

GUÍA 07 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR

La edad cambia el punto de partida,
pero no elimina la capacidad
de mejorar.

¡LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA!



NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR

La edad cambia el punto de partida, pero, no elimina la capacidad de mejorar.

EMPEZAR DESDE DONDE ESTÁS

No necesitas cumplir un nivel mínimo de forma física para empezar. El programa debe comenzar en un nivel compatible con tu capacidad actual, tus circunstancias y tu experiencia.

FUERZA A CUALQUIER EDAD

Los estudios en adultos mayores muestran que el entrenamiento de resistencia puede mejorar fuerza y distintos componentes de la función física. Incluso cuando existe sarcopenia, dinapenia u osteopenia, el entrenamiento sigue siendo una herramienta relevante dentro de un abordaje individualizado.

ALGO ES MEJOR QUE NADA

La OMS lo resume de forma sencilla: hacer alguna actividad física es mejor que no hacer ninguna. Para quien parte de la inactividad, aumentar progresivamente el movimiento ya es un paso importante.

NO QUEREMOS RECUPERAR 20 AÑOS EN 20 DÍAS

La prisa es una mala estrategia. **Buscamos continuidad, tolerancia y progresión.** Las primeras semanas sirven para aprender, adaptar el cuerpo y construir una rutina que pueda mantenerse.

EL OBJETIVO ES GANAR MARGEN

Mejorar fuerza, resistencia, equilibrio y movilidad útil aumenta la reserva disponible para las tareas cotidianas. Ese margen se vuelve especialmente valioso con el paso de los años.

MEDIR AYUDA

Una valoración inicial y una reevaluación posterior permiten comprobar cambios reales. A veces la primera gran victoria consiste en caminar mejor, levantarse con más facilidad o tolerar más esfuerzo.

NO NECESITAS ESTAR EN FORMA PARA EMPEZAR.

EMPIEZAS PARA ESTARLO.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.
2. Different resistance training volumes on strength, functional fitness, and body composition of older people: systematic review with meta-analysis. Arch Gerontol Geriatr. 2024.
3. Optimal resistance training prescriptions to improve muscle strength, physical function, and muscle mass in older adults diagnosed with sarcopenia: systematic review and meta-analysis. 2025. PMID: 41212331.