Conservar el vital sentido del equilibrio

Scott McCredie es un periodista de Seattle, Washington, especializado en salud y ciencia que, según cuenta, "descubrió" lo que él denomina "el sentido perdido" del equilibrio después de ver con horror cómo su padre, de 67 años, tropezaba con una roca y se perdía de vista durante una excursión.

JANE E. BRODY

SALUD PERSONAL

Aunque su padre salió ileso, McCredie se interesó por averiguar qué pudo hacer que este experimentado excursionista, un hombre atlético y grácil, perdiera repentinamente el equilibrio. Su exploración, basada en la ciencia y en la historia, desembocó en un libro, *Balance: In search of the lost sense* [Equilibrio: en busca del sentido perdido].

McCredir señala que, cada año, uno de cada tres estadounidenses de 65 años o más se cae y que esas caídas y sus consecuencias médicas, en ocasiones desastrosas, se vuelven más frecuentes a medida que envejece la población. El periodista se pregunta por qué en los círculos deportivos no se habla tanto del equilibrio como de la musculación, el aerobic y los estiramientos.

McCredie averiguó que el sentido del equilibrio empieza a deteriorarse cuando tenemos veintitantos años y que, a partir de entonces, todo empieza a ir cuesta abajo, a menos que se adopten medidas para conservar o restituir esta habilidad delicada y esencial para mantener la estabilidad.

El vértigo, que puede ser provocado por infecciones del oído interno, la tensión baja, lesiones cerebrales, ciertas medicaciones y algunas enfermedades crónicas, es una pérdida extrema del equilibrio. Cualquiera que lo haya experimentado —aunque sólo sea por haber girado en círculos—, sabe cuánto desorienta y lo peligroso que puede resultar.

Una consecuencia normal del envejecimiento es un deterioro permanente de los tres principales factores sensoriales que intervienen en el buen equilibrio: la visión, los propioceptores de la planta de los pies que comunican la información de posición al cerebro, y los diminutos vellos de los canales semicirculares del oído interno, que transmiten datos de gravedad y movimiento al cerebro. Si a eso le sumamos la pérdida de fuerza y flexibilidad muscular que suele acompañar al envejecimiento, el resultado es una caída al acecho.

Pero aunque ciertos declives de la edad son inevitables, los fisioterapeutas y los expertos en ejercicio han demostrado en repetidas ocasiones que buena parte del sentido del equilibrio puede conservarse e incluso recuperarse mediante ejercicios que no requieren un equipo o un entrenamiento especiales. Estos ejercicios son tan sencillos como apoyarnos sobre un pie mientras nos cepillamos los dientes o caminar con un pie justo delante del otro, tocando los dedos con el talón.

Ejercicios como sentarse y levantarse pueden ayudar a la gente a mantener la estabilidad.

Marilyn Moffat y Carole B. Lewis, fisioterapeutas de Nueva York y Washington, respectivamente, coinciden con McCredie en que "el equilibrio es un aspecto del ejercicio físico que suele pasarse por alto", pero ellas pretenden remediarlo en el libro *Age-defying fitness* [Ejercicios para desafiar a la edad]. Moffat y Lewis lo definen como "la capacidad de nuestro cuerpo para mantener el equilibrio cuando estamos de pie, caminamos o realizamos cualquier otra actividad cotidiana", como ponernos los pantalones, caminar por terreno irregular o intentar coger algo de una estantería. "Recordemos que el equilibrio es una habilidad motriz", afirmaba Moffat, catedrática de fisioterapia en la Universidad de Nueva York, en una entrevista. "Para mejorarlo, debemos entrenarlo del mismo modo en que debemos entrenar los músculos para fortalecerlos y el corazón para tener capacidad aeróbica".

Hay dos maneras principales de mejorar el equilibrio: los ejercicios que refuerzan los músculos del tobillo, la rodilla y la cadera, y los ejercicios que mejoran la función del sistema sensorial que controla el equilibrio. Muchos de ellos pueden realizarse como parte de una rutina diaria. Moffat recomienda comenzar con ejercicios de fortalecimiento y, a medida que vayamos mejorando, añadir el entrenamiento del equilibrio haciendo algunos con los ojos cerrados.

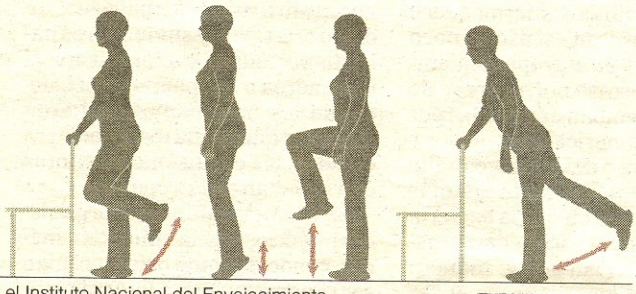
Los ejercicios que consisten en levantarse y sentarse practicados una o dos veces diarias fortalecen los tobillos, las piernas y las caderas y ayudan al cuerpo a adaptarse a los cambios de posición sin marearse después de haberse estado quieto mucho tiempo. Siéntense erguidos en una silla firme (no se apoyen en el respaldo) con los brazos cruzados. Levántense y vuelvan a sentarse lo más rápido que puedan sin utilizar los brazos. Repitan el ejercicio tres veces y vayan aumentando hasta 10 repeticiones.

Alinear los pies es otro ejercicio sencillo y se parece a cuando los niños pequeños caminan por un tablón. Es mejor hacerlo en un suelo firme y sin alfombras. Con los músculos abdominales tensos y la barbilla metida hacia dentro, coloquen un pie frente al otro, de modo que el talón del pie delantero toque el dedo del pie trasero. Den 10 pasos o más y repitan el ejercicio una o dos veces diarias.

Intenten caminar también de puntillas y después apoyando los talones para fortalecer los tobillos. Otro ejercicio útil es caminar de costado. De cara a una pared, den un paso a un lado con una pierna y peguen el otro pie a ésta, 10 veces en cada dirección.

Ejercicios para mejorar su equilibrio

- Muévase lentamente.
- Mantenga cada posición un segundo.
- Repita de 8 a 15 veces.
- Apóyese en una silla con una mano. Inténtelo sin manos, y luego con los ojos cerrados.



Fuente: "En forma tras los 50", por el Instituto Nacional del Envejecimiento

THE NEW YORK TIMES