?

Criterios	**Puntos**
Rotación fluida completa de ambos lados. La barbilla toca o casi toca el hombro. La oreja está directamente sobre el hombro.	7
Leve limitación en la rotación, O se ve que la cabeza está levemente hacia adelante.	4
Limitación significativa, O cabeza marcadamente hacia adelante, con la barbilla bien por delante del hombro.	2
Siento dolor en cualquiera de los movimientos.	0

Por qué esto es importante: la restricción cervical y la postura con la cabeza hacia adelante demuestran cuánto ha progresado la segunda cascada. Si no puedes mirar por encima de tus hombros para salir marcha atrás de la entrada de tu casa, la compensación se ha acumulado lo suficiente como para limitar el movimiento de forma visible.

Tu puntaje total y tu edad funcional

Puntaje	**Edad funcional**	**Qué significa esto**
85-99	30 años	Desempeño acorde a la edad cronológica o mejor. Mantente así y continúa mejorando.

70-84	40 años	Deficiencias tempranas. El trabajo específico producirá mejoras reales.
65-74	50 años	Deficiencias significativas. Se recomienda un programa estructurado.
55-64	60 años	Múltiples áreas necesitan atención. Se recomienda una evaluación formal.
35-54	70 años	Deficiencias significativas que afectan al funcionamiento diario. Solicita una evaluación.
25-34	80 años	Compromiso de varios sistemas. Se necesita un plan integral.
Menos de 25	85 años o más	Alta probabilidad de convergencia de cascadas. Busca ser evaluado formalmente lo antes posible.

Mi edad funcional: _____ Mi edad cronológica: _____ Brecha: _____ años

Cuando el puntaje indica que necesitas más

Cuando se presentan deficiencias de equilibrio significativas —un puntaje de 1 o 0 en la prueba de equilibrio sobre una pierna o dificultad constante en la estocada en línea recta—, el entrenamiento estándar de equilibrio no es suficiente para generar la adaptación neurológica que se necesita. El sistema nervioso solo se adapta a los desafíos que aún no ha dominado.

Alcanzar ese nivel de forma segura requiere apoyo externo: un sistema suspendido con arnés que permita entrenar el equilibrio al límite mismo de tu capacidad sin arriesgar una caída real. Pide más información sobre el entrenamiento de equilibrio con apoyo en tu evaluación ProTrain.

3

PARA QUIENES VIVEN CON DOLOR: NO ESTÁS EMPEZANDO DESDE CERO. ESTÁS EMPEZANDO DESDE AQUÍ

Esta sección es para los lectores que están lidiando con dolor crónico, lesiones antiguas o los efectos físicos acumulados de una vida plena. Un cuerpo que trasciende los años también está disponible para ti, no a pesar de tu punto de partida, sino precisamente desde ahí.

El dolor no es una razón para dejar de moverse. En la mayoría de los casos —y hablo desde mis treinta años de experiencia clínica y desde mis tres años de experiencia personal como paciente—, es un motivo para moverse con más cuidado, mayor conciencia y de forma más específica. La debilidad muscular que se desarrolla alrededor de una articulación dolorida hace que esa articulación empeore con el tiempo. La rigidez que causa la evitación de un rango de movimiento hace que ese rango se limite más y sea más doloroso.

GUÍA DE CAMPO

Mi propia recuperación comenzó desde un lugar que la mayoría de las personas considerarían una pérdida completa de funcionamiento. No podía caminar. No podía hablar con claridad. No podía llevar a cabo las tareas básicas de la vida diaria. El camino para mejorar requirió avanzar a través de las dificultades, aceptar los contratiempos y confiar en un proceso que a veces se sentía demasiado lento.

Sin embargo, el cuerpo respondió. Con los desafíos adecuados, el apoyo apropiado y un esfuerzo constante, respondió.

> *Pero Él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad».*
>
> **—2 Corintios 12:9 (NVI)**

La espina de Pablo nunca desapareció, pero la gracia lo alcanzó en medio de ella. La recuperación rara vez implica la desaparición total del dolor: es aprender a moverse y confiar en medio de la debilidad real.

> *El enfoque de ProTrain se basa exactamente en esto. La prueba de edad funcional en casa te permite determinar tu punto de partida con honestidad —sin importar cuál sea— y te brinda una manera de monitorear el progreso real desde allí. En treinta años de práctica clínica he visto muchos puntos de partida, y siempre ha habido un camino para seguir adelante.*

Modifica lo que se necesite modificar. Comienza desde donde estás. Monitorea tu progreso con honestidad. Date tiempo. El cuerpo no se reconstruye de la noche a la mañana, pero sí puede lograrlo. Soy la evidencia de eso, junto a cientos de pacientes a los que tuve el privilegio de acompañar en sus propias versiones de este viaje.

No estás empezando desde cero. Estás empezando desde aquí. Y desde aquí, hay un camino para seguir adelante.

