



## Columna invitada

Oscar del Cueto

Estimulando

# La fuerza que no se entrena también envejece el cuerpo

Durante años hemos asociado las lesiones graves —como la rotura del ligamento cruzado anterior— exclusivamente al deporte de alto rendimiento. Sin embargo, hoy es evidente que el problema va mucho más allá de los estadios, las pistas o los tatamis. La falta de trabajo físico bien estructurado, especialmente de fuerza y estabilidad articular, no sólo rompe carreras deportivas: también compromete seriamente la calidad de vida de millones de personas sedentarias.

Rodilla, cadera y hombro son articulaciones diseñadas para el movimiento. Cuando no se entrenan con método, se debilitan: cuando se someten a cargas sin preparación, colapsan. En el deporte profesional este error se paga con lesiones que pueden terminar una carrera. En la vida cotidiana se paga con algo más silencioso, pero igual de grave: envejecimiento funcional acelerado.

La historia del deporte lo confirma. **Ronaldo Nazário**, uno de los mayores talentos del fútbol mundial, nunca volvió a ser el mismo tras sus lesiones de rodilla. **Cuauhtémoc Blanco** jugó durante años condicionado por un cuerpo castigado. **Paola Espinosa**, en contraste, demostró que una rehabilitación adecuada puede permitir regresar al máximo nivel. Y el caso del taekwondoin **Rodrigo Salazar** duele especialmente: medallista mundial, panamericano y centroamericano, hermano de los medallistas olímpicos **Iridia** y **Óscar Salazar**, un competidor fuera de serie, creativo y dominante en su categoría, cuya carrera se vio truncada por tres cirugías de ligamento cruzado anterior justo cuando se encontraba en la cúspide, en un momento en el que posiblemente no tenía rival en el mundo. México perdió posibilidades de medalla en su categoría en Juegos Olímpicos de 2004, 2008 y 2012.

La lesión de ligamento cruzado anterior se ha convertido en el símbolo de lo que ocurre cuando el cuerpo no está preparado para el estrés al que se le somete. Hoy la evidencia es clara: muchas de estas lesiones pudieron haberse prevenido con programas adecuados de fuerza, control neuromuscular, corrección de patrones de movimiento y una correcta

dosisificación de cargas. No todas las roturas son evitables, pero muchas sí lo son.

Este mensaje es aun más urgente para la población sedentaria. Personas que nunca han competido, pero que sufren lesiones de rodilla, hombro o cadera simplemente al subir escaleras, cargar peso o caminar de forma prolongada. El problema no es la actividad, es la falta de preparación del cuerpo para esa actividad. Miles de personas no reciben rehabilitaciones adecuadas en México por dos razones fundamentales. La primera, sin duda, es la limitada capacidad de atención: aun con centros de excelencia como el Instituto Nacional de Rehabilitación, el CNAR, la Dirección de Medicina del Deporte de la UNAM, las clínicas privadas y los servicios públicos del IMSS, ISSSTE e IMSS-Bienestar, la demanda supera la capacidad de atención óptima.

La segunda razón —y quizá la más grave— es la ignorancia normalizada. Hemos aprendido a creer que el dolor, la rigidez y los llamados “achaques” son parte natural del envejecimiento. No lo son. En la mayoría de los casos son preventibles y corregibles. El problema es que se toleran, se ignoran o se medican sin atender la causa real: debilidad, mala mecánica y ausencia de ejercicio con método. **Hacer ejercicio no es sólo moverse.** Moverse sin método también lesiona. La diferencia entre llegar a la vejez caminando con plenitud, trotando, subiendo escaleras o jugando con los nietos, y llegar con dolor crónico, inestabilidad y dependencia, está en haber entrenado la fuerza, la movilidad y el control del cuerpo a lo largo de la vida.

Todo esto podría cambiar con programas de educación física bien estructurados desde la infancia y la juventud, incluso —y sobre todo— para quienes nunca serán deportistas. La fuerza, la coordinación y la conciencia corporal no son exclusivas del alto rendimiento: son herramientas de salud pública.

Invertir en fuerza, en método y en educación física no es un lujo ni una moda. Es una necesidad urgente. Porque la fuerza que no se entrena no sólo rompe ligamentos o carreras deportivas: envejece el cuerpo antes de tiempo y condena a vivir con dolor evitable.