

GUÍA 01 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

FUERZA Y LONGEVIDAD

Construir capacidad hoy
para conservar autonomía
mañana.

LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA



FUERZA Y LONGEVIDAD

Construir capacidad hoy para conservar autonomía mañana.

LA FUERZA ES UNA CAPACIDAD PARA LA VIDA

En la vida TODO ES FUERZA. La fuerza nos permite levantarnos, cargar, subir escaleras, mover nuestro cuerpo y responder a las exigencias cotidianas. No la entendemos solo como rendimiento o estética: es una parte esencial de nuestra capacidad funcional.

¿QUÉ OCURRE CON LOS AÑOS?

Con el envejecimiento pueden disminuir masa muscular, fuerza y potencia. La trayectoria no es igual en todas las personas y el entrenamiento puede modificarla. La OMS recomienda trabajo de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana y, en personas mayores, actividad multicomponente con especial atención a fuerza y equilibrio.

CONSTRUIR RESERVA FUNCIONAL

Una tarea cotidiana exige una determinada cantidad de fuerza. Cuanto mayor sea nuestra capacidad respecto a esa demanda, mayor es nuestro margen. Entrenar busca ampliar y conservar esa reserva para afrontar mejor el paso del tiempo y los periodos de inactividad, así como cuando vengan mal dadas, tener una reserva favorable.

FUERZA Y SALUD

Los estudios observacionales asocian la práctica de fortalecimiento muscular con menor riesgo de mortalidad y de varias enfermedades no transmisibles. Estas asociaciones apuntan a los múltiples beneficios del entrenamiento sobre músculo, función, Esperanza de vida y salud metabólica.

FUERZA + CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA

No elegimos entre pesas y cardio. Una estrategia de longevidad física necesita fuerza y capacidad cardiorrespiratoria, además de equilibrio, movilidad útil, coordinación y actividad habitual.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

No hace falta esperar a perder fuerza. Tampoco hace falta estar en forma para comenzar. La dosis debe adaptarse al punto de partida, progresar de forma razonable y revisarse con el tiempo.

NO ENTRENAMOS CONTRA EL PASO DEL TIEMPO.

ENTRENAMOS PARA LLEGAR MEJOR A ÉL.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
2. Momma H et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2022;56:755-763.
3. Zhang Y et al. Long-term resistance training with all-cause and cause-specific mortality. Br J Sports Med. 2026;60:874-883.
4. Cooper R et al. Objectively measured physical capability levels and mortality: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2010;341:c4467.