



¿ESTÁS SENTADO PARA ESTO?

POR JAMES SCHAEFER, MS, LAT, ATC

Cuando se trata de predecir la longevidad, la mayoría de la gente piensa en la presión arterial, el colesterol, el conteo de pasos u otros hábitos saludables. Pero los investigadores están descubriendo que una de las maneras más sencillas de evaluar la salud a largo plazo no requiere análisis de laboratorio ni una cinta de correr. Simplemente hay que ponerse en el suelo.

Nuestra capacidad para movernos con facilidad (lo bien que nos sentamos, nos ponemos de pie, nos agachamos y mantenemos el equilibrio) cuenta una historia impactante sobre el estado física general. Si bien la actividad aeróbica fortalece el corazón y los pulmones, la condición física no aeróbica (como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la composición corporal) desempeña un papel crucial en el envejecimiento. Cuanto más fuertes y móviles seamos, mejor podremos mantener nuestra independencia, prevenir lesiones y disfrutar de la vida al terminar la jornada.

MEDICIÓN LA LONGEVIDAD

Un estudio destacó la Prueba de Sentarse y Levantarse (SRT) como una forma rápida y fiable de medir la preparación física general. El concepto es sencillo: desde una posición sentada en el piso, levántate utilizando el mínimo apoyo posible de las manos, las rodillas o los costados.

La prueba no solo mide la fuerza de las piernas, aunque recuerda su importancia, como ya mencionamos en el resumen de la semana pasada. Los resultados también reflejan el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad del torso. En el estudio, los participantes con puntuaciones más altas tenían más probabilidades de vivir más tiempo y de experimentar menos complicaciones cardiovasculares. En otras palabras, tu capacidad para levantarte con facilidad podría indicar qué tan bien preparado está tu cuerpo para mantenerte en movimiento durante largas carreras.

CONSTRUYENDO FUERZA

Los atletas industriales dependen de su cuerpo para realizar tareas físicamente exigentes a diario. Si bien la resistencia es importante, al igual que la capacidad de controlar y estabilizar el movimiento bajo tensión. El entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana en días no consecutivos, según lo recomendado por la Asociación Americana del Corazón, ayuda a mantener la salud muscular y articular.

Incorporar rutinas de equilibrio y flexibilidad, como paradas de una sola pierna, posturas suaves de yoga o estiramientos antes y después de los turnos, puede reducir la rigidez y mejorar la movilidad.

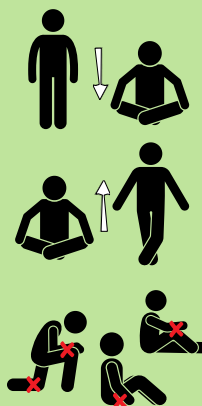


Si tienes dificultades con el SRT, ¡no te preocupes! Su objetivo es revelar dónde puedes mejorar. El trabajo regular de fuerza y movilidad puede ayudarte a obtener mejores resultados con el tiempo y, lo que es más importante, a afrontar el día con mayor comodidad y confianza.

LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

La longevidad no se trata de hacer más. Se trata de moverse mejor. Reflexiona, recupérate y concéntrate en cómo se mueve tu cuerpo mediante patrones simples e intencionales. Un poco de tiempo hoy sentado, de pie y estirando puede prepararte para años de fuerza y estabilidad mañana.

PRUEBA DE SENTARSE Y LEVANTARSE



1. Ponte de pie descalzo, con espacio libre a su alrededor.
2. Sin apoyarse en nada, bájese hasta quedar sentado en el suelo.
3. Ahora, vuelva a levantarse, evitando usar las manos, las rodillas, los antebrazos ni los costados de las piernas

Los dos movimientos básicos de la prueba (bajarse al suelo y levantarse) se puntúan en una escala del 1 al 5, restando un punto cada vez que se usa una mano o una rodilla como apoyo.

James Schaefer, MS, LAT, ATC || James obtuvo su licenciatura y maestría en la Universidad Estatal de Illinois. Tras graduarse en 2010 y 2018, respectivamente, con títulos en kinesiología y recreación, trabajó en diversos entornos, desde extensión comunitaria tradicional hasta clínicas hospitalarias, así como a nivel universitario. Disfruta de la jardinería, jugar al golf, pasear a su perro y pasar tiempo con su esposa e hijo.

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.