4

LOS TRES PILARES DE LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y LA FLEXIBILIDAD, Y LA BRECHA QUE LA MAYORÍA DE LAS RUTINAS IGNORA

Si sigues haciendo lo que siempre hiciste, conseguirás los resultados que siempre conseguiste. Ese es uno de los patrones más confiables que he observado en treinta años de práctica, y uno de los más fáciles de pasar por alto, porque una rutina que deja brechas sigue pareciendo productiva mientras se lleva a cabo.

La mayoría de nosotros nos orientamos a lo que nos resulta más fácil. La persona flexible por naturaleza elige el yoga y los ejercicios de flexibilidad. El hombre de mediana edad elige por defecto el entrenamiento de fuerza o cardio. Las personas que disfrutan de caminar, caminan. Ninguna de estas es una mala opción, pero todas son incompletas. La parte que ignoramos suele ser la más importante para determinar con cuánta libertad y firmeza te podrás mover en las décadas siguientes.

Qué puede y qué no puede hacer el gimnasio por ti

Vale la pena hablar del gimnasio aquí, porque muchas personas van con la mejor de las intenciones. El gimnasio mejora la fuerza, y la fuerza es esencial: nada en esta guía funciona sin ella. Sin embargo, el gimnasio hace muy poco por tu flexibilidad y casi nada por tu equilibrio. Esas son las dos cualidades que a menudo determinan si una persona puede mantener su independencia, y son precisamente las dos que las máquinas no fueron diseñadas para entrenar.

Hay un segundo problema, uno que he tratado cientos de veces. Muchas lesiones en el gimnasio se dan en personas que suman carga antes de desarrollar la fuerza básica y la mecánica de movimiento necesaria para soportarla. El peso no era el problema, sino la falta de una base. El entrenamiento de fuerza es una de las cosas más seguras que puedes hacer por tu cuerpo, si se hace de manera adecuada. Sin embargo, el entrenamiento de fuerza que se saltea etapas, se hace con prisa o sin una base es una de las formas más comunes en las que las personas se lesionan.

Tres pilares, no solo uno

Para ver una mejora real en tu vida, debes poner tu atención en tres pilares no negociables:

> **Fuerza:** la capacidad de levantar, empujar y cargar cosas, y protegerte a ti mismo.
>
> **Equilibrio:** la estabilidad para mantenerte erguido, confiado e independiente.
>
> **Flexibilidad:** la movilidad que te permite desenvolverte libremente y sin restricciones.

La fuerza, el equilibrio y la flexibilidad no son tres programas por separado. Es un solo programa con tres componentes. El equilibrio en la vida, tal como el equilibrio corporal, viene de atender lo que se ha descuidado, no de repetir lo que ya resulta fácil.

Este es el cambio. Identifica el pilar que sea más débil en tu cuerpo y tu vida en la actualidad. Trabaja en él de forma centrada y constante.

Luego, trabaja con intención en los otros dos, para no dejar nada de lado. No se trata de hacer más de la misma rutina cómoda. Se trata de construir la base integral que te permita vivir con más fuerza, firmeza y libertad, y también con más alegría en el día a día.

No necesitas una receta

Aquí es donde una evaluación profesional demuestra su valor, y donde la mayoría de las personas tiene información desactualizada. En Estados Unidos, todos los estados ya permiten alguna forma de acceso directo a la fisioterapia. Esto quiere decir que puedes ser evaluado por un fisioterapeuta sin necesitar una derivación de un doctor. Los detalles varían: algunos estados limitan cuántas visitas o cuántos días puedes continuar antes de requerir la intervención de un médico, y las reglas de cobertura de los seguros difieren. Sin embargo, la puerta está abierta, y una llamada a tu clínica local bastará para saber cómo funciona el sistema en donde vives.

No necesitas estar lesionado para hacer esa llamada. Una evaluación de este tipo no es el tratamiento para un problema; es una medición. Un fisioterapeuta capacitado puede decirte cuál es tu situación actual respecto de los tres pilares, identificar las deficiencias que aún no puedes sentir y mostrarte a cuál deberías prestar atención primero. Esta es información que ningún programa general de ejercicios puede darte, porque ningún programa general observó tu cuerpo.

Construye un programa de dos sesiones por semana

Pídele a tu fisioterapeuta que te ayude a desarrollar lo que yo llamo un programa de dos veces por semana: dos sesiones semanales, por escrito. En ambas sesiones se debe trabajar en la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, con una forma establecida de medir los avances. Aplica ejercicios correctivos en el caso del pilar que más lo necesite, y trabaja para mantener los otros dos.

Dos veces por semana es una frecuencia elegida a propósito. Es suficiente para producir cambios genuinos, y una cantidad realista que podrás mantener en una temporada atareada, en un año difícil y a los 85 años. El ambicioso programa de seis días semanales que abandonas en

marzo no produce nada. Dos sesiones por semana, durante veinte años, producen un cuerpo que trasciende los años. La constancia, no la intensidad, es lo que lo crea. Esta es la disciplina cristiana aplicada al cuerpo: hábitos cristianos pequeños y repetibles, sostenidos con fidelidad durante varias décadas, de la misma forma en que sostenemos la oración y la lectura de la Biblia.

