

Hueso fuerte con una hora a la semana

El protocolo del ensayo LIFTMOR (Watson y col., 2018), probado 8 meses en mujeres posmenopáusicas: tres levantamientos pesados, impacto y equilibrio

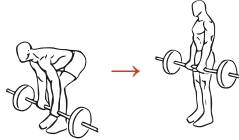
Cómo se une todo: el impacto solo no bastó y la fuerza sola no alcanzó significación: lo que funcionó fue **sumar los tres pilares**. El efecto es **local** — saltar protege la cadera y deja la columna casi igual.

1 · FUERZA · 2 × 30 MIN POR SEMANA

5 series de 5 repeticiones · 80-85% de tu máximo · calentamiento al 50-70%

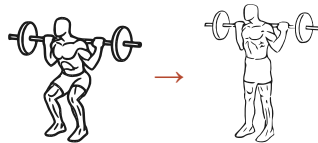
Peso muerto

el del ensayo y el que más se parece a la vida real · barra en el suelo → de pie



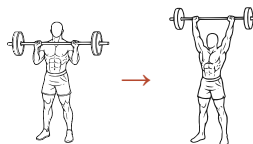
Sentadilla trasera

piernas, cadera y espalda a la vez · abajo → de pie



Press por encima de la cabeza

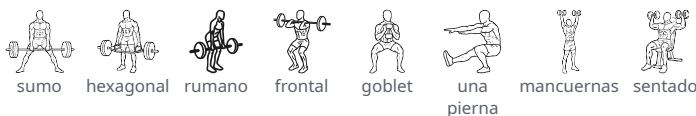
hombros y brazos, con el tronco sosteniendo · a los hombros → brazos arriba



El 5x5 al 80-85% de tu máximo

- Es un porcentaje de **TU** máximo: 30 kg para una persona son 60 para otra, y sube solo cuando mejoras.
- Una serie al límite equivale a 1 rep = $100\% \cdot 3 \approx 93\% \cdot 5 \approx 87\% \cdot 8 \approx 80\% \cdot 10 \approx 75\%$. Con **5 series de 5 sin llegar al fallo**, el peso baja al **80-85%**.
- Sin medir tu máximo:** usa un peso con el que al acabar las 5 series te queden **2-3 repeticiones en la recámara** (esfuerzo percibido alto, RPE $\geq 16/20$).
- Por qué tan pesado:** por debajo del **50%** de tu máximo el estímulo no llega — 100 sentadillas al día sin peso, 4 meses, no subieron la fuerza máxima.
- Descanso:** el ensayo no lo publica; en la práctica, 2-3 minutos entre series.

Variantes: una por bloque de 6-8 semanas, nunca en la misma sesión



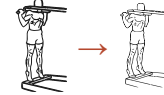
2 · IMPACTO · 1 MINUTO AL DÍA

Un movimiento por sesión, rotando la rueda

Salto con aterrizaje firme



Caída de talón



- La rueda:** ① caída de talón · ② saltos verticales en el sitio · ③ saltos laterales sin cruzar · ④ saltos con giro o en diagonal. Los dibujos enseñan el principio y el final de la escala.
- Una por sesión y sin repetir dos días seguidos.** Se sube de opción en **semanas**, no en días.
- Aterrizas firme y sin dolor → sube; molestia o aterrizaje blando → baja una opción; dolor que persiste → al médico.

3 · EQUILIBRIO · 2 MINUTOS AL DÍA

Apoyo a una pierna · marcha talón-punta · tai-chi

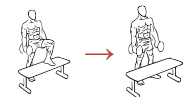
Apoyo a una pierna



Zancadas andando



Subida a cajón



Apoyarse en una pierna mejora el control postural (+0,81% frente a -0,57% del grupo control). El tai-chi reduce las caídas un **23%** (Cochrane, 2019). Cuenta las caídas: son el evento que de verdad puedes evitar.

Antes de empezar por aquí: pregunta a tu médico

Osteoporosis diagnosticada · fractura vertebral conocida o sospechada · pérdida de altura · T-score de columna muy bajo. En esos casos, primero imagen y valoración clínica. Si tu condición física es muy baja: banda elástica desde la silla, levantarse y sentarse, empujar la pared.

ARRANQUE POR FASES

Semanas 1-4

El patrón sin carga: peso corporal, un palo o la barra vacía.

Semanas 5-12

Peso progresivo y pocas series: se asienta la técnica.

Semana 13 en adelante

5x5 al 80-85%, dos días por semana.

Constancia: ancla la sesión a algo que ya haces a diario (tras lavarte los dientes, mientras se hace el café).

LO QUE DICE EL ENSAYO

Densidad de columna +2,9% frente a -1,2% del grupo suave · +13,6% de grosor cortical del cuello femoral (subgrupo de 44; p=0,014) · +0,2 cm de altura · **1 evento adverso** en 8 meses, supervisado.

Esto no sustituye: caminar tranquilo (carga 1,1-1,2 tu peso, por debajo del umbral; a buen ritmo sí cuenta) · curls de bíceps y máquinas de cuádriceps (músculo sí, columna y cadera no) · bici y natación (sin gravedad) · chaleco lastrado solo (no ha demostrado densidad ósea) · yoga y baile (equilibrio sí, sustituto del hueso no).