



## LA VIDA EN EL EQUILIBRIO

POR WRNW



¿Sabías que tu capacidad de equilibrio y tu mortalidad están conectadas? Sin querer ser hiperbólico, digámoslo de otra manera: el equilibrio es un indicador clave de su nivel de condición física. Un [estudio](#) reciente concluyó que una prueba de postura con una sola pierna por 10 segundos fue de gran beneficio para determinar el nivel general de condición física de una persona.

### Equilibrio Correcto

El [estudio](#), que comenzó en 2008, evaluó a más de 1700 personas de entre 51 y 75 años sobre si podían mantener el equilibrio mientras estaban de pie sobre una pierna durante 10 segundos o más. El estudio continuó con seguimientos cada 7 años. Los participantes que no pudieron realizar la prueba tenían casi cuatro veces más probabilidades de sufrir enfermedades como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, cáncer y más.

La condición aeróbica baja siempre ha sido un indicador de mala salud.

Sin embargo, el estudio ha demostrado que 3 componentes del ejercicio *anaeróbico* (equilibrio, flexibilidad y fuerza muscular) son relevantes para una buena salud.

¿El otro resultado? Muchos de los participantes del estudio no sabían que no podían mantener el equilibrio con una sola pierna durante más de 10 segundos y eran mucho más propensos a realizar un entrenamiento de equilibrio después.

### Pruebe su propia prueba de equilibrio

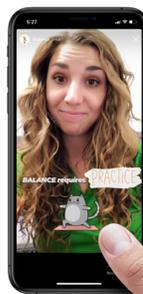
**Mantenga el equilibrio sobre una pierna** y coloque el otro pie en la extremidad trasera que soporta el peso para apoyarse. Sostenga.

¿Hiciste **10 segundos** completos? Si no, date un pequeño respiro. **Tienes 3 intentos** para mantener la postura por al menos 10 segundos.

¿Como le fue? ¿Te encontraste tambaleándote? ¿Cada intento se volvió más difícil o más fácil? ¿Estás mejor **#PREPARADO** para ser consciente de tu saldo en el futuro?

### El equilibrio requiere práctica

Ahora que tiene una mejor idea de su capacidad de equilibrio, ¿qué puede hacer para mejorar su resultado? ¡Comience con la [historia de Instagram](#) de Work Right sobre el equilibrio y la flexibilidad! [Tori Meyer](#) de Work Right explica algunos ejercicios de equilibrio y flexibilidad que puede hacer por su cuenta.



“La mala aptitud anaeróbica, que se asocia con un estilo de vida sedentario, 'es el trasfondo de la mayoría de los casos de fragilidad', dice el director de investigación, el Dr. Claudio Araújo, que a su vez se asocia con una mala calidad de vida, menos actividad y ejercicio, y así en.”

**\*\*¿Quieres otra prueba de equilibrio y estado físico?  
Prueba la Prueba de Sentarse-Levantarse.\*\***

- 1) Comience de una posición de pie.**
- 2) Baje hasta el piso, estilo entrecruzado, luego vuelva a ponerse de pie sin apoyo.**
- 3) A partir de 10 puntos (5 por estar sentado, 5 por estar de pie), utilice la siguiente clave para puntuarse. Cuanto mayor sea la puntuación, mejores serán sus probabilidades.**
  - Mano usada para apoyo: -1 punto**
  - Rodilla usada para apoyo: -1 punto**
  - Antebrazo usado para apoyo: -1 punto**
  - Una mano en la rodilla o el muslo: -1 punto**
  - Lado de la pierna utilizada para apoyo: -1 punto**

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.