

Sumando años a la vida: el impacto del ejercicio físico para un envejecimiento saludable

En las últimas décadas México ha experimentado una transición demográfica acelerada. Según proyecciones para este 2026, la población de personas adultas mayores de 60 años continúa en ascenso, especialmente en estados del norte como Sonora, donde la esperanza de vida ha crecido en paralelo con las enfermedades crónico-degenerativas. En este escenario es esencial redefinir lo que entendemos por vejez.

Un envejecimiento exitoso es más que la ausencia de una enfermedad y es más que la conservación de la capacidad funcional (Petretto et al., 2016). La salud en esta etapa no debe medirse sólo por expedientes clínicos, sino por la capacidad del individuo para interactuar con su entorno. Sin embargo, un envejecimiento saludable va más allá de las recomendaciones generales como "comer sano" o "dormir mejor"; es retrasar el deterioro corporal, un proceso multifactorial que se ve acelerado por diversas patologías que comprometen la calidad de vida. La importancia de este tema radica en que, sin una intervención adecuada, el aumento de la longevidad acabaría únicamente en más años de dependencia. Por ello, la actividad física surge no como una opción recreativa, sino como una necesidad clínica y social para transformar la vejez en una etapa de plenitud.

Para comprender cómo el ejercicio "suma vida", primero debemos

Por investigadores del CIAD



identificar los enemigos de la funcionalidad. El deterioro corporal suele ser provocado por enfermedades de alta prevalencia en nuestra población. Entre ellas destacan:

- Fibromialgia: una condición de dolor crónico en el cuerpo que afecta la percepción sensorial y la movilidad (National Library of Medicine, s. f.).
- Artritis: la inflamación de las articulaciones que genera rigidez y limitación mecánica.
- Obesidad: enfermedad crónica caracterizada por el aumento de la grasa corporal (Moreno, 2012), con una incidencia particularmente alta en Sonora debido a factores dietéticos y climáticos.
- Hipertensión: elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida (Administrator, s. f.), principal factor de riesgo cardiovascular en México.
- Diabetes: ocurre cuando la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) es demasiado alta (NIDDK, s. f.).
- Desnutrición: deficiencias o excesos

en la ingesta de nutrientes (WHO, 2019), la cual en el adulto mayor suele presentarse como sarcopenia (pérdida de masa y fuerza muscular). Frente a este cuadro clínico, el ejercicio físico debe verse como una intervención dosificada. Gracias a la implementación del hábito de practicar ejercicio, y teniendo en cuenta el estado de salud de la persona y su condición física, se pueden personalizar los beneficios que buscamos para el tratamiento del paciente (Fernández, 2021). En nuestra práctica, esto implica que las cargas de trabajo y los estímulos corporales siempre sean adecuados a las necesidades y objetivos de las personas. Por ejemplo, en un paciente con artritis, el enfoque sería la movilidad articular y la fuerza periarticular para la reducción del dolor, mientras que en un paciente

con diabetes priorizamos el entrenamiento de resistencia para optimizar el transporte de glucosa a los tejidos.

Investigaciones recientes publicadas entre 2024 y 2026 subrayan la importancia del ejercicio multicomponente (fuerza, equilibrio y resistencia). En México, programas piloto basados en estas evidencias han demostrado que la intervención temprana reduce hasta en un 35% las caídas accidentales, las cuales son la principal causa de hospitalización en mayores de 65 años (Gaviria Chavarro et al., 2025).

Las ventajas de estos avances son incuestionables:

Reducción del gasto público: un adulto mayor funcional requiere menos servicios de urgencias y cuidados intensivos.

Sostenibilidad del cuidador: al mantener la autonomía del paciente (capacidad de vestirse, asearse y caminar por sí mismo), disminuimos

