

GUÍA 02 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

VO₂max: ¿QUÉ ES, Y POR QUÉ IMPORTA?

Una forma de entender la capacidad de tu organismo para responder al esfuerzo.



TU CAPACIDAD
FÍSICA NOS CUENTA
MUCHO MÁS.

VO₂max: ¿QUÉ ES Y POR QUÉ IMPORTA? Una forma de entender la capacidad de tu organismo para responder al esfuerzo.

¿QUÉ ES EL VO₂max? Es la cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede utilizar durante un esfuerzo intenso. Integra el funcionamiento de pulmones, corazón, circulación y músculo y es una referencia clásica de la capacidad cardiorrespiratoria y la longevidad.

NO ES SOLO UN NÚMERO PARA DEPORTISTAS

El VO₂ max o cardio de alta intensidad: es la capacidad máxima que tiene nuestro cuerpo para utilizar oxígeno. Este oxígeno se usa también para producir energía. Otra forma de verlo sería la capacidad máxima de energía que podemos producir. Si nuestro cuerpo es capaz de producir más energía, seremos capaces de hacer muchas más cosas. Por eso es uno de los predictores más importantes tanto de tu calidad de vida como de los años que vas a vivir.

La capacidad cardiorrespiratoria es un marcador de salud muy sólido. Una revisión de 2024 que integró 26 revisiones sistemáticas, 199 cohortes y más de 20,9 millones de observaciones encontró asociaciones consistentes entre mayor fitness cardiorrespiratorio y menor riesgo de morbilidad y mortalidad por todas las causas.

FITNESS Y PESO NO SON LO MISMO

El peso aporta información, pero no explica por sí solo la capacidad física. Estudios recientes muestran que la condición cardiorrespiratoria añade información relevante incluso al considerar el IMC. Por eso no reducimos la salud a la báscula.

¿CÓMO SE MIDE?

La medición directa del VO₂max requiere una prueba de esfuerzo con análisis de gases. En un centro de entrenamiento pueden utilizarse pruebas submáximas validadas para estimar capacidad cardiorrespiratoria y seguir su evolución.

¿SE PUEDE MEJORAR?

Sí. El entrenamiento aeróbico regular puede aumentar la capacidad cardiorrespiratoria. Según la persona, conviene combinar trabajo continuo de intensidad baja-moderada con sesiones de mayor intensidad, progresando según tolerancia, seguridad y objetivos.

LO IMPORTANTE ES LA EVOLUCIÓN

Más que perseguir una cifra aislada, interesa conocer el punto de partida y comprobar si el entrenamiento produce una mejora medible.

TU PESO DICE ALGO SOBRE TI.

PERO, TU CAPACIDAD FÍSICA NOS CUENTA MUCHO MÁS.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. Lang JJ et al. Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults. Br J Sports Med. 2024;58:556-566.
2. Weeldreyer NR et al. Cardiorespiratory fitness, body mass index and mortality: systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2025;59:339-350.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.