> *No necesitas una receta para ser evaluado. No necesitas estar lesionado para que valga la pena entrenar. Y no necesitas más horas, solo dos sesiones por semana que abarquen los tres pilares, y la voluntad de mantenerlas.*

5

LA VIDA PARA LA QUE FUISTE CREADO

Haz la prueba de edad funcional en casa esta semana. Anota tu puntaje y tu edad funcional. Observa dónde están las brechas. Luego, elige un aspecto de esta guía y comienza.

Vuelve a hacer la prueba en seis u ocho semanas. Deja que el número que se mueva en la dirección correcta sea tu evidencia de que el cuerpo responde, de que la inversión es real y de que la trayectoria está cambiando.

He visto a personas de ochenta años volver a descubrir una confianza en sus cuerpos que pensaban que no volvería jamás. He visto a personas de setenta años recuperar fuerza y equilibrio que pensaban que eran cosa del pasado. He visto a personas a las que se les dijo que no tuvieran muchas expectativas descubrir que sus cuerpos tenían mucho más para ofrecer de lo que nadie, ni siquiera ellos mismos, había creído posible.

Esto es lo que hace el cuerpo cuando recibe lo que necesita. Responde. Se reconstruye. Recupera la capacidad de decirle «sí» a la vida que le queda por delante.

Fuiste creado para moverte. A través de todo: de las décadas, de las etapas, de las aventuras por venir y de las personas para las que aún debes estar presente. Vale la pena invertir en el cuerpo que te sostiene en todos esos momentos. Vale la pena el compromiso diario que la mayoría de las personas no hace hasta que desearía haber empezado antes.

> *Comienza ahora. Invierte con constancia. Confía en el cuerpo que estás cuidando. Fue diseñado exactamente para esto.*

> *En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.*
>
> **—1 Corintios 10:31 (NVI)**

Cada sentadilla, cada estiramiento, cada intento honesto de pararse de la silla puede ser ofrecido de esta manera; no como vanidad, sino como el cuidado de un cuerpo que te fue confiado para la gloria de Dios. Cuidar tu cuerpo, con fidelidad y a diario, no es más que honrar a Dios con él.

Oro para que tengas la fuerza de hacer todas las cosas que más importan. Para que tu equilibrio te sostenga en todos los desafíos que vendrán. Y para que te sigas moviendo con propósito, con alegría y con la confianza que viene de saber que estás invirtiendo en tu legado.

> *El SEÑOR te bendiga y te guarde; el SEÑOR haga resplandecer su rostro sobre ti y te extienda su amor; el SEÑOR mueva su rostro hacia ti y te conceda la paz.*
>
> **—Números 6:24-26 (NVI)**

6
PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué dice la Biblia sobre la salud y el cuidado del cuerpo?

Las Escrituras tratan al cuerpo como algo que se nos ha confiado, no algo que poseemos. Pablo llama a los creyentes a glorificar a Dios con sus cuerpos (1 Co 6:19-20), el salmista se llama a sí mismo «una creación admirable» (Sal 139:14) y el salmo 92 describe cómo los justos dan fruto aun en su vejez. Cuidar tu cuerpo es una disciplina cristiana más, no algo aparte.

¿En qué momento los adultos mayores deberían empezar a entrenar su equilibrio?

Antes de lo que la mayoría cree. Las deficiencias en el equilibrio ya están bien establecidas antes de que se noten. Cuando aparecen dudas al pararse sobre el césped, una alfombra suave o en un cuarto con luz tenue, el equilibrio a menudo ya está reducido en un treinta por ciento o más. El trabajo en el equilibrio debe ser algo constante a los cuarenta años y una prioridad diaria a partir de los sesenta.

¿Es posible desarrollar fuerza después de los 50?

Sí. El cuerpo se adapta a las cargas adecuadas a todas las edades. Los cincuenta son una década en la que hay que trabajar en la postura, la potencia y la triple movilidad de la cadera, hombros y columna. Levantarse de la silla sigue siendo uno de los ejercicios de fuerza más valiosos incluso pasados los noventa años.

¿Cuáles son los mejores ejercicios de movilidad para los adultos mayores?

De diez a quince minutos cada mañana con enfoque en las caderas, la columna torácica y los hombros. Esas tres regiones son el origen de ambas

cascadas que se describen en esta guía. Mantener su movilidad es lo que permite que el entrenamiento de fuerza y de equilibrio sea posible.

¿Qué tanto debemos entrenar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad?

Dos sesiones por semana en las que se trabajen los tres pilares. Dos sesiones semanales durante veinte años construyen un cuerpo que trasciende los años; un programa ambicioso de seis días a la semana que se abandona en marzo no sirve para nada. La constancia es el hábito cristiano que marca la diferencia.

THE
MENTORING
PROJECT

Peter Erickson, doctor en Fisioterapia, ha formado a profesionales durante 25 años en áreas como el deporte y el cuidado ortopédico y de la columna. Luego de recuperar su propio equilibrio, ahora se enfoca en ayudar a las personas a invertir a temprana edad para que puedan permanecer firmes e independientes a los 70 y 80 años.