

GUÍA DE AUTOEVALUACIÓN FUNCIONAL

4 capacidades físicas relacionadas con la longevidad

Esta guía está diseñada para ayudarte a evaluar cuatro áreas clave de tu capacidad física: fuerza de agarre, fuerza de glúteos y estabilidad de cadera, fuerza de pantorrillas y fuerza del diafragma.

No pretende diagnosticar ninguna condición médica. Su objetivo es orientarte sobre qué sistemas pueden beneficiarse de un mayor entrenamiento para favorecer una vida más activa, independiente y saludable.

1. FUERZA DE AGARRE

¿Por qué evaluarla?

La fuerza de agarre es uno de los indicadores más utilizados para valorar la fuerza muscular global y la capacidad funcional.

Cómo realizar la prueba

1. Colócate debajo de una barra fija.
2. Sujeta la barra con ambas manos a la anchura de los hombros.
3. Eleva los pies del suelo y mantén el cuerpo suspendido.
4. Cronometra cuánto tiempo puedes sostener la posición.

Objetivo

- Mujeres: 20 segundos.
- Hombres: 30 segundos.

Si tu resultado es bajo

Puedes mejorar mediante ejercicios de suspensión asistida, transporte de cargas, entrenamiento de fuerza y ejercicios específicos para manos y antebrazos.

1 FUERZA DE AGARRE

Evalúa la fuerza de agarre y la resistencia del tren superior.



- 1 Colócate debajo de una barra fija.
- 2 Sujeta la barra con ambas manos a la anchura de los hombros.
- 3 Eleva los pies del suelo y mantén el cuerpo suspendido.
- 4 Cronometra cuánto tiempo puedes mantener la posición.

OBJETIVO

- ♀ Mujeres: 20 segundos
- ♂ Hombres: 30 segundos

2. GLÚTEOS Y ESTABILIDAD DE CADERA

¿Por qué evaluarlos?

Los glúteos ayudan a estabilizar la pelvis, mantener el equilibrio y proteger las articulaciones durante la marcha y los cambios de dirección.

Cómo realizar la prueba

1. Ponte de pie cerca de una pared o silla por seguridad.
2. Levanta una pierna del suelo.
3. Mantén la mirada al frente y los brazos cruzados sobre el pecho.
4. Cierra los ojos y mantén la posición.

Objetivo

Mantener el equilibrio durante 10 segundos sin apoyarte ni perder la estabilidad.

Si tu resultado es bajo

Los ejercicios unilaterales, caminatas laterales con banda, puentes de glúteo y sentadillas pueden ayudarte a mejorar.

2 GLÚTEOS Y ESTABILIDAD DE CADERA

Evalúa la fuerza de tus glúteos y tu capacidad para mantener el equilibrio.



- 1 Ponte de pie junto a una silla.
- 2 Levanta una pierna.
- 3 Cruza los brazos sobre el pecho.
- 4 Cierra los ojos y mantén el equilibrio.

OBJETIVO Mantener el equilibrio durante **10 segundos** sin perder estabilidad.

3. FUERZA DE PANTORRILLAS

¿Por qué evaluarlas?

Las pantorrillas son fundamentales para caminar, subir escaleras, correr y reaccionar ante pérdidas de equilibrio.

Cómo realizar la prueba

1. Colócate frente a una pared para mantener el equilibrio.
2. Levanta un pie del suelo.
3. Eleva el talón de la pierna de apoyo hasta quedar sobre la punta del pie.
4. Baja lentamente y repite el movimiento.

Objetivo

Realizar 25 elevaciones consecutivas con una sola pierna sin detenerte.

Si tu resultado es bajo

Las elevaciones de talones, subir escaleras y el entrenamiento de fuerza progresivo mejoran significativamente esta capacidad.

3 FUERZA DE PANTORRILLAS

Evalúa la fuerza de tus pantorrillas y tu capacidad para impulsar y mantener el equilibrio.

1 Apóyate ligeramente en una pared.

2 Levanta un pie del suelo.

3 Eleva el talón hasta quedar de puntillas.

4 Baja lentamente y repite.

OBJETIVO Realizar 25 repeticiones consecutivas con una sola pierna sin detenerte.

4. FUERZA DEL DIAFRAGMA

¿Por qué evaluarlo?

El diafragma es el principal músculo respiratorio. Participa en la respiración, la postura, la estabilidad del tronco y la recuperación física.

Cómo realizar la prueba

1. Siéntate cómodamente.
2. Inhala profundamente por la nariz.
3. Exhala completamente por la boca.
4. Mantén la respiración el mayor tiempo posible.

Objetivo

Intentar alcanzar
30 segundos.

Si tu resultado es bajo

La respiración diafragmática, los ejercicios respiratorios guiados y el entrenamiento aeróbico ayudan a fortalecer esta capacidad.

4 FUERZA DEL DIAFRAGMA

Evalúa la fuerza de tu diafragma y tu capacidad respiratoria.

1



Inhala profundamente por la nariz.

2



Exhala completamente.

3



Mantén la respiración el mayor tiempo posible.

4



Cronometra el tiempo.

 **OBJETIVO**

 Intentar alcanzar **30 segundos.**

LA BUENA NOTICIA

Si tus resultados no fueron los esperados, no significa que estés condenado a envejecer peor. La fuerza muscular, el equilibrio y la capacidad respiratoria son capacidades entrenables. A cualquier edad puedes mejorar tu rendimiento físico y aumentar tu reserva funcional.

Cada entrenamiento es una inversión en tu movilidad, independencia y calidad de vida futura.

Empieza donde estás. Mejora un poco cada semana. Tu cuerpo puede adaptarse mucho más de lo que imaginas.

