



FUERZA: LA VACUNA SIN AGUJA

POR CHANTEL GORTON,
PT, DPT, SCS

¿Te dan miedo las agujas? No te preocupes. Esta vacuna no sale en el consultorio de un médico. Sin pinchazos, sin curitas, sin facturas del seguro. Pero hay un truco: requiere esfuerzo. ¿El ingrediente secreto? Músculo.



EL SISTEMA DE DEFENSA ANTI-MONSTRUOS

Piensa en tus músculos como un sistema inmunitario integrado para la longevidad de tu cuerpo. No combaten los virus, pero sí combaten la debilidad, la fatiga, las caídas y la fragilidad, los verdaderos monstruos que aparecen con la edad. Cuanto más fuertes sean tus músculos, más protegido estarás de los dolores y lesiones que nos atormentan en la vida.



EL HORROR DE SALTARSE EL DÍA DE PIERNAS

Aquí está la espeluznante verdad: **tus piernas podrían ser la clave para una vida más larga.** El estudio [Health ABC descubrió](#) que las mujeres con menor fuerza en los cuádriceps tenían un riesgo significativamente mayor de sufrir lesiones por caídas. Aún más aterrador, una fractura de cadera en la vejez conlleva un alto riesgo de mortalidad en un año. Tanto para hombres como para mujeres, la fuerza en los cuádriceps fue uno de los predictores más potentes de movilidad, independencia y esperanza de vida.

Quando la fuerza en las piernas desaparece, movimientos sencillos como levantar una caja, subir escaleras o levantarse de una silla empiezan a parecer una película de terror que nadie pidió. Y cuando tareas cotidianas como sentarse y estar de pie se vuelven peligrosas, nuestras probabilidades de supervivencia parecen desalentadoras. ¿La buena noticia? Puedes construir tu propia armadura con una repetición a la vez (porque es difícil hacer dos repeticiones a la vez).



EL FANTASMA DE LA MASA MUSCULAR

A medida que envejecemos, las células musculares se encogen y desaparecen como fantasmas en la noche, llevándose consigo nuestra poder y nuestra estabilidad. Pero la investigación es clara: nunca es tarde para reconstruir. De hecho, un estudio de 2023 descubrió que el entrenamiento de resistencia constante en adultos mayores de 60 años mejoró no solo la masa muscular, sino también la densidad ósea, el equilibrio y la confianza. El entrenamiento de fuerza a temprana edad también ayuda a cargar el sistema esquelético, fortaleciendo los huesos que nos protegerán décadas después.



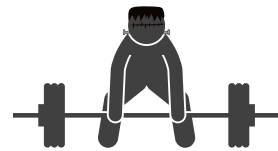
LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

¿Cuándo deberías empezar? Ahora mismo. ¿Ya estás entrenando? Añade unos kilos a tu levantamiento: les hablo a ustedes, chicas. No le teman al hierro; teman las consecuencias de la debilidad.

Asegúrese de que su programa de prevención incluya:

- Una variante de sentadilla
- Un ejercicio a una pierna (como una sentadilla dividida o una zancada)
- Un ejercicio para fortalecer los glúteos (como un peso muerto)

Y antes de levantarse como Frankenstein, consulten con su especialista en prevención de lesiones para que les revise la forma rápidamente. Porque no hay nada más aterrador que malgastar esfuerzo en los músculos equivocados.



Este octubre, olvídense de la defensa de los dulces y concéntrense en obtener su vacuna muscular. Fuerza: es la mejor inmunidad que jamás desarrollarán.

Chantel Gorton, PT, DPT, SCS || Chantel obtuvo su Doctorado en Fisioterapia en la Universidad del Pacífico y luego realizó una residencia en medicina deportiva en St. Luke's. En 2016, cambió su carrera profesional por la de atleta industrial y no ha mirado atrás. Cuando no está promoviendo el fitness y la salud, disfruta de su familia cultivando el jardín o buscando aventuras al aire libre.

Work Right 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.

